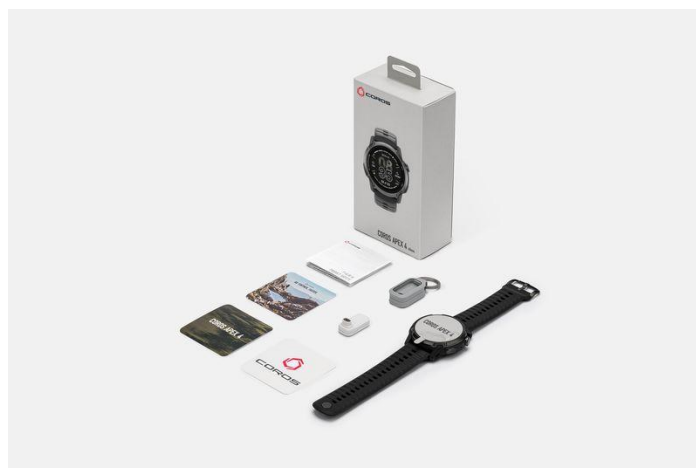


COROS APEX 4

Felhasználói kézikönyv



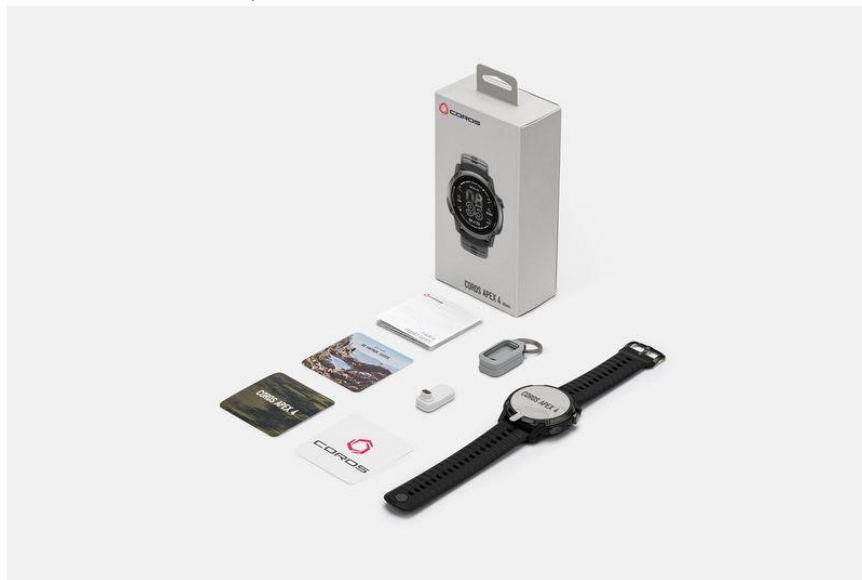
1. Első lépések	4
Mit tartalmaz a doboz?	4
Az APEX 4 párosítása és beállítása	4
Az APEX 4 működése	5
Digital Dial – jobb felső gomb	5
Back/Lap Button – jobb alsó gomb	5
Action Button – bal alsó gomb	5
Az APEX 4 töltése	6
Az első tevékenység rögzítése	7
Az APEX 4 személyre szabása	7
Watch Faces (óraszámlapok)	7
Activity Data Pages (Aktivitásoldalak)	8
Maps and Navigation (Térképek és Navigáció)	8
Sleep and Wellness (Alvás és Wellness)	9
3rd Party Apps (Harmadik féltől származó applikációk)	9
2. Daily Features (Napi funkciók)	10
Daily Widgets (Napi widgetek)	10
Available Widgets (Elérhető widgetek)	10
Toolbox Menu (Eszköztár menu)	11
Available Tools (Elérhető eszközök)	12
3. Activity Tracking and Activity Settings (Tevékenységek rögzítése és tevékenységbeállítások)	13
Activity Data Pages (Tevékenységek adatai)	13
Activity Alerts (Tevékenység értesítések)	13
Shortcuts (Gyorsmenük)	13
Voice Alerts (Hangjelzések)	14
Advanced Running Metrics (Haladó futási metrikák)	14
Effort Pace	14
Cadence (percenkénti lépésszám)	15
Running Power (Futási teljesítmény)	15

Ground Contact Time (Talajjal való érintkezés ideje)	15
Stride Height (Lépésmagasság)	15
Stride Ratio (lépésmagasság ÷ lépéshossz százalékban)	15
Stride Length (sarok-sarok távolság)	16
Navigation (Navigáció)	16
Resume Later (Folytatás később)	16
GPS Modes (GPS módok)	16
4. Hívások fogadása az APEX 4-en	17
Válasz bejövő hívásra	17
GYIK (Gyakran Ismételt Kérdések)	17
5. Hangok és jelzések beállítása az APEX 4-en	19
Voice Alerts (Hangjelzések)	19
6. Fitness Metrics (Fitneszmetrikák)	19
Training Load (Edzésterhelés)	20
Training Status (Edzésállapot)	21
Recovery (Regenerálódás)	21
Workouts and Training Plans (Edzéstervezés)	22
Running Specific Metrics (Futásspecifikus metrikák)	22
Cycling Specific Metrics (Kerékpárspecifikus metrikák)	23
7. Üzemeltetés és karbantartás	24
Az APEX 4 ápolása	24
Kerülendő tevékenységek	24
Az óraház tisztítása	24
Az óraszíj tisztítása	25
Akkumulátor élettartam	25
Bekapcsolás, újraindítás és alapállapotba helyezés	26
Garancia és támogatás	26

1. Első lépések

Mit tartalmaz a doboz?

- COROS APEX 4 GPS óra
- COROS A2 töltőadapter (az **APEX 4** töltésére szolgál, amikor bármilyen szabványos **USB-C** kábellel használod)



Az APEX 4 párosítása és beállítása

- Először töltsd le a **COROS app**-ot az iOS vagy a Google Play áruházból, és hozz létre egy fiókot, ha még nincs.
- Ha az **APEX 4** még nincs bekapcsolva, tartsd lenyomva a **Back/Lap Button**-t (a jobb alsó gombot) 2–3 másodpercig, amíg meg nem jelenik a COROS logó.
- Válaszd ki a kívánt nyelvet az órán. Egy párosítási képernyő jelenik meg az órafelületen egy QR-kóddal.
- Nyisd meg a **COROS app**-ot a **Profile Page**-en (alsó sáv 4. fül), majd válaszd az **Add New Device** lehetőséget.
- Tartsd az **APEX 4**-et a telefonod kamerája alá, és olvasd be az órafelületen megjelenő QR-kódot. A szkennel mellett választhatod a Bluetooth-on keresztüli manuális párosítást is.
- Az alkalmazás végigvezet egy beállítási folyamaton, ahol testreszabhatod az óra beállításait, a viselési kezet, az értesítéseket és még sok mást. Ezek a beállítások bármikor módosíthatók a **Profile page**-ről az alkalmazásban.

Az APEX 4 működése



Digital Dial – jobb felső gomb

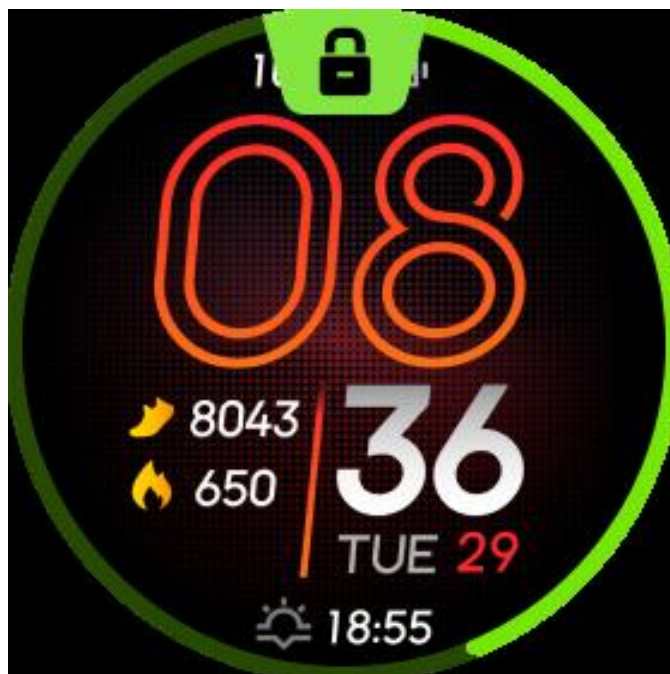
- A tárcsa görgetésével felfelé és lefelé mozoghatsz a kijelölésben
- Megnyomásával megerősítheted a kiválasztást
- Nyomva tartásával befejezheted az edzést

Back/Lap Button – jobb alsó gomb

- Az óra bekapcsolása
- Megnyomásával visszatérhetsz az előző képernyőre
- **Edzés** közben és **Standby mode**-ban hosszan lenyomva megnyitja a **Toolbox** menüt
- **Edzés** közben megnyomva rögzít egy **Lap**-ot (kört) vagy **Rest interval**-t
- **Edzés** közben a **Back** (vissza) gomb testreszabható: kiválaszthatod, hogy gyorsan **Voice Pins**-t (hangjegyzetet) rögzítsen, vagy az **Activity Data Pages** (tevékenységoldalak) és a **Map page** (térkép) között váltson

Action Button – bal alsó gomb

- Napi használat közben bekapcsolja a háttérvilágítást
- **Edzés** közben a **Back** (vissza) gomb testreszabható: kiválaszthatod, hogy gyorsan **Voice Pins**-t (hangjegyzetet) rögzítsen, vagy az **Activity Data Pages** (tevékenységoldalak) és a **Map page** (térkép) között váltson



Auto Lock: Az óra feloldásához tartsd hosszan lenyomva a **Digital Dial**-t, amíg a zöld lakat ikon teljesen meg nem jelenik. Erre azért van szükség, hogy elkerüld a véletlen gombnyomásokat vagy szüneteltetést.

Az **Auto Lock** beállítást bármikor módosíthatod: tartsd hosszan lenyomva a **Back Button**-t, majd menj a **System** → **More Settings** → **Auto-Lock** menübe.

Az APEX 4 töltése



Az **APEX 4** töltéséhez csatlakoztasd az **A2 töltőadaptert** az óra hátuljához, az arany érintkezőket összeillesztve. Ezután csatlakoztass egy szabványos **USB-C** kábelt az **A2 töltőadapterhez**.

Az **APEX 4** töltése közben is rögzíthetsz aktivitásokat.

Az első tevékenység rögzítése

1. Nyisd meg az aktivitás menüt a **Digital Dial** megnyomásával. Görgesd a tárcsát, és válaszd ki a kívánt **activity mode**-ot.
2. Nyomd meg a **Digital Dial**-t az aktivitás elindításához, miután a GPS és a pulzusjel csatlakozott.
3. Az edzés befejezéséhez tartsd lenyomva a **Digital Dial**-t 2 másodpercig. Nyomd meg a tárcsát az aktivitás mentéséhez vagy folytatásához. Ha el akarod vetni az aktivitást, görgess le, és válaszd a **Discard** (elvetés) lehetőséget.

Az APEX 4 személyre szabása

Watch Faces (óraszámplapok)



Az órára egyszerre akár 5 óraszámplapot (**watch face**) is tárolhatsz, és beállíthatsz egyéni háttérképet.

Az óraszámplap (watch face) cseréjéhez tartsd lenyomva a **Back Button**-t a **Toolbox** menü megnyitásához, görgess a **Watch Faces**-hez, majd válaszd ki a kívánt stílust.

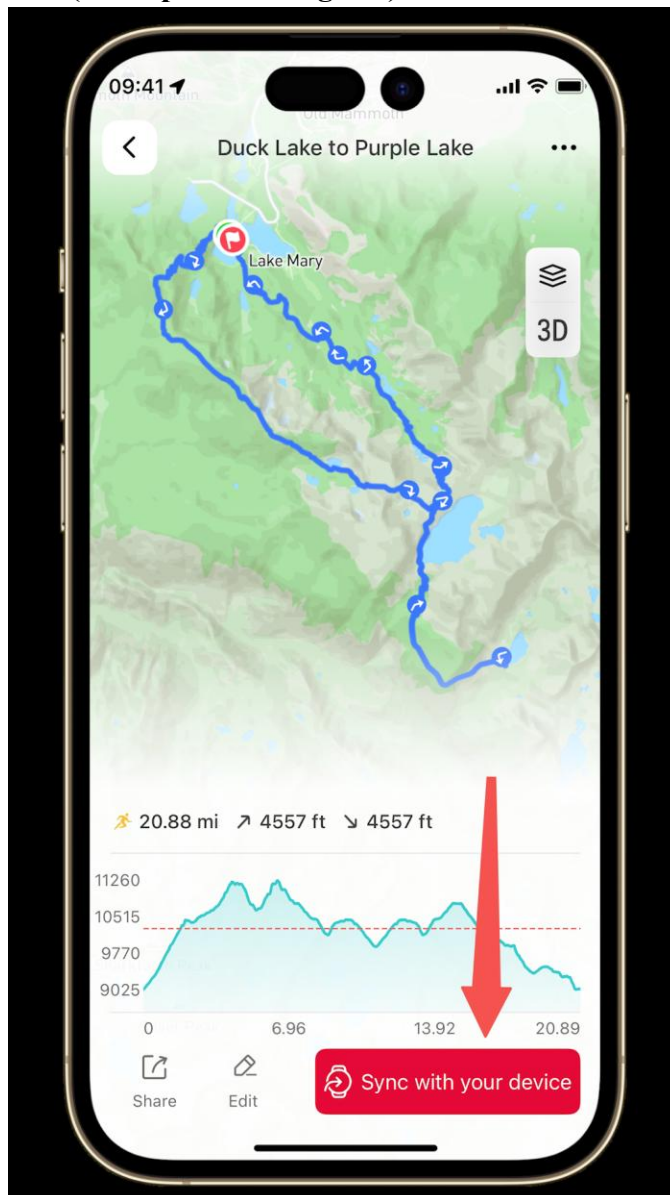
Új **watch face**-eket a **COROS app**-ban is hozzáadhatsz a **Profile page > Settings > Watch Faces** menüpont alatt.

Activity Data Pages (Aktivitásoldalak)

Minden **tevékenységhez** akár 6 **data page**-et (adatoldalt) is testreszabhatsz, egyedi elrendezéssel, oldalonként 1–6 **data field**-del (adatmezővel).

Az adatoldalak testreszabásához nyisd meg a **COROS app > Profile > Activity Settings**, válaszd ki az **activity mode**-ot, majd görgess a **Data Pages** menüponthoz.

Maps and Navigation (Térképek és Navigáció)



Az **APEX 4** globális **térképeket** is tartalmaz.

A térképek kezeléséhez nyisd meg a **COROS app > Profile page > Settings > Map Manager** menüpontot.

Edzések közben követhetsz útvonalakat és használhatod a **Back to Start** (vissza a kezdőponthoz) funkciót.

Sleep and Wellness (Alvás és Wellness)

Az **APEX 4** automatikusan követi az alvást (>3 óra = **Sleep Quality** pontszám, <3 óra = **nap**).

Az **Overnight HRV** méréséhez 5 éjszakai alapértékre van szükség.

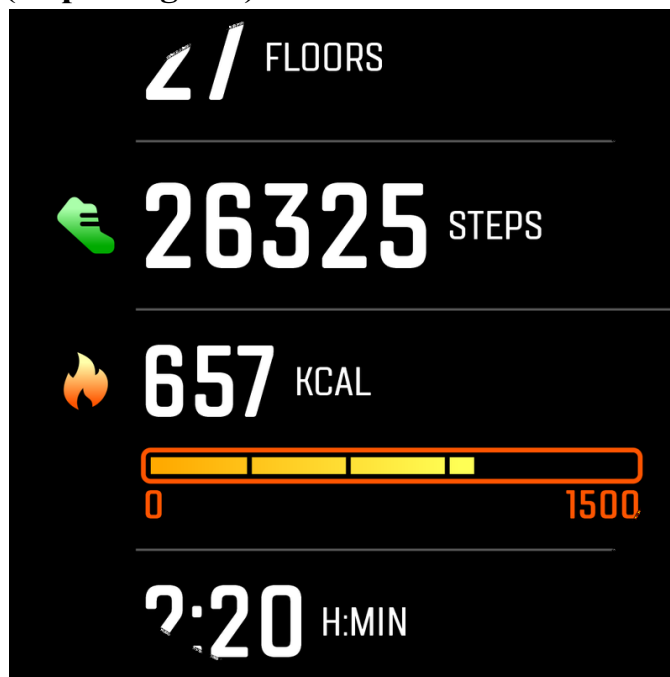
Az alvásadatokat a **COROS app**-ban érheted el.

3rd Party Apps (Harmadik féltől származó applikációk)

Kapcsold össze a **COROS** fiókot a **Strava**, **Training Peaks** és más harmadik féltől származó applikációkkal (3rd party app) a **COROS app > Profile > Settings > 3rd Party Apps** menüpontban.

2. Daily Features (Napi funkciók)

Daily Widgets (Napi widgetek)



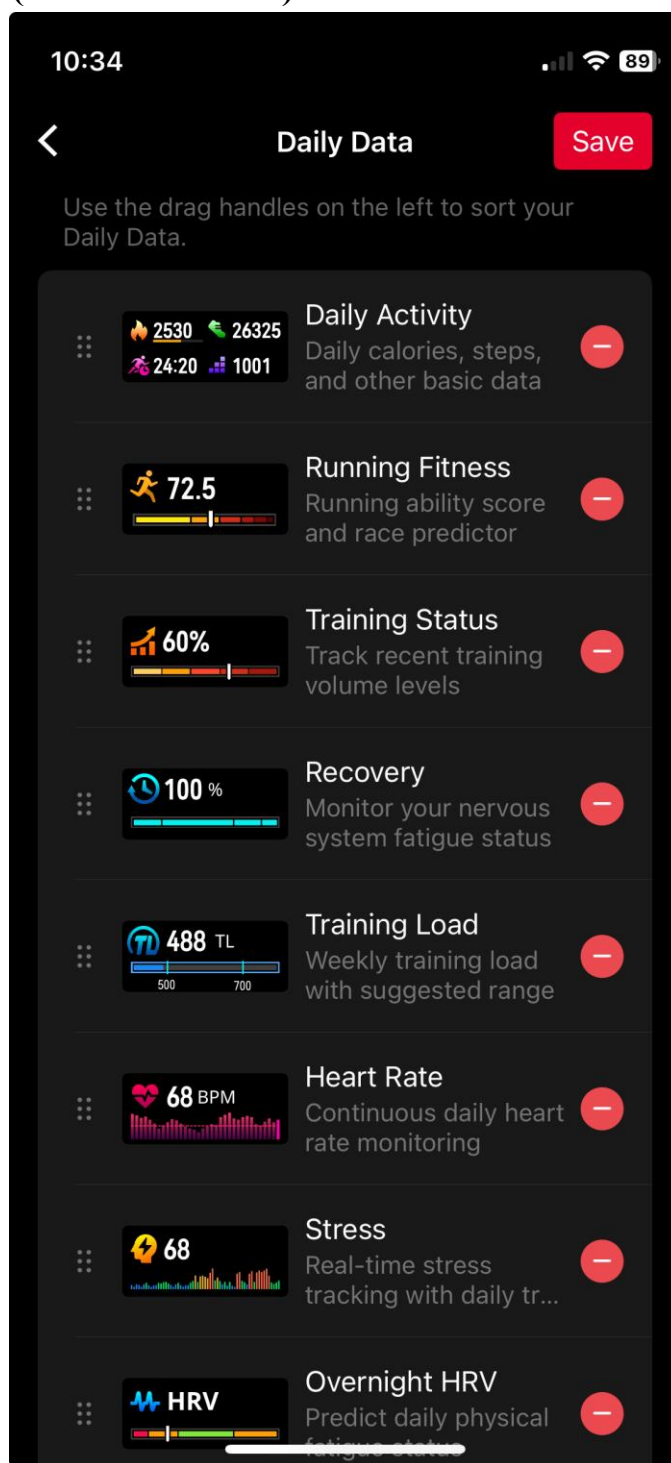
Görgezz le a fő órafelületről, hogy megtekinthesd a napi **widgets**-eket.

A **widgetek** sorrendjét és láthatóságát testreszabhatod a **COROS app** > **Profile** > **Settings** > **Daily Widgets** menüpontban.

Available Widgets (Elérhető widgetek)

- Daily Activity (Napi tevékenység)
- Running Fitness (Futóteljesítmény)
- Training Load (Edzésterhelés)
- Training Status (Edzésállapot)
- Recovery (Regeneráció)
- Sun Movement (A Nap mozgása)
- Daily Heart Rate (Napi pulzus)
- Barometer (Barométer)
- Sleep (Alvás)
- Overnight HRV (Éjszakai HRV)
- Daily Stress (Napi stressz)
- Elevation (Tengerszint feletti magasság)
- Weather (Időjárás)
- Notifications (Értesítések)
- Environments (Környezet)
- Previous Activity (Korábbi tevékenységek)

Toolbox Menu (Eszköztár menu)



A **Toolbox Menu** megnyitásához tartsd lenyomva a **Back Button**-t 2 másodpercig, **napi használat** közben vagy edzés alatt.

A menü gyors hozzáférést biztosít különféle eszközökhöz és beállításokhoz.

Available Tools (Elérhető eszközök)

- Alarm/Stopwatch/Timer (Ébresztő/Stopper/Időzítő)
- Altitude Alert (Magasságriasztás)
- Battery Usage (Akkumulátor használat)
- Camera Control (Kameravezérlés)
- Reminders (Emlékeztetők)
- Find My Phone/Watch (Telefon/óra keresése)
- Wellness Check/HRV (Egészségellenőrzés/HRV)
- Music (Zene)
- Storm Alert (Viharriasztás)
- Watch Faces (Óraszámlapok)
- Timed Nap (Időzített szundi)
- Temperature (Hőmérséklet)

3. Activity Tracking and Activity Settings (Tevékenységek rögzítése és tevékenységbeállítások)

Activity Data Pages (Tevékenységek adatai)

Minden **tevékenységhez** akár 6 **data page**-et (adatoldalt) is testreszabhatsz, egyedi elrendezéssel, oldalonként 1–6 **data field**-del (adatmezővel).

Activity Alerts (Tevékenységertesítések)

Elérhető értesítések (módonként változó):

- Cadence (Kadencia)
- Distance (Távolság)
- Heart Rate (Pulzus)
- Nutrition (Táplálkozás)
- Pace (Tempó)
- Power (Teljesítmény)
- Speed (Sebesség)

Shortcuts (Gyorsmenük)

Személyre szabhatod a BACK és ACTION gombok funkciót a tevékenységek közben:

- Next Lap (Következő kör)
- Add Pin (Jelzőpont hozzáadása)
- Switch View (Nézet váltása)
- Not Set (Nincs beállítva)

Voice Alerts (Hangjelzések)



Engedélyezd a **voice alerts**-t (hangjelzéseket), hogy valós idejű hangos frissítéseket kapj edzések közben:

- Watch Speaker (Óra hangszóró)
- Phone Speaker (Telefon hangszóró)
- Headphones Only (Csak fejhallgató)

Advanced Running Metrics (Haladó futási metrikák)

Effort Pace



Az **Effort Pace** egy személyre szabott, terephez igazított metrika, amely a korábbi **HR** adatokon alapul a lejtők és emelkedők figyelembevételével.

Cadence (percenkénti lépésszám)

- >185: Kiváló
- 175-185: Magas
- 165-175: Közepes
- 155-165: Átlagos
- <155: Alacsony

Running Power (Futási teljesítmény)

A terhelés mértéke, amely a testsúly, sebesség és más metrikák alapján számított **Effort Rate**-ből származik.

Ground Contact Time (Talajjal való érintkezés ideje)

A talajjal való érintkezés ideje milliszekundumban. Rövidebb idő = jobb hatékonyság.

Stride Height (Lépésmagasság)

A függőleges elmozdulás minden lépésnél. Alacsonyabb érték = hatékonyabb futás.

Stride Ratio (lépésmagasság ÷ lépéshossz százalékban)

- >6%: Kiváló
- 6-8%: Haladó
- 8-10%: Jó
- 10-12%: Átlagos
- >12%: Gyenge

Stride Length (sarok-sarok távolság)

Általában 90-150cm.

Navigation (Navigáció)

Tölts fel útvonalakat a **COROS app**-on keresztül. Testreszabhatod a navigáció beállításait:

- **Elevation Details** (Magassági adatok)
- **Sections** (Szakaszok)
- **Direction** (Irány)
- **Deviate Alert** (Eltérés riasztás (20 m / 10 s küszöb))
- **Turn by Turn** (Fordulónkénti navigáció (Run/Trail Run))

Resume Later (Folytatás később)

Többnapos aktivitások támogatása a **Bike** (kerékpározás), **Trail Run** (terepfutás), **Mtn Climb** (hegymászás) módokban.

GPS Modes (GPS módok)

- **Endurance** – All Systems (intelligens)
- **High** – All Systems (ajánlott)
- **Max** – Dual Frequency (nehéz GPS körülményekhez)

4. Hívások fogadása az APEX 4-en

Könnyedén fogadhatsz hívásokat közvetlenül az **APEX 4**-ről.

Bár az óráról nem tudsz indítani hívást, a bejövő hívásokat néhány gyors művelettel fogadhatod és kezelheted.

A hívások fogadásához győződj meg róla, hogy a telefonod a közelben van, és csatlakozik az **APEX 4**-hez, miközben a **COROS app** a háttérben fut.

Válasz bejövő hívásra

- Hívás fogadása:** Bejövő hívás esetén nyomd meg egyszer a **Digital Dialt** a fogadáshoz. Ha a hívást a voicemailre (hangposta) szeretnéd küldeni, nyomd meg a **Back Buttont**.
- Riasztás némítása:** Ha le akarod állítani a csörgést vagy rezgést anélkül, hogy elutasítanád a hívást, nyomd meg az **Action Buttont**. A hívás továbbra is látható marad a képernyőn, amíg fogadod, vagy a voicemailre (hangposta) nem kerül.
- Hangerő beállítása vagy némítás:** Hívás közben nyomd meg egyszer a **Digital Dialt** az audiobeállítások megjelenítéséhez. Itt görgesd a **Digital Dialt** a hangszóró hangerő szabályozásához, vagy nyomd meg az **Action Buttont** a mikrofon némításához/engedélyezéséhez. A beállítások után térj vissza a fő hívásképernyőre a **Back Button** megnyomásával.
- Órafelület megtekintése:** Ha meg akarod nézni az időt vagy korlátozott funkciókat szeretnél elérni, nyomd meg az **Action Buttont**, hogy visszatérj az órafelületre. A hívás a háttérben továbbra is aktív marad.
- Hívás befejezése:** Ha végeztél a beszélgetéssel, nyomd meg a **Back Buttont**.

GYIK (Gyakran Ismételt Kérdések)

Mi történik, ha egyszerre két hívás érkezik?
Az óra a telefon hívási sorrendjét követi, és egyszerre csak egy hívás értesítést tud megjeleníteni.

- Ha **Call A** érkezik és még nincs fogadva, az óra csak **Call A**-ról jelez.
- Ha **Call A** elutasításra kerül vagy véget ér, miközben **Call B** még csörög, az óra **Call B**-ről fog jelezni.
- Ha már **Call A**-t fogadsz, és **Call B** érkezik, az óra továbbra is **Call A** képernyőjét mutatja. Miután **Call A** véget ér, ha **Call B** még csörög, az óra értesít a hívásról.

Fogadhatok hívást, ha fejhallgató csatlakoztatva és zene szól?
Igen. Ha a fejhallgató az **APEX 4**-hez csatlakozik és zene szól, akkor is fogadható a hívás az óráról. Az **APEX 4** rezeg és hangjelzést ad. A hívás befejezése vagy elutasítása után a zene automatikusan folytatódik.

Lehet-e kikapcsolni a hangokat/hangjelzéseket a bejövő hívásokhoz?
Igen. Az órán menj a **System** → **More Settings** → **Sound and Vibration** → **Tones** → **Message and Call Alerts**, majd kapcsold ki a hangokat.

.

5. Hangok és jelzések beállítása az APEX 4-en

Az **APEX 4** hangszórója hangos értesítéseket ad edzésekhez, navigációhoz és értesítésekhez, valamint a hívások fogadását is lehetővé teszi az óráról. Mindegyik funkció testreszabható.

A beállításhoz a fő **activity** menüből menj a **System > More Settings > Sound and Vibration** menübe:

- **Volume** – a tárcsa görgetésével növelheted vagy csökkentheted a hangszóró hangerőszintjét.
- **Tones** – engedélyezheted vagy tilthatod a Key & Dial, Message and Call Alerts, Alarms, Activity Alerts és General hangokat.
- **Vibrations** – engedélyezheted vagy kikapcsolhatod a Key Vibrations és Alert Vibrations rezgéseket.

Voice Alerts (Hangjelzések)

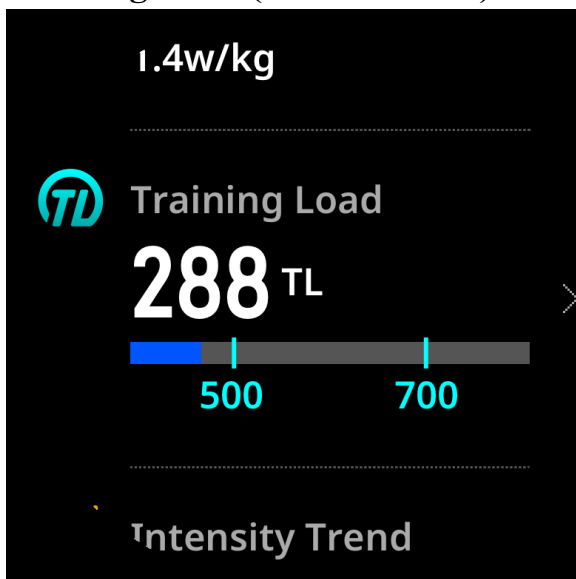
A **Voice Alerts** funkciót bekapcsolva az óra hangszóróján valós idejű visszajelzést kaphatsz edzések közben:

1. Nyiss meg bármely **tevékenységet**. (Sí és Snowboard mód jelenleg nem támogatott.)
2. A tevékenység kezdete előtt görgess le, és válaszd a **Voice Alert** (hangjelzés) lehetőséget. Kapcsold be (**ON**).
3. Az **Audio Output**-ban válaszd a **Watch Speaker**-t.

6. Fitness Metrics (Fitneszmetrikák)

Minden edzés, amit az **APEX 4**-gyel rögzítesz, hozzájárul az edzésterhelés, fitnesz és fáradtság adatodhoz. Az óra automatikusan frissíti a fitneszadataidat minden rögzített aktivitás után.

Training Load (Edzésterhelés)



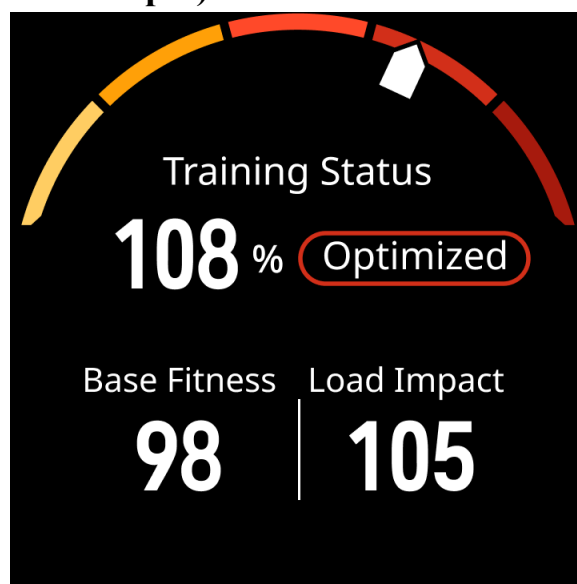
A **Training Load** univerzális módja az edzés mennyiségének és stresszének mérésére. Az idő és intenzitás alapján lehetővé teszi az edzések összehasonlítását különböző sportágakban ugyanazzal a metrikával.

Minden, **Heart Rate** adatot rögzítő aktivitás **Training Load** pontszámot kap, személyre szabott skálán: Low, Medium, High.

A pontszámot a **COROS app** aktivitás összegzésében, vagy az óra főképernyőjéről a **Training Load** widget-ben tekintheted meg.

A COROS ajánl 7 napos **Training Load**-ot az edzettségi szinted és az elmúlt hetek edzőmennyisége alapján (3:1 edzés-ciklus). Ha három egymást követő hét magas terhelésű volt, a negyedik hét alacsonyabb ajánlást kap a regeneráció érdekében.

Training Status (Edzésállapot)



A **Training Status** a 7 és 42 napos gördülő átlag alapján számol, és jelzi az utolsó edzés hatékonyságát.

Három fő metrika:

1. **Base Fitness (alapfitnessz)** – a hosszú távú edzésmennyiség (utolsó 42 nap)
2. **Load Impact (terheléshatás)** – a rövid távú edzésmennyiség (utolsó 7 nap)
3. **Intensity Trend (intenzitástrend)** – a Base Fitness és Load Impact aránya 6 pontos skálán:
 - **Excessive** – túlterhelő, túlzott edzés
 - **Optimized** – produktív edzés, növeli a Base Fitness-t
 - **Resuming** – az edzésterhelés javítja a fittséget
 - **Performance** – készen állsz a jelentős fizikai erőfeszítésre
 - **Decreasing** – alacsony terhelés, Base Fitness csökken

Recovery (Regenerálódás)

Az óra a valós idejű regenerációt a **Base Fitness (alapfitnessz)**, **Training Load (edzésterhelés)** és a maradék energia alapján értékeli. Nem szükséges teljesen regenerálódni a következő edzés előtt.

- 0%–19%: Kimerült; pihenés javasolt
- 20%–69%: Fáradt
- 70%–89%: Normál
- 90%–100%: Friss; készen állsz a kemény edzésre

Workouts and Training Plans (Edzéstervezés)



Tölts le hivatalos edzéseket és tervet az órádra, vagy készíts sajátot a **COROS app**-ban.

1. Nyisd meg a **COROS app** > **Profile page**-t, majd válaszd a **Workouts** vagy **Training Plan Library** lehetőséget.
2. A következő oldalon válts **Official Workout Library** / **Official Plan Library**-ra, hogy a COROS edzők és profi sportolók edzéseit lásd.
3. Válassz egy edzést a részletek megtekintéséhez és hozzáadásához a saját könyvtáradhoz.

Az ütemezett edzések és tervek megjelennek a **Training Calendar**-ban (**Progress page**, első fül).

Ha az adott napon van ütemezett edzésed, nyisd meg az óra megfelelő **activity mode**-ját (pl. Run vagy Track Run). Az óra automatikusan felajánlja az edzés követését, majd valós idejű jelzésekkel végigvezet az edzés fázisain.

Running Specific Metrics (Futásspecifikus metrikák)

Az alábbi metrikák a **Run (Futás)** vagy **Track Run (Futás pályán)** alatt érhetők el. A számítás megkezdéséhez legalább egy 25 perces futás szükséges, a pulzus $\geq 65\%$ max HR reserve.

- **Race Predictor** – versenyelőrejelzés
- **Efficiency Score** – hatékonysági pontszám
- **VO2 Max**
- **Running Fitness Score** – futási pontszám
- **Threshold Heart Rate Zones** – küszöb pulzus zónák
- **Training Effect** - edzéshatékonyság

- **Training Focus** - edzésfókusz
- **Running Fitness Test** – futási erőnléti teszt

Cycling Specific Metrics (Kerékpárspecifikus metrikák)

Csatlakoztatott teljesítménymérő és pulzusadatok esetén az óra részletes kerékpáros edzésinformációkat ad:

- **Power Zones** – teljesítményszónák
- **Cycling Efficiency** – kerékpáros hatékonyság
- **FTP Test** – funkcionális küszöbtejesítmény

7. Üzemeltetés és karbantartás

Az APEX 4 ápolása

Minden **COROS** óra vízálló, így használható úszásnál és mindennapi viselet során. Ahhoz, hogy órád mindig jól nézzen ki és megfelelően működjön, javasolt a rendszeres tisztítás, különösen edzések után vagy izzadság, sós víz, illetve klór hatásának kitéve. Ez segít megelőzni a színek elhalványulását és biztosítja, hogy az érzékelők és töltőérintkezők tiszták maradjanak. Mélyebb tisztításhoz vedd le a szíjat, és tisztítsd külön.

Kerülendő tevékenységek

Ne tedd ki a **COROS** órát túlzott hőnek vagy hidegnek, szaunának, pezsgőfürdőnek, gőzfürdőnek, sűrített levegőnek, ultrahangos tisztítónak vagy vegyszereknek. Kerüld, hogy naptej, parfüm, rovarriasztó/DEET vagy alkohol közvetlenül az órára kerüljön, mivel ezek károsíthatják a tokot. Ha érintkezés történik, azonnal öblítsd le tiszta vízzel. Az órát ne tisztítsd éles tárgyakkal.

Az órához tisztítása

Ha az óra sóvízzel, homokkal, szennyeződéssel, vegyszerekkel vagy izzadsággal érintkezett, érdemes megtisztítani. Öblítsd le tiszta vízzel az órát. Finoman töröld át mikroszálas kendővel. Ha kosz vagy szennyeződés rakódott le, áztasd az órát tiszta vízben kb. 30 percig, majd öblítsd le, és finoman nyomd meg a gombokat a maradék részecskék kiöblítéséhez. Tisztítás után töröld szárazra mikroszálas kendővel. Győződj meg róla, hogy minden nyílás és rés száraz, vagy tedd az órát jól szellőző helyre, hogy teljesen megszáradjon.

Tippek:

- **Zuhanyzás** – Az órát lehet viselni zuhanyzás közben, de kerüld a szappan és tusfürdő érintkezését, mivel ezek károsíthatják a vízálló tömítéseket. Ha érintkezik, öblítsd le tiszta vízzel.
- **Úszás után** – Minden úszás után öblítsd le az órát tiszta vízzel, hogy eltávolítsd a só- és klórmaradványokat.
- **Töltőérintkezők** – Tisztítsd a töltőérintkezőket enyhén nedvesített vattával, és győződj meg róla, hogy teljesen szárazak, mielőtt töltenéd az órát.



Az óraszíj tisztítása

- **Silicone szíjak** – Vedd le a szíjat az óráról tisztítás előtt. Öblítsd le tiszta vízzel vagy kevés enyhe kézmosószerrel. Kerüld a kemény keféket, mivel ezek károsíthatják a védőréteget. Hagyd teljesen megszáradni, mielőtt visszatenni az órára.
- **Nylon szíjak** – Vedd le a szíjat, és finoman kézzel mosd el hígított enyhe mosószerrel vagy szappannal. Ne áztasd hosszú ideig, mert ez lazíthatja a tépőzárát. Alaposan öblítsd le tiszta vízzel, és hagyd teljesen megszáradni.

Akkumulátor élettartam

A **COROS** órák lítium akkumulátort használnak. Az akkumulátor egészségének megőrzéséhez és élettartamának növeléséhez:

- Kerüld a túlzott hőt: tartsd távol az órát magas hőmérsékletű helyektől (szauna, gőzfürdő, forró források, 60°C fölötti hőmérséklet).
- Kerüld a hosszabb hidegnek való kitettséget: ne használd huzamosan 0°C alatt.
- Csak 5V/1A töltőportot használj. NE használj gyors-töltő kábelt vagy power bankot.

Ha az akkumulátor élettartama csökkenni látszik, lásd a tippeket az akkumulátor kalibrálásához.

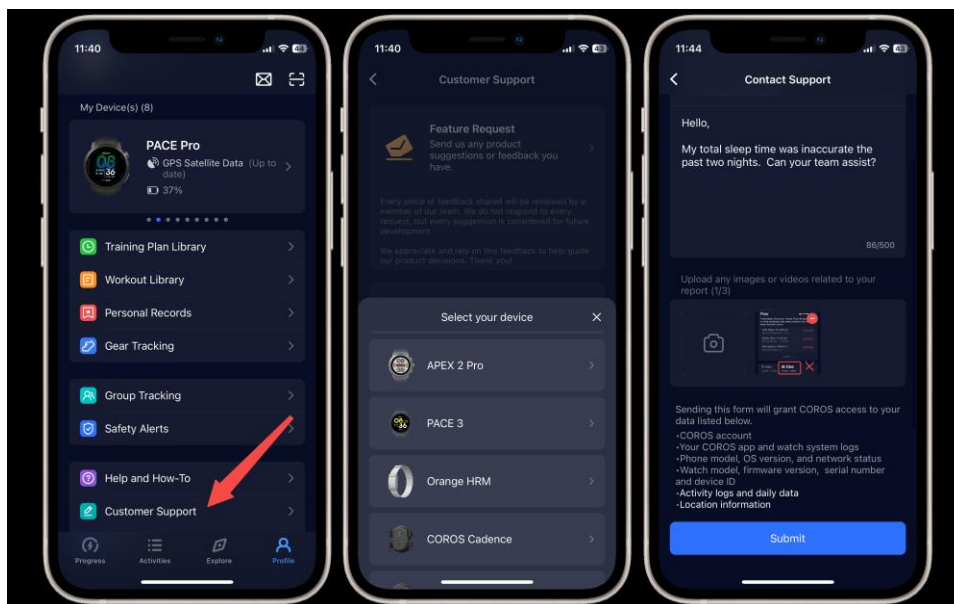
Bekapcsolás, újraindítás és alapállapotba helyezés

- **Újraindítás** – Tartsd lenyomva a **Back Buttont** (jobb alsó gomb) 15 másodpercig, amíg az óra kikapcsol, és megjelenik a COROS logó.
- **Bekapcsolás** – Tartsd lenyomva a **Back Buttont** 15 másodpercig, vagy amíg meg nem jelenik a COROS logó.
- **Gyári alapállapot visszaállítása** – Menj a **System > More Settings > Reset All** menübe. Alternatívaként az óra **COROS app > Profile page > Remove** opcióján keresztül is visszaállítható gyári állapotba. A gyári visszaállítás törli az órabeállításokat, de a **COROS app**-ban tárolt előző adatokat és aktivitásokat nem érinti.

Garancia és támogatás

Tekintsd meg a **COROS Warranty Policyt** (Garanciát).
A támogatással való kapcsolatfelvételhez:

1. Nyisd meg a **COROS app > Profile page**-t (alsó sáv 4. ikon).
2. Válaszd a **Customer Support > Contact Support** lehetőséget.
3. Válaszd ki az eszközmodellt és a téma okát, írd le az problémát, és szükség esetén tölts fel képet vagy videót.
4. Fogadd el a **COROS Privacy Policy**-t, majd nyomd meg a **Submit**-ot.
5. Ellenőrizd az email-fiókodat a visszaigazolásért. Ha 24 órán belül nem kapsz emailt, ismételd meg a lépéseket.



A legfrissebb információkért és frissítésekért látogass el a következő weboldalra:

<https://support.coros.com>

© 2026 COROS Wearables, Inc.