CORE 2 maghőmérséklet-szenzor

Használati útmutató – magyar nyelvű összefoglaló a gyártó (CORE / greenTEG) hivatalos online útmutatói alapján

1. A doboz tartalma

- CORE 2 maghőmérséklet-szenzor
- Rögzítőklipsz pulzusmérő mellkaspánthoz
- Mágneses USB-C töltőkábel
- Terméktájékoztató
- Újrahasznosítható csomagolás

A pulzusmérő mellkaspánt nem része a csomagnak.

2. Műszaki adatok

Jellemző	Érték
Méret	41,9 × 29,4 × 7,1 mm (klipsz nélkül) · 45,1 × 32,6 × 9,6 mm (klipsszel)
Súly	8,6 g (klipsz nélkül) · 11,4 g (klipsszel)
Üzemidő	5–6 nap folyamatos mérés; készenléti módban akár 25–30 nap
Töltési idő	kb. 3–4 óra
Kapcsolat	Bluetooth Low Energy (BLE) és ANT+ (2,4 GHz)
Vízállóság	1,5 m-ig (IPX7)
Pontosság	átlagos eltérés -0,01 °C és +0,23 °C között (kutatási adat)
Környezeti üzemi hőmérséklet	-20 °C és 45 °C között
Tárolási hőmérséklet	0–25 °C (ideális: kb. 20 °C)

3. Töltés

- Csatlakoztasd a mágneses USB-C kábelt egy USB-áramforráshoz (telefontöltő vagy számítógép). **Powerbankról ne töltsd.**
- Töltés közben a **piros LED** világít. Ha kialszik, a töltés befejeződött.
- A teljes feltöltés kb. 3–4 óra.
- Ha lehet, ne hagyd 10–20% alá merülni. Ha hosszabb ideig nem használod, legalább kéthavonta töltsd fel.

4. Bekapcsolás és LED-jelzések

Húzd ki a töltőkábelt, majd **rázd meg a szenzort**, amíg zölden villogni nem kezd. Ekkor mér, és csatlakoztatható telefonhoz, órához vagy kerékpáros komputerhez.

LED	Jelentés
Piros, folyamatos	Töltés folyamatban
Piros, nem világít	Töltés kész (vagy nincs töltés)
Zöld, villog	Mér, csatlakoztatható
Rázásra 3 rövid villanás	Akkumulátor kritikus (10% alatt)
Rázásra 1 hosszabb villanás	Akkumulátor alacsony (10–25%)
Rázásra 2 hosszabb villanás	Akkumulátor rendben (25–50%)
Rázásra 3 hosszabb villanás	Akkumulátor tele (50% felett)

5. A CORE alkalmazás telepítése és beállítása

1. Töltsd le a **CORE** alkalmazást iOS-re (App Store) vagy Androidra (Google Play).
2. Kapcsold be a Bluetooth-t a telefonon.
3. Nyisd meg az alkalmazást, és kövesd a beállítási lépéseket.
4. Frissítsd a szenzort a legújabb firmware-re. Az alkalmazás jelzi, ha frissítés érhető el.

Az adatok a számítógépen, böngészőben is megtekinthetők a CORE Cloud webes felületen.

6. Pulzusmérő párosítása – fontos!

Sportolás közben a pontos maghőmérséklethez **elengedhetetlen a pulzusmérő**: a pulzusadat segít a szenzornak a mért hőáramot maghőmérsékletre átszámolni. A pulzusmérőt a CORE alkalmazásban kell párosítani, és elég egyszer: utána a szenzor automatikusan csatlakozik hozzá. Hétköznapi, nem sportos használatnál pulzusmérő nélkül is pontos az adat.

7. Viselés

1. Fűzd át a pulzusmérő pánt vékonyabb végét a klipsz résein.
2. Tedd a szenzort a klipszbe úgy, hogy a **szürke feliratos oldal** („THIS SIDE ON SKIN”) a bőröd felé nézzen.
3. A legpontosabb mérés a **törzsön, a hónalj alatt**, mellkaspánttal rögzítve érhető el. Mindig ugyanott viseld.
4. Karon vagy csuklón is viselhető, de ott a pontosság gyengébb lehet.

8. Párosítás sportórával, kerékpáros komputerrel

Garmin (ANT+):

1. A telefonon a Garmin Connect IQ alkalmazásban keresd meg és telepítsd a „CORE Body Temperature Monitor Data Field” adatmezőt, majd szinkronizáld az órát.

2. Az újabb Garmin eszközök a CORE-t szenzorként közvetlenül is párosítják. Régebbieknél az adatmező beállításaiban add meg az ANT+ azonosítót (a szenzor hátoldalán vagy az appban: Settings > ANT+ ID). Egy szenzor esetén általában maradhat a 0.
3. Az órán: Beállítások > Tevékenységek és alkalmazások > tevékenység > Adatképernyők > Új adatképernyő > Egyéni adatok, majd add hozzá a CORE mezőt a Connect IQ mezők közül.
4. A szenzor csak akkor rögzít, ha az adatmező hozzá van rendelve egy adatképernyőhöz. Az adatok a FIT-fájlba is bekerülnek.

Wahoo (ANT+): ELEMNT ACE, BOLT 3 és ROAM 3 eszközökön a szenzorok menüben a „Body Temp” elemet kell kiválasztani (ne a Muscle Oxygen-t). BOLT 2 és ROAM 2 részlegesen támogatott (hőterhelés és hőzónák nélkül).

COROS, Suunto (Bluetooth), Hammerhead Karoo (ANT+): a gyártók saját beállítási útmutatója szerint. Teljes kompatibilitási lista: corebodytemp.com.

9. Vízben, szaunában

- Viselheted víz alatt is (pl. triatlon úszószakasz), de a **víz alatt mért adat nem használható**.
- **Szaunába, gőzkabinba, forró fürdőbe ne vidd**: nem biztonságos, és az adat sem pontos. A passzív hőedzést az appban a Passive Heat Training Calculatorral rögzítheted kézzel.

10. Ápolás és tárolás

- Minden használat után öblítsd le vízzel és enyhe szappannal.
- Fertőtlenítheted 70–75%-os izopropil- vagy etil-alkohollal. Acetont és 100%-os alkoholt ne használj.
- Hűvös, száraz helyen tárold (0–25 °C). A hőség – például forró autó – rontja az akkumulátor élettartamát.

11. Hibaelhárítás

- **Nincs adat az órán:** ellenőrizd, hogy a szenzor töltve van és be van kapcsolva (rázásra zölden villog).
- **IQ logó jelenik meg az adatmezőben:** indítsd újra az órát, szinkronizáld, ellenőrizd az ANT+ azonosítót; ha kell, telepítsd újra az adatmezőt. Lehet, hogy túl sok Connect IQ mező fut egyszerre.
- **Továbbra sem csatlakozik:** mágneses újraindítás – húzz végig egy mágnest a szenzor bőr felőli oldalának alsó részén, amíg a LED fel nem villan.
- **Adatvesztés:** ha az akkumulátor lemerül, mielőtt az adatok szinkronizálódnának az alkalmazással, a nem szinkronizált adatok elvesznek.

Biztonsági figyelmeztetések: ne töltsd powerbankról · ne használd szaunában, gőzkabinban, forró fürdőben · ne tárold nagy hőségben · ne nyisd fel a szenzor házát (a jótállás elvész).

12. Jótállás

A gyártó az Európai Unióban **2 év jótállást** vállal anyag- és gyártási hibákra. Nem terjed ki a külső sérülésre, a nem rendeltetésszerű használatra, a normál kopásra, a felnyitott vagy módosított eszközre, és a használtan vásárolt termékre.

Források (angol nyelvű, hivatalos): help.corebodytemp.com – CORE 2 Quick Start Guide, Battery and Charging, Wearing and Care, Garmin; corebodytemp.com – Warranty Policy, Technical Specifications. Ez a dokumentum a gyártói útmutatók magyar nyelvű összefoglalója; eltérés esetén a gyártó aktuális útmutatója az irányadó.