

COROS NOMAD

Felhasználói kézikönyv



Beállítás és első használat	9
Auto-Lock (Automatikus zárolás)	9
Gombok elrendezése	10
Digitális Dial /MEGERŐSÍTÉS – jobb felső gomb	10
Back/Lap Button (VISSZA/KÖR) – jobb alsó gomb	10
Action Button – bal alsó gomb	10
Firmware-frissítések	10
A COROS NOMAD töltése.....	11
Az első tevékenység rögzítése	11
Toolbox Menu (Eszköztár)	12
Beállítások és testreszabás	12
Control Center (Vezérlőközpont)	12
Satellite Systems (Műholdrendszerek)	12
Touchscreen (Érintőképernyő).....	12
Sleep Mode (Alvás mód)	13
Digital Dial (Digitális tárcsa).....	13
Alarm (Ébresztő).....	13
Compass (Iránytű).....	14
Broadcast HR (Pulzus közvetítés)	14
Oximeter (Véroxigén-mérő)	14
Navigation Settings (Navigációs beállítások).....	14
Map (Térkép)	15
Stopwatch (Stopper).....	15
Timer (Időzítő).....	15
Watch Faces (Óralapok)	16
Heart Rate Broadcast (Pulzus közvetítés).....	16
Battery Usage Report & Prediction (Akkumulátor használati jelentés és előrejelzés).....	16
System and More Settings (Rendszer és további beállítások)	17
Activity Interface (Aktivitás felület).....	17
Sensors (Szenzorok).....	17
Accessories (Kiegészítők).....	17
WiFi	17
More Settings (További beállítások).....	18

Language (Nyelv)	18
Watch Face (Óralap)	18
Gesture Backlight (Háttérvilágítás kézmozdulattal)	18
Wrist Hand and Digital Dial (Csukló kiválasztása és digitális korona).....	18
Vibrations and Tones (Rezgések és hangjelzések)	18
Touchscreen (Érintőkijelző).....	19
Auto Lock (Automatikus zárolás).....	19
Units (Mértékegységek).....	19
Satellite Systems (Műholdrendszerek)	20
Map (Térkép)	20
Altitude Alert (Magasság figyelmeztetés)	20
Daily Stress (Napi stressz)	20
Wearing Your Watch (Az óra viselése)	20
3rd Party Integrations / Data Syncing (Harmadik fél integrációk / Adatszinkronizálás)	21
Daily Features (Napi funkciók)	21
Daily Widgets (Napi widgetek)	21
Daily Activity (Napi aktivitás).....	22
Running Fitness (Futóedzettség).....	22
Training Load (Edzésterhelés).....	22
Training Status (Edzésállapot).....	23
Recovery (Regeneráció).....	23
Sun Movement (Nap mozgása).....	23
Daily Heart Rate (Napi pulzus).....	23
Barometer (Barométer)	23
Sleep (Alvás).....	24
Overnight HRV (Éjszakai HRV)	24
Daily Stress (Napi stressz)	24
Elevation (Magasság).....	25
Weather (Időjárás)	25
Notifications (Értesítések)	25
Environments (Környezeti adatok)	25
Previous Activity (Előző aktivitás).....	26
Toolbox Menu (Eszköztár menü)	26
Alarm (Ébresztő), Stopwatch (Stopper), Timer (Időzítő).....	26

Timer (Időzítő).....	26
Stopwatch (Stopper).....	26
Alarm (Ébresztő).....	26
Altitude Alert (Magassági figyelmeztetés)	27
Battery Usage Tool (Akkumulátor használat eszköz)	27
Map Manager (Térképkezelő).....	27
Download New Maps (Új térképek letöltése).....	27
Update Maps (Térképek frissítése)	27
Route Navigation (Útvonal navigáció)	28
Sync Routes (Útvonalak szinkronizálása)	28
Access Routes (Útvonalak elérése).....	28
Navigation Features (Navigációs funkciók)	28
Breadcrumb Navigation (Breadcrumb navigáció)	28
Checkpoint Alerts (Ellenőrzőpont figyelmeztetések).....	29
Off-Route Alerts (Útvonaltól eltérés figyelmeztetés).....	29
Control Insta360 (Insta360 vezérlés)	29
Control Insta360 GO 2 (Insta360 GO 2 vezérlése).....	29
Find My Phone & Find My Watch (Telefon és óra keresése)	30
Az alkalmazásban	30
Az órán.....	30
Wellness Check and HRV (Wellness Check és HRV)	30
Music (Zene).....	30
Storm Alert (Viharfigyelmeztetés)	31
Watch Faces (Óralapok)	31
A COROS appból	31
Az óráról	32
Temperature (Hőmérséklet)	32
Activities (Tevékenységek)	32
Activity Alerts (Tevékenyséfigyelmeztetések).....	32
Activity Modes (Tevékenységmódok).....	32
Fishing (Horgászat).....	32
Shore Fishing (Parti horgászat).....	32
Offshore Fishing (Nyílt vízi horgászat)	33
Inshore Fishing (Partközeli horgászat)	33

Shore Fly Fishing (Parti legyes horgászat)	33
Boat Fly Fishing (Csónakos legyes horgászat)	33
Boat Fishing (Csónakos horgászat)	33
Kayak Fishing (Kajakos horgászat)	33
Running and Walking (Futás és séta)	33
Floor Climb (Lépcsómászás)	33
Hike (Túrázás)	34
Indoor Run (Beltéri futás)	34
Run (Futás)	34
Track Run (Pályafutás)	34
Trail Run (Terepfutás)	34
Walk (Séta)	34
Cycling (Kerékpározás)	35
Road Bike (Útikerékpár)	35
Gravel Bike (Gravel kerékpár)	35
Indoor Bike (Beltéri kerékpár)	35
MTB (Hegyi kerékpár)	35
Climbing (Mászás)	35
Bouldering (Boulder mászás)	35
Indoor Climb (Beltéri mászás)	35
Mountain Climb (Hegymászás)	35
Outdoor Climb (Kültéri mászás)	36
Swimming (Úszás)	36
Open Water Swim (Nyíltvízi úszás)	36
Pool Swim (Medenceúszás)	36
Water Sports (Vízisportok)	36
Flatwater (Síkvízi sportok)	36
Speedsurfing (Sebességszörfözés)	36
Windsurfing (Vitorlás szörfözés)	36
Whitewater (Vadvízi sportok)	37
Multisport (TöbbSPORTOS)	37
Multisport (TöbbSPORTOS)	37
Triathlon (Triatlon)	37
Winter Sports (Téli sportok)	37

Ski (Síelés).....	37
Ski Touring (Sí túrázás).....	37
Snowboard (Snowboardozás)	38
XC Ski (Sífutás).....	38
Gym and Cardio (Edzőterem és kardió)	38
Elliptical (Elliptikus tréning)	38
GPS Cardio (GPS Kardió)	38
Gym Cardio (Edzőtermi kardió)	38
Indoor Rower (Beltéri evezőgép).....	38
Jump Rope (Ugrókötel).....	38
Pilates (Pilates).....	39
Rowing (Evezés).....	39
Strength (Erőedzés).....	39
Yoga (Jóga).....	39
Other (Egyéb).....	39
Badminton (Tollaslabda)	39
Basketball (Kosárlabda).....	39
Boxing (Box)	39
Football / Soccer (Foci)	39
Frisbee (Frizbi).....	40
Padel (Padel)	40
Pickleball (Pickleball).....	40
Skateboard (Gördeszka).....	40
Table Tennis (Asztalitenisz)	40
Tennis (Tenisz)	40
Shortcut Settings (Gyorsgomb beállítások)	40
Advanced Running Metrics (Fejlett futásmérő adatok).....	40
Effort Pace (Erőkifejtési tempó)	41
Cadence (Lépésszám)	41
Running Power (Futásteljesítmény).....	41
Ground Contact Time (Talajjal való érintkezés ideje).....	41
Stride Height (Lépésmagasság)	41
Stride Ratio (Lépésarány)	41
Stride Length (Lépéshossz).....	42

Customize Activity Data Pages (Activity adatoldalak testreszabása)	42
Manually Sending Data to 3rd Party Sites (Adatok kézi küldése külső alkalmazásba)	42
Navigation and Routes (Navigáció és útvonalak).....	42
Notifications During Activities (Értesítések aktivitás közben)	43
Resume Later (Folytatás később).....	43
Route Syncing to Watch During an Activity (Útvonal szinkronizálása az órára edzés közben)	43
Scrolling Options (Görgetési beállítások).....	43
Auto-Scroll (Automatikus görgetés).....	43
Touch Scroll (Érintéses görgetés).....	44
Syncing Data with the COROS App (Adatok szinkronizálása a COROS appal).....	44
Using Different GPS Modes (Különböző GPS módok használata).....	44
EvoLab (EvoLab).....	44
Training Status (Edzésállapot).....	44
Race Predictor (Versenykalkulátor).....	45
Recovery Timer & Suggestion (Regenerációs visszaszámláló és javaslat).....	45
Road Running Metrics (Útfutás adatok)	45
Running Performance (Futóteljesítmény).....	45
VO2 Max (Maximális oxigénfelvétel).....	45
Running Fitness Score (Futóforma pontszám)	46
Threshold Heart Rate Zones (Laktátküszöb pulzuszonák)	46
Zone 1 (Recovery / Regeneráció)	46
Zone 2 (Aerobic Endurance / Aerob állóképesség)	46
Zone 3 (Aerobic Power / Aerob erő)	46
Zone 4 (Threshold / Küszöb)	46
Zone 5 (Anaerobic Endurance / Anaerob állóképesség).....	46
Zone 6 (Anaerobic Power / Anaerob erő).....	46
Training Plans and Workouts (Edzéstervek és edzések)	47
Hogyan tölts le edzésterveket COROS sportolóktól és edzőktől?.....	47
Hogyan készíts egyedi edzést/edzéstervet a COROS appban?.....	47
Hogyan tölts le edzéseket és terveket a TrainingPeaks-ről?.....	47
Training Effect (Edzés hatása).....	47
Training Focus (Edzés fókusz)	47
Training Load (Edzés terhelés).....	48
Üzemeltetés és karbantartás.....	48

A NOMAD ápolása.....	48
Kerülendő tevékenységek	48
Az óraház tisztítása	49
Az óraszíj tisztítása	49
Akkumulátor élettartam	49
Bekapcsolás, újraindítás és alapállapotba helyezés	50
Garancia és támogatás.....	50

Első lépések

Mi található a dobozban?

- **COROS NOMAD GPS Watch**
- **COROS A2 Charging Adapter** *(a COROS NOMAD töltésére szolgál, ha bármilyen szabványos USB-C kábellet használod)*

Beállítás és első használat

Az új **COROS NOMAD** beállítása csak néhány gyors lépést vesz igénybe.

- Először töltsd le a **COROS app (COROS alkalmazás)**-t az **iOS** vagy **Google Play** áruházból, majd hozz létre egy fiókot.
- Ha a **COROS NOMAD** még nincs bekapcsolva, tartsd lenyomva a **Back/Lap Button (Back/Lap gomb – az alsó narancssárga gomb)**-ot **2–3 másodpercig**, vagy amíg az óra be nem kapcsol.
- Válaszd ki a kívánt nyelvet.
- Nyisd meg a **COROS app (COROS alkalmazás)**-ot a **Profile Page (Profil oldal)** felületen **(alsó sáv 4. füle)**.
- Válaszd az **"Add New Device" (Új eszköz hozzáadása)** lehetőséget.
- Helyezd a **COROS NOMAD** órát a telefon kamerája alá, majd olvasd be az óra kijelzőjén megjelenő **QR-kódot**. A szkennert alatti található opcióval **Bluetooth segítségével manuálisan is párosíthatod**.
- Az alkalmazás végigvezet egy beállítási folyamaton, amelyben testre szabhatod az **óra beállításait**, a **viselési kezet**, az **értesítéseket**, és egyéb opciókat. Ezek a beállítások bármikor módosíthatók az alkalmazás **Profile Page (Profil oldal)** menüjében.

Auto-Lock (Automatikus zárolás)

Amikor először megkapod a **COROS** órát, alapértelmezés szerint a **"Scroll to Unlock" (Görgetéssel feloldás)** beállítás lesz aktív, hogy megakadályozza az aktivitások véletlen indítását vagy megszakítását.

Az óra feloldásához forgasd a **dial-t (forgatható koronát)** folyamatosan **egy irányba**, amíg a kijelző fel nem old.

Az **Auto-Lock (Automatikus zárolás)** beállítás módosításához tartsd lenyomva a **Back button (Back gomb)**-ot a **Toolbox menu (Eszköztár menü)** megnyitásához. Ezután görgess ide:

Settings (Beállítások) → More Settings (További beállítások) → Auto-Lock (Automatikus zárolás).

Gombok elrendezése



Digitális Dial /MEGERŐSÍTÉS – jobb felső gomb

- Görgess/forgasd a tárcsát a kiválasztás felfelé és lefelé mozgathatóságához
- Nyomd meg a gombot a kiválasztás megerősítéséhez
- Tartsd lenyomva az edzés befejezéséhez

Back/Lap Button (VISSZA/KÖR) – jobb alsó gomb

- Az óra bekapcsolása
- Nyomd meg, hogy visszatérj az előző képernyőre
- Nyomd meg a gombot, hogy köridőt vagy pihenőt rögzíts az edzés során
- Tartsd lenyomva a Toolbox/gyorsmenü megnyitásához

Action Button – bal alsó gomb

- Napi használat közben az Action gomb bekapcsolja a háttérvilágítást
- Tevékenységek közben az Action gomb testre szabható. Beállíthatod, hogy **voice pin**-t (hangjegyzetet) rögzítsen, vagy hogy az aktivitás adatoldalai és a navigációs oldal között váltson

Firmware-frissítések

A firmware-frissítések ellenőrzéséhez nyissa meg a COROS alkalmazást, és lépjen a Profil oldalra. A rendelkezésre álló firmware-frissítések megtekintéséhez érintse meg az óra ikont, és görgessen le a Firmware verzióig.

A COROS NOMAD töltése

A **COROS NOMAD** egy **COROS töltőadapterrel** érkezik, amely bármely szabványos **USB-C kábellel** működik.

A **COROS NOMAD** töltéséhez először vedd ki a töltőadaptert a **szilikon tokból** úgy, hogy az egyik végénél finoman lehúzd a szilikon tokot, amíg az adapter széle ki nem szabadul. Ezután az ujjaiddal óvatosan húzd ki az adaptert a szilikon tokból.

Keresd meg a **töltőportot** a **COROS NOMAD hátoldalán**. A töltőadapter **fém érintkezői** pontosan illeszkednek a töltőportba. Csatlakoztasd az adaptert a **COROS NOMAD-hoz**, amíg a helyére nem pattan. Az adapter ekkor teljesen a karóra hátoldalához simul.

Ezután csatlakoztass egy szabványos **USB-C kábelt** a töltőadapter másik végéhez. Amint az **USB-C kábel** áramforráshoz csatlakozik, a **COROS NOMAD** megkezdheti a töltést.

A **COROS órák támogatják az edzés közbeni töltést**.

Nyugodtan töltheted a **COROS NOMAD-ot** egy edzés rögzítése közben is. A töltés **nem zavarja meg, nem állítja le, és nem indítja újra** a folyamatban lévő edzést.

Az első tevékenység rögzítése

- Egy tevékenység indításához a **fő óralapról (Main Watch Face)** nyomd meg **egyszer a digitális koronát (Digital Dial)**, hogy megnyisd a választható **tevékenységek könyvtárát**.
- Várd meg, amíg az óra jelzi, hogy **erős GPS jel áll rendelkezésre** (ezt a **műholdjel widget (Satellite Signal Widget)** teljes oszlopai jelzik), és hogy a **pulzusmérés aktív** (ezt egy **folyamatos szív ikon** jelzi), mielőtt elindítod a tevékenységet.
- Egy tevékenység szüneteltetéséhez, **feloldott óránál**, nyomd meg **egyszer a digitális koronát (Digital Dial)** az aktuális edzés szüneteltetéséhez.
- A tevékenység befejezéséhez a **Pause (Szünet)** oldalon görgess a **"Finish" (Befejezés)** opcióhoz, majd **tartsd lenyomva a digitális koronát 3 másodpercig**, hogy lezárd a tevékenységet.
- A befejezés után megjelenik a **tevékenység részletei oldal**. Ha több **kör (lap)** vagy **szakasz (session)** lett rögzítve, az oldal alján kiválaszthatod a **kör részleteinek megtekintését**.
- A korábban mentett tevékenységek eléréséhez a **COROS órán** nyomd meg a **digitális koronát (Digital Dial)** az **Activity Library (Tevékenység könyvtár)** megnyitásához, majd a **főmenüben** görgess a **History (Előzmények)** ponthoz, és válassz ki egyet a részletek megtekintéséhez.

Toolbox Menu (Eszköztár)

A fő óralapról (Main Watch Face) vagy tevékenység rögzítése közben tartsd **hosszan lenyomva a Back gombot (Back Button)** a **Toolbox** menü megnyitásához.

Itt elérheted többek között az alábbi widgeteket:

- **Map (Térkép)**
- **Navigation (Navigáció)**
- **Alarm (Ébresztő)**
- **Broadcast Heart Rate (Pulzus sugárzás)**
- és további funkciók.

Beállítások és testreszabás

Control Center (Vezérlőközpont)

- **Do Not Disturb (Ne zavarjanak):** Válaszd ki a **Do Not Disturb mód BE/KI** kapcsolásához.
- **Night Mode (Éjszakai mód):** Ha engedélyezve van, a **háttérvilágítás folyamatosan bekapcsolva marad**, amíg az aktuális tevékenység be nem fejeződik, vagy **napkelte után 1 óráig**.

Satellite Systems (Műholdrendszerek)

- **All Systems (Összes rendszer)** a legtöbb helyzetben **ajánlott műholdas mód**.
- **Dual Frequency (Kétfrekvenciás mód)** ajánlott, ha **nehéz GPS körülmények között mozogsz**, például:
 - szűk kanyonokban
 - sűrű erdőben
 - meredek sziklafalak között.

Touchscreen (Érintőképernyő)

- **Always On (Mindig aktív)** beállítás esetén használhatod az **érintőképernyőt**:
 - görgetéshez
 - menüpontok kiválasztásához
 - widgetekhez
 - a térképen.
- **Map & Activity Data only (Csak térkép és aktivitás adatok)** beállítás kikapcsolja az érintőképernyőt a **menükben**, de továbbra is használhatod:
 - a **térképen**
 - az **aktivitási adatmezőkön**.

- **Map Only (Csak térkép)** beállítás kikapcsolja az érintőképernyőt **az összes óra kijelzőn**, kivéve a térképet.

Sleep Mode (Alvás mód)

Ha engedélyezve van, a **Sleep Mode**:

- elhalványítja az óra kijelzőjét
- elcsendesíti az értesítéseket.

Az óra **automatikusan megjeleníti a Sleep Display (Alvás kijelző)** felületet, amikor eléri az alkalmazásban megadott **Sleep Time (Alvás idő)** értéket.

Ezt a módot **manuálisan is bekapcsolhatod**.

Digital Dial (Digitális tárcsa)

Kiválaszthatod, **melyik kezeden viseled a COROS NOMAD órát**, és testreszabhatod:

- a korona helyét
- a korona tájolását.

Például azok a felhasználók, akik az órát a **jobb csuklójukon viselik**, választhatják, hogy a **korona az óra bal oldalán helyezkedjen el**.

A **COROS NOMAD kijelzője elforgatható**, hogy igazodjon az új tájoláshoz.

Alarm (Ébresztő)

Válaszd ki ezt az opciót egy **új ébresztő beállításához**, vagy a **meglévő ébresztők kezeléséhez**.



Compass (Iránytű)

Válaszd ki a **3D iránytű megnyitásához**.

Nyomd meg a **CONFIRM (Megerősítés)** gombot a következő nézetek közötti váltáshoz:

- **Compass and current time** – Iránytű és aktuális idő
- **Compass, GPS coordinates, elevation and barometer** – Iránytű, GPS koordináták, magasság és barométer

Broadcast HR (Pulzus közvetítés)

Válaszd ki egy **pulzusmérés elindításához**, és a pulzusadatok **Bluetooth-kompatibilis eszközökre és alkalmazásokra történő közvetítéséhez**.

Oximeter (Véroxigén-mérő)

Válaszd ki egy **vér oxigénszint (SpO2) mérés elindításához**.

Nyomd meg a **Dial (digitális korona)** gombot egy **új SpO2 mérés indításához**.

Az oldalon elérhető adatok:

- **Top section (Felső rész):**
Altitude Performance Index (Magassági teljesítmény index)
(csak akkor érhető el, ha a magasság **2500 m / 8250 ft felett van**)
- **Middle section (Középső rész):**
SpO2 érték és az utolsó mérés óta eltelt idő
- **Lower section (Alsó rész):**
Magasság
- Görgess lefelé, hogy megtekintsd:
 - az **SpO2 grafikonját** (piros, sárga és zöld színekkel)
 - a **magasság grafikonját** (kék színnel)

az elmúlt 24 órára és 3 napra vonatkozóan.

Navigation Settings (Navigációs beállítások)

Válaszd ki a következő beállítások módosításához:

- **Select a route (Útvonal kiválasztása)**
- **Preview elevation details for the route (Az útvonal szintemelkedési adatainak előnézete)**
- **Start Point Direction (Kiindulási pont iránya)**
 - **positive (előre)**

- reverse (fordított)
- **Map Direction (Térkép iránya)**
 - heading up (haladási irány felül)
 - north up (észak felül)
- **Deviate Course Alert (Útvonalról letérés figyelmeztetés)**
- **Turn by Turn (Kanyar-ról-kanyarra navigáció)**
- **Back to Start (Vissza a startponthoz)**
 - visszavezeti az útvonalat a **GPS nyomvonalad** alapján.

Map (Térkép)

Megtekintheted az aktuális tartózkodási helyedhez tartozó:

- **landscape térképeket**
- **topográfiai térképeket**

A térképek letölthetők a **COROS app (COROS alkalmazás)** következő menüjéből:

Profile page (Profil oldal) → COROS NOMAD → Map Manager page (Térképkezelő oldal).

Stopwatch (Stopper)

- Válaszd ki a **stopper funkció használatához**
- Nyomd meg a **CONFIRM (Megerősítés)** gombot a **stopper indításához vagy szüneteltetéséhez**
- Nyomd meg a **BACK/LAP (Vissza/Kör)** gombot:
 - új kör indításához
 - vagy a **stopper nullázásához**
- Tartsd nyomva a **BACK/LAP (Vissza/Kör)** gombot az oldal elhagyásához a **stopper megszakítása nélkül**

Elérhető:

- **daily mode (napi módban)**
- **workout mode (edzés módban).**

Timer (Időzítő)

- Válaszd ki **legfeljebb 3 időzítő beállításához**, ismétlés funkcióval
- Új idő beállítása **felülírja a korábbi beállításokat**
- Nyomd meg a **Dial (digitális korona)** gombot az **időzítő indításához vagy szüneteltetéséhez**
- Nyomd meg a **Back (Vissza)** gombot az **időzítő újraindításához** vagy az **időzítő beállítási oldalra való visszatéréshez**

- Az időzítő ismétléséhez válaszd a **Repeat (Ismétlés) → ON (BE)** opciót
- Tartsd nyomva a **Back (Vissza)** gombot az oldal elhagyásához **az időzítő megszakítása nélkül**

Elérhető:

- **daily mode (napi módban)**
- **workout mode (edzés módban).**

Watch Faces (Óralapok)

Válaszd ki a legfeljebb **5**, az órán tárolt óralap közül az egyiket, valamint a **téma színbeállításokat**.

Új óralapokat tölthetsz le a **COROS app (COROS alkalmazás)** segítségével:

Profile page (Profil oldal – 4. fül) → COROS NOMAD.

Heart Rate Broadcast (Pulzus közvetítés)

Válaszd ki egy **Bluetooth-képes eszközzel való párosításhoz**, és a pulzusadatok **az óráról az adott eszközre történő közvetítéséhez**.

Battery Usage Report & Prediction (Akkumulátor használati jelentés és előrejelzés)

Minden **COROS óra** tartalmaz egy **Battery Usage (Akkumulátor használat)** eszközt, amely lehetővé teszi, hogy **igény szerint megtekintsd az aktuális töltési ciklus során felhasznált akkumulátor energiáról szóló jelentést**.

A **Battery Usage** eszköz a következőket jeleníti meg:

- egy grafikon az óra **aktuális akkumulátor százalékaról**
- egy grafikon az **akkumulátor korábbi merüléséről**
- az **utolsó töltés időpontját**
- egy **becslést arról, hogy mennyi ideig fog még tartani az akkumulátor "standard use" (normál használat) mellett**

A **Dial (digitális korona)** megnyomásával **részletesebb akkumulátor-használati statisztikát** tekinthetsz meg.

Ezen a képernyőn a következő adatokat láthatod:

- **Remaining Power (Hátralévő energia)**
- **Estimated Daily Use Left (Becsült hátralévő napi használati idő)**

- **Estimated GPS Use Left (Becsült hátralévő GPS használati idő)**
- **Last Charge (Utolsó töltés)**
- **Days Since Last Charge (Az utolsó töltés óta eltelt napok)**

System and More Settings (Rendszer és további beállítások)

A fő óra menüből görgess a **System (Rendszer)** menüpontra a következő beállítások testreszabásához.

Activity Interface (Aktivitás felület)

- **Background Color (Háttérszín):**
Választhatsz **White (Fehér)** vagy **Black (Fekete)** háttérszínt az aktivitási adatoldalakhoz.
- **Auto Scroll (Automatikus görgetés):**
Beállíthatod, hogy az **adatoldalak automatikusan görgessenek-e aktivitás rögzítése közben.**
- **Message & Call Alerts (Üzenet és hívás értesítések):**
Beállíthatod, hogy az órád **kapjon-e értesítéseket aktivitás rögzítése közben.**
- **Auto Night Mode (Automatikus éjszakai mód):**
Ha engedélyezve van, a **háttérvilágítás bekapcsolva marad**, amíg az aktuális aktivitás véget nem ér, vagy **napkelte után 1 óráig.**
- **Data Labels (Adatfeliratok):**
 - **Text (Szöveg):** az adatmezők **csak szöveges feliratot kapnak**
 - **Icons (Ikonok):** az adatmezők **ikonokkal lesznek jelölve**

Sensors (Szenzorok)

Használd ezt a menüt az **optikai pulzusmérő** és a **barométer** beállításainak testreszabásához, valamint más szenzorok **kalibrálásához**:

- **elevation (magasság)**
- **compass (iránytű)**
- **temperature (hőmérséklet)**

Accessories (Kiegészítők)

Párosíts **külső szenzorokat Bluetooth kapcsolaton keresztül.**

WiFi

Csatlakoztasd az órát **WiFi hálózathoz**, hogy:

- aktivitásokat tölts fel
- térképeket tölts le
- új firmware-t tölts le

More Settings (További beállítások)

Language (Nyelv)

Válassz új nyelvet az órádhoz.

Watch Face (Óralap)

Válassz új óralapot és témaszínt.

További óralapokat tölthetsz le, amelyek **helyben lesznek tárolva a COROS NOMAD órán**, a **COROS app (COROS alkalmazás)** következő menüjéből: **Profile page (Profil oldal)**.

Gesture Backlight (Háttérvilágítás kézmozdulattal)

Ha ez a beállítás **be van kapcsolva**, a **COROS NOMAD** kijelzője **felvillan**, amikor **felemeled a csuklódat**.

- **Auto (Automatikus)**
Automatikusan **bekapcsolja a háttérvilágítást 1 órával naplemente előtt**, és **napkelte után kikapcsolja** (vagy amikor alvást érzékel).
- **All Day (Egész nap)**
A kézmozdulat háttérvilágítás **egész nap aktív lesz**, nem csak a fent említett időszakokban.

Wrist Hand and Digital Dial (Csukló kiválasztása és digitális korona)

Válaszd ki, **melyik csuklódon viseled a COROS NOMAD órát**, és **testreszabhatod**:

- a **digitális korona helyét**
- a **korona orientációját**

Vibrations and Tones (Rezgések és hangjelzések)

Testreszabhatod, hogy az órád **mikor adjon rezgést vagy hangjelzést**, például:

- **activity alerts (aktivitás figyelmeztetések)**
- **notifications (értesítések)**
- **alarms (ébresztők)**

és más események esetén.

Touchscreen (Érintőkijelző)

- **Always On (Mindig bekapcsolva)**

Az érintőkijelző használható:

- menüpontok görgetéséhez
- menüpontok kiválasztásához
- widgetekhez
- térképhez

- **Map & Activity Data only (Csak térkép és aktivitásadatok)**

Letiltja az érintőkijelzőt **menüpontokhoz**, de továbbra is használhatod:

- **térképen**
- **aktivitás adatmezőikön**

- **Map Only (Csak térkép)**

Az érintőkijelző **minden kijelzőn le lesz tiltva**, kivéve a **térképet**.

Auto Lock (Automatikus zárolás)

Választhatsz:

- **Hold to Unlock (Feloldás hosszan nyomva tartással)**
- **Scroll to Unlock (Feloldás görgetéssel)**

standby mode (készenléti módban) vagy **activity mode (aktivitás módban)**.

Ezek a beállítások segítenek megakadályozni, hogy az óra **véletlenül görgessen vagy elindítson/leállítson egy aktivitást**, ha a **digitális korona véletlenül megnyomódik**.

- **Hold to Unlock**
Nyomd meg és tartsd nyomva a **digitális koronát**.
- **Scroll to Unlock**
Folyamatosan görgesd a **digitális koronát**.

Units (Mértékegységek)

Válthatsz:

- **Metric (metrikus)**
- **Imperial (angolszász)**

mértékegységek között, és külön testreszabhatod a **Temperature units (hőmérséklet mértékegységét)**.

Satellite Systems (Műholdrendszerek)

- **All Systems (Összes rendszer)**
A legtöbb helyzetben ajánlott műholdas mód.
- **Dual Frequency (Kétfrekvenciás mód)**
Akkor ajánlott, ha **nehéz GPS körülmények között mozogsz**, például:
 - szűk kanyonokban
 - sűrű erdőben
 - meredek sziklafalak között

Map (Térkép)

- **Map Direction (Térkép iránya)**
 - **North Up (Észak felül)** – a térkép mindig észak felé orientált
 - **Heading Up (Haladási irány felül)** – a térkép a tényleges haladási irányodhoz igazodik
- **Map Style (Térkép stílus)**
Kapcsold be vagy ki:
 - **landscape térképeket**
 - **topográfiai térképeket**

Altitude Alert (Magasság figyelmeztetés)

Ha ez a beállítás **engedélyezve van**, az órád **időszakos automatikus SpO2 (véroxigén) mérést végez**, ha **2500 méter felett tartózkodsz**.

Daily Stress (Napi stressz)

Ha ez a funkció **be van kapcsolva**, az órád **pulzus- és HRV-adatok alapján kiszámítja a stressz szintedet a nap és az éjszaka során**.

Megjegyzés:

A **Daily Stress** bekapcsolása **növeli az akkumulátor fogyasztását**.

Wearing Your Watch (Az óra viselése)

Annak érdekében, hogy az órád **a lehető legpontosabb adatokat gyűjtse**, kövesd az alábbi ajánlásokat:

- Viseld az órát **szorosan, de ne túl szorosan**, hogy ne akadályozza a vérkeringést. Az órának **stabilan kell illeszkednie**, és **nem szabad elcsúsznia mozgás közben**.
- Hagyd **kb. 1 cm távolságra a csuklócsonttól**.
Minél **magasabban van az óra a csuklócsont felett**, annál **egyenletesebb a bőr felszíne**, és annál **kevésbé befolyásolja a csukló hajlítása a szenzort**.

- **Tartsd melegen a kezed.**
Az **optikai pulzusmérés (OHR)** a vér visszaverődésén alapul.
Minél jobb a vérkeringés, annál jobb jelet kap az óra.
- **Várd meg, amíg az óra stabil pulzusértéket mutat.**
Ahogy a testednek, az **OHR szenzornak is szüksége van egy rövid bemelegedési időre.**
- **Válaszd ki a megfelelő edzésmódot.**
A hagyományos **running (futás)**, **cycling (kerékpár)** és **swimming (úszás)** algoritmusok **nem kifejezetten a gyors pulzusváltozások követésére készültek.**

Ha **intervallumos edzést** végzel, válaszd a **Run mode (Futás mód)** alatt található **Interval Training (Intervall edzés)** módot a pontosabb pulzusmérés érdekében.

3rd Party Integrations / Data Syncing (Harmadik fél integrációk / Adatszinkronizálás)

Kapcsold össze a **COROS** fiókotat külső alkalmazásokkal, hogy **gyors és zökkenőmentes adatszinkronizálást** élvezhess.

Menü útvonal:

Profile page (Profil oldal – 4. fül) → Settings (Beállítások) → 3rd party apps (Harmadik fél alkalmazások)

Válaszd ki az **összepárosítani kívánt alkalmazást**, majd kövesd az irányított beállítási folyamatot:

- jelentkezz be a másik alkalmazásba
- és **kapcsold össze a két platformot**

Daily Features (Napi funkciók)

Daily Widgets (Napi widgetek)

A napi widgeteket a **fő óralapról lefelé görgetve** érheted el. Ezek a widgetek tartalmazzák az **edzettségi mutatóidat (fitness metrics)**, **alvásadataidat (sleep data)**, **értesítéseket (notifications)** és még sok más.

Amikor egy widgetet nézel, **nyomd meg a dialt (digitális koronát)**, hogy még több részletet érj el az adott widgetről.

A napi widgetek testreszabásához nyisd meg a **COROS app (COROS alkalmazás)**-ot a **Profile page (Profil oldal)** menüben → válaszd ki a **COROS NOMAD** órát → majd válaszd a **Customization (Testreszabás)** opciót. Ezután válaszd a **Daily Data (Napi adatok)** lehetőséget, hogy megjelenjen a widgetek teljes listája, amelyek megjeleníthetők.

A képernyő jobb oldalán található **három fehér vízszintes vonal** segítségével **húzd és ejtsd (drag and drop)** módszerrel tetszőleges sorrendbe rendezheted a különböző mezőket.

Az a widget, amely a **COROS app képernyőjén legfelül jelenik meg**, lesz az első adat, amely megjelenik, amikor **lefelé görgetsz az órádon**.

Widgetek eltávolításához vagy hozzáadásához használhatod a **+/- gombokat a COROS app bal oldalán**.

Miután a widgeteket a saját preferenciáid szerint testreszabtad, mindenképpen válaszd a **Save (Mentés)** gombot az alkalmazás **jobb felső sarkában**, hogy ezek a változtatások megjelenjenek az órádon.

Daily Activity (Napi aktivitás)

- **Active Calories (Aktív kalóriák)** a rögzített edzések során, valamint olyan időszakokban elégetett kalóriák becslése, amikor az órád **130 lépés/perc feletti lépésszámot** rögzít, ami leggyakrabban **gyors gyalogláskor** fordul elő.
- **Exercise Time (Edzésidő)** a nap során **rögzített aktivitáskövetés teljes ideje**.
- **Steps (Lépések)** tartalmazza a nap során megtett **összes lépést**, aktivitások közben és azon kívül is. A lépésszámláló az **óra hardverét és saját algoritmusait** használja.
- **Floors Climbed (Megmászott emeletek)** az óra **barométerét használja**, hogy megbecsülje a nap során **megmászott emeletek számát**.

Running Fitness (Futóedzettség)

A **Running Fitness** a **maratoni teljesítményedet** reprezentálja. A futóknak általában különböző erősségeik és gyengeségeik vannak, és a Running Fitness célja, hogy az egyes képességszámok (**Endurance, Threshold, Speed és Sprint**) segítségével jobban megértsd az **erősségeidet**, valamint azokat a területeket, ahol **fejlődnöd kell**.

A **Running Fitness** a **Run (Futás)** vagy **Track Run (Pályafutás)** módban rögzített aktivitásokkal frissül.

Training Load (Edzésterhelés)

A **Training Load** az **edzésmennyiség** (például edzésidő, edzéstávolság) és az **edzésintenzitás** (például pulzus, tempó) függvénye. A Training Load azt az **edzésterhelést reprezentálja**, amelynek a tested ki van téve.

Minden olyan **aktivitásmód**, amely **pulzusadatot rögzít**, hozzájárul a **Training Load** értékhez.

A **Training Load widget** megjeleníti a mai összesített **Training Load** értéket minden aktivitásból, valamint az ajánlott tartományt erre a hétre, amely a **Base Fitness** értéked és az elmúlt hetekben végzett edzés mennyisége alapján kerül kiszámításra.

Training Status (Edzésállapot)

A **Training Status** kiszámítása egy **7 napos gördülő átlag (Load Impact)**, azaz rövid távú edzettség) és egy **42 napos gördülő átlag (Base Fitness)**, azaz hosszú távú edzettség) alapján történik, hogy megmutassa, mennyire volt **hatékony a legutóbbi edzésed**.

Az **Intensity Trend (Intenzitási trend)** leírja a jelenlegi edzésed hatását a **közelmúltbeli edzésekhez viszonyítva**.

Recovery (Regeneráció)

A **COROS** a valós idejű regenerációd a **Base Fitness**, a **Training Load**, valamint az **utolsó edzésed óta fennmaradó energiaszint** kombinációja alapján értékeli.

Általában **nem szükséges teljesen regenerálódnod**, mielőtt elkezded a következő edzést. Az edzéseidet különböző **Recovery ajánlások alapján** ütemezheted.

Sun Movement (Nap mozgása)

Ez a widget megmutatja a **napnyugtáig vagy napkeltéig hátralévő időt**. Nyomd meg a **dialt**, hogy további információkat láss, többek között:

- **solar noon (nap delelése)**
- **sunrise (napkelte)**
- **sunset (napnyugta)**
- **dawn (pirkadat)**
- **dusk (szürkület)**
- **valamint a mai dátum**

Daily Heart Rate (Napi pulzus)

A **COROS órád** valós idejű pulzusadatokat rögzít:

- **aktivitáskövetés közben minden 1 másodpercen**
- **napi használat során 10 percenként**

A **HR widget** megjeleníti az **elmúlt 6 óra maximális, minimális és átlagos pulzusát**. Nyomd meg a **Dial gombot**, majd görgess, hogy megtekinthesd az **elmúlt 24 óra pulzustörténetét**.

Barometer (Barométer)

Megjeleníti a **legutóbbi barometrikus / légköri nyomásértéket hPa (hektopascal) vagy mmHg** egységben. Az **elmúlt 6 óra maximum, minimum és átlagos légköri nyomásértékei** is megjelennek.

Nyomd meg a **dialt**, hogy megtekintsd a **barometrikus adatok előzményeit** az elmúlt **24, 48 vagy 72 órára**.

Nyomd meg újra a **dialt**, hogy módosítsd az **adatforrást, megjelenítési tartományt, nyomásegységeket és a Storm Alert (viharfigyelmeztetés) beállításait**.

- **Data Source (Adatforrás):** válthatsz **Sea-level Pressure** és **Station Pressure** között
- **Display Range (Megjelenítési tartomány):** az utolsó **6, 12, 18 vagy 24 óra**
- **Pressure Units (Nyomásegységek):** **hPa** vagy **mmHg**
- **Storm Alert (Viharfigyelmeztetés):** ha be van kapcsolva, az órád figyelmeztet, ha **3 órán belül 4 hPa vagy nagyobb nyomáscsökkenést** észlel

Sleep (Alvás)

A **COROS órád** automatikusan felismeri és követi az **alvást, a szunyókálásokat (napokat)** és az **éjszakai HRV-t (overnight HRV)**. Ébredés után ezeket az adatokat megtekintheted az órán a **Sleep (Alvás)** és **Overnight HRV (Éjszakai HRV)** widgetekben, vagy a **COROS app** (COROS alkalmazás) első oldalán.

Overnight HRV (Éjszakai HRV)

Ha az órádat **alvás közben viseled**, a COROS automatikusan figyeli a **HRV-dat**.

A **HRV (Heart Rate Variability – pulzusvariabilitás)** a tested **autonóm idegrendszerének állapotát** jelzi. A tested **normális és jó stabil állapotban van**, amikor egyensúlyban van.

Amikor ez az egyensúly felborul, a tested **instabil és rendellenes állapotba kerül**, amelyet általában **fáradtság kísér**, egy jelentős **stresszhatás** következtében.

Daily Stress (Napi stressz)

A **stresszkövetés** lehetővé teszi, hogy megértsd **aktuális stresszállapotodat**, valamint a **napi stressztrendeket** és az **általános stresszszintet**.

Az órád automatikusan követi a **Daily Stress (Napi stressz)** értéket, amikor viseled, **mind a napi használat során, mind aktivitások közben**.

A **stressz** a tested **fizikai és mentális reakciója**, amikor a belső működés fenntartására és a külső ingerekre reagálsz.

Általában **minél nagyobb az aktivitás terhelése, annál nagyobb a stressz**.

Megjegyzés: A **Daily Stress (Napi stressz)** bekapcsolása **növeli az akkumulátor fogyasztását**.

Elevation (Magasság)

Ez a widget megjeleníti az **utoljára rögzített magasságot** (méterben vagy lábban), valamint az **elmúlt 6 óra maximális, minimális és átlagos magasságát**.

Nyomd meg a **dialt (digitális koronát)**, majd görgess, hogy megtekinthesd az **elmúlt 24 óra magassági adatait**.

A **magasság** kiszámítása az óra **barométerével** történik **10 percenként napi használat során**, valamint **minden alkalommal, amikor az órát szinkronizálsz az alkalmazással**.

Weather (Időjárás)

A **helyi időjárási adatok** a **csatlakoztatott okostelefonról** kerülnek szinkronizálásra.

Nyomd meg a **dialt**, hogy további részleteket láss, például:

- **csapadék valószínűsége (%)**
- **páratartalom**
- **“feels like” hőmérséklet (hőérzet)**
- **UV index**
- **AQI (levegőminőségi index, régiótól függően)**
- **valamint időjárás-előrejelzés a következő 6 órára vagy 7 napra**

Notifications (Értesítések)

Nyomd meg a **dialt**, hogy megtekintsd a **legutóbbi értesítéseidet**.

Az értesítési beállításokat testreszabhatod a **COROS app (COROS alkalmazás) Profile page (Profil oldal)** menüjében.

Environments (Környezeti adatok)

Legfeljebb **5 helyszínt** választhatsz ki, hogy megtekinthesd az adott hely **környezeti adatait**, többek között:

- **hőmérséklet**
- **csapadék**
- **dagály / apály adatok**
- **nap és hold információk**
- **szél**
- **légnyomás**

Helyszínek hozzáadásához nyisd meg a **COROS app (COROS alkalmazás) Profile page (Profil oldal)** menüjét (**4. fül**), majd válaszd az **Environments (Környezeti adatok)** opciót.

Previous Activity (Előző aktivitás)

A **Previous Activity widget** segítségével megtekintheted a **legutóbbi aktivitásaidat** a **COROS NOMAD** órán.

Nyiss meg egy aktivitást, majd görgess a részletek között, például:

- **heart rate (pulzus)**
- **pace/speed (tempó/sebesség)**
- **elevation (magasság)**
- és további adatok.

Toolbox Menu (Eszköztár menü)

A **Toolbox Menu (Eszköztár menü)** bármikor megnyitható:

- a fő óralapról
- vagy aktivitás közben

Ehhez **hosszan nyomd meg a Back/Lap gombot**.

Alarm (Ébresztő), Stopwatch (Stopper), Timer (Időzítő)

Timer (Időzítő)

- Válaszd ki, hogy **legfeljebb 3 időzítőt** állíts be, **ismétlés funkcióval**
- Nyomd meg a **CONFIRM gombot**, hogy **elindítsd vagy szüneteltesd az időzítőt**
- Nyomd meg a **BACK/LAP gombot**, hogy **újraindítsd az időzítőt** vagy **visszatérj az időzítő beállítási oldalára**
- Elérhető **napi és edzés módokban**

Stopwatch (Stopper)

- Válaszd ki a **stopper funkció használatához**
- Nyomd meg a **CONFIRM gombot**, hogy **elindítsd vagy szüneteltesd a stoppert**
- Nyomd meg a **BACK/LAP gombot**, hogy **új kört indíts és nullázd a stoppert**
- Elérhető **napi és edzés módokban**

Alarm (Ébresztő)

- Válaszd ki, hogy **legfeljebb 10 új ébresztőt** állíts be vagy kezeld a meglévőket
- Elérhető ébresztési módok:
Only Once (Csak egyszer) | Every Day (Minden nap) | Custom by day of week (Egyedi – hét napjai szerint)
- A szundi (Snooze) idő **nem testreszabható**

Altitude Alert (Magassági figyelmeztetés)

Kapcsold be az **Altitude Alert (Magassági figyelmeztetés)** funkciót a következő menüben:

System → More Settings → Altitude Alert

Ha a **magasság meghaladja a 2500 métert vagy 8250 lábat**, és a **pulzusod a szokásosnál magasabb**, az órád figyelmeztetni fog.

Ez segíthet **felmérni az aktivitásod intenzitási szintjét**.

Battery Usage Tool (Akkumulátor használat eszköz)

Minden **COROS órába** be van építve egy **“Battery Usage” eszköz**, amely lehetővé teszi, hogy **igény szerint megtekintsd az akkumulátor fogyasztásának jelentését az aktuális töltési ciklus során**.

Az eléréshez:

tartsd nyomva a Back gombot → Toolbox → Battery Usage

Map Manager (Térképkezelő)

Download New Maps (Új térképek letöltése)

Letölthetsz új térképeket a **COROS NOMAD órádra** a **COROS app-on** keresztül.

Nyisd meg a **COROS app-ot → Profile (Profil) → Your Device (Eszközöd) → Map Manager (Térképkezelő)**.

Válaszd ki a régiót, amelyet le szeretnél tölteni, majd kövesd az utasításokat a térkép átviteléhez az órádra.

A térképek letöltéséhez az órának **WiFi-hez kell csatlakoznia**, és **töltőn kell lennie**.

Update Maps (Térképek frissítése)

Ha új térképfrissítés érhető el, azt a **Map Manager (Térképkezelő)** menüben töltheted le.

A frissítés megkezdése előtt győződj meg arról, hogy az órád **WiFi-hez csatlakozik, és töltőn van.**

Route Navigation (Útvonal navigáció)

Sync Routes (Útvonalak szinkronizálása)

Szinkronizálhatsz útvonalakat a **COROS app**-ból az órádra.

1. Nyisd meg a **COROS app**-ot.
2. Menj a **Explore (Felfedezés)** fülre.
3. Hozz létre vagy válassz ki egy útvonalat.
4. Nyomd meg a **Sync to Device (Szinkronizálás az eszközre)** gombot.

Az útvonal ezután megjelenik az órán.

Access Routes (Útvonalak elérése)

Az órán:

Activity (Tevékenység) → válaszd ki a sportmódot → **Routes (Útvonalak)**.

Itt kiválaszthatod a szinkronizált útvonalat.

Navigation Features (Navigációs funkciók)

Amikor egy útvonalon navigálsz, az órád megjeleníti:

- az **útvonal vonalát a térképen**
- az **aktuális pozíciódat**
- a **következő forduló irányát**
- a **hátralévő távolságot**

Ha eltérsz az útvonaltól, az óra **figyelmeztetést küld**.

Breadcrumb Navigation (Breadcrumb navigáció)

Ha **nem töltesz be útvonalat**, az óra akkor is rögzíti a mozgásodat, és megjeleníti azt a térképen **breadcrumb trail** formájában.

Ez lehetővé teszi, hogy **visszakövesd az útvonaladat**.

A visszatéréshez:

Navigation (Navigáció) → **Back to Start (Vissza a kezdőponthoz)**.

Az óra a rögzített útvonal mentén navigál vissza.

Checkpoint Alerts (Ellenőrzőpont figyelmeztetések)

Ha egy útvonal **checkpointokat (ellenőrzőpontokat)** tartalmaz, az óra értesítést küld, amikor egy ellenőrzőponthoz közeledsz.

Az értesítés tartalmazhat:

- a checkpoint nevét
- a checkpointig hátralévő távolságot

Off-Route Alerts (Útvonaltól eltérés figyelmeztetés)

Ha **eltérsz az útvonaltól**, a **COROS NOMAD** figyelmeztet.

A képernyőn megjelenik egy üzenet, amely jelzi, hogy **Off Route (Eltértél az útvonaltól)**.

A térképen láthatod az aktuális pozíciódat és az útvonalat, így visszatérhetsz rá.

Control Insta360 (Insta360 vezérlés)

Az **Insta360** kamerád vezérléséhez a **COROS NOMAD** óráról először **Bluetooth-on keresztül csatlakoztatnod kell a két eszközt**.

Kapcsold be az Insta360 kamerát, majd **tartsd hosszan lenyomva a BACK/LAP gombot** az órán a **Toolbox (Eszköztár)** megnyitásához.

A Toolbox menüben válaszd ki:

Insta360 → Confirm (Megerősítés) a kamera hozzáadásához.

Miután a két eszköz párosítva lett, az **Insta360 widgeten** keresztül vezérelheted a kamerát a **Toolboxban**.

Control Insta360 GO 2 (Insta360 GO 2 vezérlése)

A **COROS órád** és az **Insta360 GO 2** kamera párosításához:

- Kapcsold be az **Insta GO 2** kamerát.
- Lépj be **Remote Pairing** módba az Insta GO 2-n.
- Az órán **tartsd hosszan lenyomva a BACK/LAP gombot**, majd válaszd a **Camera Control (Kamera vezérlés)** opciót.
- **Erősítsd meg az órán**, majd indíts kamerakeresést.
- **Add hozzá a kamerát.**
- A **Photo (Fotó)** és **Video (Videó)** módok között a **forgatógomb görgetésével** válthatsz.

Find My Phone & Find My Watch (Telefon és óra keresése)

Az alkalmazásban

- Menj a **Profile (Profil)** oldalra az alsó menüsorból, majd érintsd meg az **óra ikont**.
- Válaszd a **Find Device (Eszköz keresése)** opciót, hogy riasztást indíts az órán, ha az a közelben van.

Az órán

- Nyisd meg a **Toolbox (Eszköztár)** menüt.
- A fő óraképernyőről **tartsd hosszan lenyomva a BACK/LAP gombot**.
- Válaszd a **Find My Phone (Telefon keresése)** opciót.

Amikor a **COROS app** megkapja a kérést, **hangjelzés indul a telefonon**.

Wellness Check and HRV (Wellness Check és HRV)

A **Wellness Check** egy gyors csuklón végezhető mérés, amely **átfogó képet ad az aktuális állapotodról**.

A Wellness Check eléréséhez:

Tartsd hosszan lenyomva a BACK/LAP gombot a Toolbox (Eszköztár) megnyitásához, majd görgess a Wellness Check opcióhoz.

A mérés befejezése után az eredményeket **azonnal megtekintheted az órádon**.

A kijelzett fő mutatók:

- **Stress Level (Stressz szint)**
- **Resting Heart Rate (Nyugalmi pulzus)**
- **HRV (szívritmus-variabilitás)**
- **Breathing Rate (Légzésszám)**
- **SpO₂ (véroxigénszint)**

Music (Zene)

A **COROS töltőadapter** és egy **USB-C kábel** segítségével csatlakoztasd a **COROS NOMAD** órát **Mac vagy PC számítógéphez**.

Miután csatlakoztattad, várd meg, amíg az óra **külső meghajtóként** megjelenik a számítógépen.

Ezután a meghajtón **két mappát** fogsz látni:

- **Maps**
- **Music**

Nyisd meg a **Music** mappát.

A számítógépen tárolt **MP3 fájlokkal** (a COROS órák jelenleg csak **MP3 formátumot támogatnak**) egyszerűen:

jelöld ki a zenéket, majd **húzd át (drag and drop)** őket a **Music** mappába a **COROS NOMAD** órán.

Miután a zene felkerült az órára, győződj meg arról, hogy **hangszóró vagy Bluetooth fejhallgató csatlakozik az órához**, hogy le tudd játszani a zenét.

Storm Alert (Viharfigyelmeztetés)

Minden **COROS óra** rendelkezik **barométerrel**, amely képes **légnyomásváltozást érzékelni**, így előre jelezheti az időjárás változását.

Ha vihar közeledik, a **Storm Alert (Viharfigyelmeztetés)** értesítést küldhet.

Bekapcsolás:

BACK/LAP gomb hosszan → **System (Rendszer)** → **Sensors (Szenzorok)** → **Barometer (Barométer)** → **Storm Alert** → **OFF | ON**

Ha a funkció be van kapcsolva, az óra **akkor is küld viharfigyelmeztetést**, ha:

- kültéri edzést rögzítesz
- vagy **Do Not Disturb (Ne zavarjanak)** mód van aktív

Ha **3 órán belül 4 hPa vagy nagyobb légnyomáscsökkenést** észlel az óra, **viharriasztás aktiválódik**.

Watch Faces (Óralapok)

A COROS appból

Az órán elérhető óralapok módosításához:

1. Nyisd meg a **COROS appot**.
2. Válaszd ki a **COROS NOMAD** órát.
3. Lépj a **Watch Faces (Óralapok)** menübe.

A **Watch Face Library** (óralap könyvtár) menüben kiválaszthatod a kívánt óralapot, és **mentheted az órára**.

Az órán **legfeljebb 5 óralap** tárolható.

Az óráról

BACK/LAP gomb hosszan → **Toolbox** → **Watch Face (Óralap)**

Temperature (Hőmérséklet)

Megjeleníti az **aktuális környezeti hőmérsékletet**.

A widget megnyitásával **görgetéssel megtekintheted az elmúlt 4 nap hőmérsékleti adatait**.

A legpontosabb mérés érdekében **vedd le az órát a csuklódról legalább 10 percre**, hogy a **testhő ne befolyásolja az óra hőmérséklet-szenzorát**.

Activities (Tevékenységek)

Activity Alerts (Tevékenységfigyelmeztetések)

Tevékenységfigyelmeztetés beállításához, mielőtt a „Start Activity” gombra nyomna, navigáljon a **Settings** → **Activity Alerts** menübe. Az Activity Alerts az egyes activity módokra testreszabott, és nem minden opció érhető el bizonyos workouts esetén.

Available alerts (Elérhető figyelmeztetések):

- Cadence (Lépésszám)
- Distance (Távolság)
- Elevation Gain/Loss (Szintemelkedés / -csökkenés)
- Heart Rate (Pulzus)
- Nutrition (Táplálkozás)
- Pace (Tempó)
- Power (Teljesítmény)
- Speed (Sebesség)

Activity Modes (Tevékenységmódok)

Fishing (Horgászat)

Shore Fishing (Parti horgászat)

A Shore Fishing mode, más néven bank fishing, akkor használatos, amikor a horgász a tó vagy folyó partjáról horgászik. Használható surf fishingre vagy surfcastingre a tengerparton is.

Offshore Fishing (Nyílt vízi horgászat)

Az Offshore Fishing mode, más néven deep sea fishing, akkor használatos, amikor a horgász nyílt vízen, például az óceánban, távol a parttól horgászik.

Inshore Fishing (Partközeli horgászat)

Az Inshore Fishing mode akkor használatos, amikor a horgász közel a parthoz, gyakran öblökben, síkságokon vagy mangrove-erdőkben, általában sekély part menti vizeken horgászik.

Shore Fly Fishing (Parti legyes horgászat)

A Shore Fly Fishing mode akkor használatos, amikor a horgász gázol vagy a parton állva horgászik folyókban, patakokban és hegyi tavakban.

Boat Fly Fishing (Csónakos legyes horgászat)

A Boat Fly Fishing mode akkor használatos, amikor a horgász csónakból vagy más vízijárműből fly fishinget végez, lehetővé téve a tó, folyó vagy sósvízi síkság nagyobb részének bejárását.

Boat Fishing (Csónakos horgászat)

A Boat Fishing mode akkor használatos édesvízi horgászathoz, például trollinghoz, jigginghez vagy más általános csónakból végzett horgásztechnikákhoz.

Kayak Fishing (Kajakos horgászat)

A Kayak Fishing mode akkor használatos, amikor a horgász kajakból vagy float tube-ból horgászik.

Running and Walking (Futás és séta)

Floor Climb (Lépcsőmászás)

A Floor Climb activity mode célja, hogy rögzítse, kövesse és elemezze a kültéri tekeréseket. Floor

Climb módban használhatja a navigációt (ha az óra rendelkezik navigációs funkcióval), követheti az intervallum edzéseket, és beállíthatja az activity alerts-okat.

Hike (Túrázás)

A Hike activity mode a COROS órákon arra szolgál, hogy mérje, rögzítse és elemezze a közepes vagy lassú kültéri túrázást ösvényeken. Hike módban használható a navigáció, valamint az activity alerts-ok az aktivitás alatt.

Indoor Run (Beltéri futás)

Az Indoor Run activity mode célja, hogy az óra szenzorait használja futópados edzések követésére. Ez a mód automatikusan kikapcsolja a GPS-jelet, és az óra belső szenzoraira, valamint a megfelelő kalibrációra és a felhasználói adatokra támaszkodik a pontos méréshez.

Run (Futás)

A standard "Run" activity arra lett tervezve, hogy sima vagy kemény talajon, minimális szintemelkedéssel/-csökkenéssel történő futáshoz használják. A Run mód zökkenőmentesen működik letöltött workouts-okkal, edzéstervekkel vagy alap intervallum futásokkal.

Track Run (Pályafutás)

A Track Run activity mode pontosan méri a köröket és a távolságot a pályákon, hogy a lehető legpontosabb adatokat adja. Ebben a módban megadhatja, melyik sávban fut, az óra automatikusan követi a köröket és a távolságot.

Trail Run (Terepfutás)

A Trail Run activity mode technikai ösvényekre, jelentős szintemelkedéssel/-csökkenéssel rendelkező ösvényekre vagy hosszabb/többnapos futásokhoz lett tervezve. Trail Run alapértelmezés szerint 3D Distance-t használ a standard Distance helyett. A Trail Run mód rendelkezik Resume Later opcióval, ha hosszabb szüneteket tartana a futások között.

Walk (Séta)

A Walk mode új és egyedi adatmezőt tartalmaz: Steps (Lépések). Mivel a GPS-technológia nem működik jól sétálás közben, különösen városi környezetben, a Steps hasznos eszköz a séták nyomon követésére.

Cycling (Kerékpározás)

Road Bike (Útkerékpár)

A Bike activity mode a COROS órákon arra szolgál, hogy rögzítse, kövesse és elemezze a kültéri tekeréseket. Bike módban használható a navigáció, az intervallum edzések követése, valamint az activity alerts beállítása.

Gravel Bike (Gravel kerékpár)

A Gravel activity mode a COROS órákon kültéri gravel vagy cyclocross tekerések rögzítésére, követésére és elemzésére szolgál. Gravel módban használható a navigáció, az intervallum edzések követése, valamint az activity alerts beállítása.

Indoor Bike (Beltéri kerékpár)

Az Indoor Bike activity mode beltéri kerékpáros edzések rögzítésére szolgál. A legjobb élmény érdekében a COROS órát ajánlott külső kerékpáros szenzorokkal párosítani.

MTB (Hegyi kerékpár)

Az MTB activity mode kültéri hegyi kerékpáros tekerések rögzítésére, követésére és elemzésére szolgál. MTB módban használható a navigáció, az intervallum edzések követése, valamint az activity alerts beállítása.

Climbing (Mászás)

Bouldering (Boulder mászás)

A Bouldering activity mode lehetővé teszi a boulder-ülések pontos monitorozását és elemzését V-Scale vagy Font Scale szerint. Választható nehézségi szint az UIAA, Ewbank és az ausztrál rendszerekben.

Indoor Climb (Beltéri mászás)

Az Indoor Climb activity mode beltéri lead climbing, top-rope és boulder tevékenységek rögzítésére szolgál.

Mountain Climb (Hegymászás)

A Mountain Climb activity mode technikai vagy többnapos hegymászáshoz lett tervezve. A Mountain Climb mód lehetőséget biztosít a „Resume Later” funkcióra hosszabb túrák esetén.

Outdoor Climb (Kültéri mászás)

Az Outdoor Climb activity mode bizonyos COROS órákon kültéri mászások rögzítésére, követésére és elemzésére szolgál. Többféle mászástípust támogat (rock, ice, mixed, alpine), valamint több nehézségi rendszerrel kompatibilis.

Swimming (Úszás)

Open Water Swim (Nyíltvízi úszás)

Az Open Water activity mode kültéri/nyíltvízi úszásokhoz lett tervezve. Ez a mód GPS-t és az óra hardverét használja a távolság, a karcsapás és egyéb adatok nyomon követésére. A COROS órák Open Water módban támogatják a freestyle úszásfajtákat pontos GPS követéshez. A breaststroke, backstroke és butterfly stílusoknál a GPS követés nem garantált.

Pool Swim (Medenceúszás)

A Pool Swim activity mode medencés úszásokhoz készült, ahol a medence hossza ismert, és több kört fog teljesíteni. A Pool Swim támogatja és automatikusan érzékeli a 4 fő úszásnemet: freestyle, breaststroke, backstroke és butterfly

Water Sports (Vízisportok)

Flatwater (Síkvízi sportok)

A Flatwater activity mode a COROS órákon paddle boarding, kajakozás, kenuzás és hasonló tevékenységek rögzítésére, követésére és elemzésére szolgál.

Speedsurfing (Sebességszörfözés)

A Speedsurfing activity mode akkor használatos, amikor a sebességszörfözést szeretnénk követni. A mód valós idejű adatokat biztosít, például autorun érzékelés, legnagyobb sebesség különböző beállításokban, átlag sebesség és egyéb adatok.

Windsurfing (Vitorlás szörfözés)

A Windsurfing activity mode kültéri tevékenységek nyomon követésére szolgál közvetlenül a csuklóról. Megtudhatja a távolságot, sebességet, pulzust és egyéb adatokat edzés közben és után.

Whitewater (Vadvízi sportok)

A Whitewater activity mode olyan tevékenységeket követ, amelyek gyors folyású folyóvízen vagy vadvízen zajlanak. Ideális példák: whitewater kajakozás, kenu slalom, rafting.

mehet

Szuper, folytatom a teljes hátralévő részt ugyanabban a stílusban:

Multisport (Többssportos)

Multisport (Többssportos)

A Multisport activity mode akkor használatos, amikor több különböző tevékenységet/gyakorlatot/edzést végez egyetlen session alatt. A Multisport mód lehetővé teszi, hogy egy activity mode-on belül akár öt különböző tevékenységtípust adjon meg.

Triathlon (Triatlon)

A Triathlon mode bármely olyan edzéshez vagy versenyhez használható, amely 3 tevékenységből és 2 átmenetből áll. Egyszerűen nyomja meg a watch CONFIRM gombját, hogy az egyik triatlon részről a következőre lépjen. Alapértelmezés szerint a Triathlon mode Open Water, Bike és Run, de testreszabhatja a három activity típust és azok sorrendjét.

Winter Sports (Téli sportok)

Ski (Síelés)

A Ski activity mode a lejtőn történő síelés nyomon követésére szolgál, és olyan adatokat jelenít meg, mint a downhill körök, lift körök és egyéb adatok. A Ski mód lehetővé teszi az activity alerts beállítását és az Auto Ascent/Descent engedélyezését a pontosabb követéshez.

Ski Touring (Sí túrázás)

A Ski Touring mode egy multisport mód, két workout móddal – Mountain Climb és XC Ski. A felmenet során a Mountain Climb módot használja a workout követésére, a lemenet során az XC Ski módot.

Snowboard (Snowboardozás)

A Snowboard activity mode a lejtőn történő snowboardozás nyomon követésére szolgál, és olyan adatokat jelenít meg, mint a downhill körök, lift körök és egyéb adatok.

XC Ski (Sífutás)

Az XC vagy „Cross Country” Ski mode bármely sífutáshoz használható (főleg sík terepen), ahol teljesen önállóan hajtja magát.

Gym and Cardio (Edzőterem és kardió)

Elliptical (Elliptikus tréning)

Az Elliptical activity mode a COROS órákon beltéri elliptikus edzések nyomon követésére szolgál. Kövesse a kulcsfontosságú teljesítménymutatókat, például pulzus, kalóriaégetés és időtartam.

GPS Cardio (GPS Kardió)

A GPS Cardio activity mode kültéri tevékenységekhez használatos, ahol a GPS adatok megtekintése szükséges, de az activity nem illeszkedik más módokhoz.

Gym Cardio (Edzőtermi kardió)

A Gym Cardio activity mode beltéri edzések, például súlyzós edzés, beltéri sportok rögzítésére és elemzésére szolgál.

Indoor Rower (Beltéri evezőgép)

Az Indoor Rower activity mode beltéri evezőgépes edzésekhez használatos. A legjobb élmény érdekében párosítsa COROS óráját az evezőgéppel a watt, tempó és egyéb adatok megtekintéséhez.

Jump Rope (Ugrókötél)

A Jump Rope activity mode segít mérni az ugrókötélhez kapcsolódó egyedi és fontos adatmezőket: Speed (Sebesség), Max Speed (Max sebesség), Continuous Jumps (Folyamatos ugrások), Set Stops (Megállások) és egyéb adatok.

Pilates (Pilates)

A Pilates activity mode a COROS órákon beltéri Pilates edzések nyomon követésére szolgál. Mérje az edzés időtartamát, pulzust és kalóriaégetést.

Rowing (Evezés)

A Rowing activity mode kültéri/nyíltvízi evezéshez használható, ahol GPS jel elérhető. A Rowing mód lehetővé teszi a karcsapás, pulzus, távolság és egyéb adatok követését.

Strength (Erőedzés)

A Strength mode segít a sportolóknak az erőedzések programozásában és nyomon követésében. Az edzések lehetnek testsúlyos, súlyozós, rudazós, körkörös vagy egyéb gyakorlatok. Az edzéseket az appban testreszabhatja, megadva a gyakorlatot, ismétlések számát, sorozatokat és az emelt súlyt.

Yoga (Jóga)

A Yoga activity mode a COROS órákon beltéri jógaedzések nyomon követésére szolgál. A mód rögzíti a pulzus trendeket, az időtartamot és a kalóriaégetést.

Other (Egyéb)**Badminton (Tollaslabda)**

A Badminton activity mode beltéri tollaslabda edzések rögzítésére, követésére és elemzésére szolgál.

Basketball (Kosárlabda)

A Basketball activity mode kültéri kosárlabda játékok és gyakorlatok mérésére szolgál.

Boxing (Box)

A Boxing activity mode beltéri box edzések követésére szolgál.

Football / Soccer (Foci)

A Football / Soccer activity mode a gyakorlat és meccs közbeni adatok rögzítésére és elemzésére szolgál.

Frisbee (Frizbi)

A Frisbee activity mode kültéri frizbi játékok és tevékenységek követésére és elemzésére szolgál.

Padel (Padel)

A Padel activity mode kültéri vagy beltéri Padel tevékenységek nyomon követésére szolgál.

Pickleball (Pickleball)

A Pickleball activity mode kültéri vagy beltéri Pickleball tevékenységek nyomon követésére szolgál.

Skateboard (Gördeszka)

A Skateboard activity mode kültéri gördeszka edzések nyomon követésére szolgál.

Table Tennis (Asztalitenisz)

A Table Tennis activity mode beltéri asztalitenisz mérkőzések alatt teljesítményadatok rögzítésére szolgál.

Tennis (Tenisz)

A Tennis activity mode kültéri teniszmérkőzések nyomon követésére és elemzésére szolgál.

Shortcut Settings (Gyorsgomb beállítások)

Az activity mode Start képernyőjén görgess le a Shortcuts részhez, hogy testreszabhassad az Action button és Back button funkciókat az adott tevékenységhez.

Az activity mode-tól függően választhatsz az Add Pin, Switch View, Next Lap vagy Not Set opciók közül.

Advanced Running Metrics (Fejlett futásmérő adatok)

A COROS órád több fejlett futásmérő adatot biztosít közvetlenül a csuklódon. Ezeket valós időben láthatod az activity data page-eken, és a COROS appban a teljesített tevékenységed összefoglalójában is.

Effort Pace (Erőkifejtési tempó)

Az Effort Pace személyre szabott mutató, amely a terepviszonyokhoz és a saját futáshatékonyságodhoz igazítja a tempót, a korábbi szívritmus adatok alapján. Pontosabban mérheted vele a kifejtett erőt, függetlenül a terep változásaitól. Ajánlott az Effort Pace használata fő intenzitásmérőként, ha nem a hagyományos sík útszakaszon futsz, ahol a kifejtett erő rövid időn belül változik.

Cadence (Lépésszám)

A Cadence az egy perc alatt megtett lépések száma. Nagymértékben változhat a futásformádtól és szokásaidtól függően. Általában 150–190 lépés/perc között van:

- >185 – Top
- 175–185 – Magas
- 165–175 – Közepes
- 155–165 – Átlagos
- <155 – Alacsony

Running Power (Futásteljesítmény)

A Power az erőkifejtés mértéke futás közben. A számítás a testsúly, a sebesség és más mutatók alapján történik. Ugyanazzal a tempóval emelkedően futni több teljesítményt igényel, mint sík terepen.

Ground Contact Time (Talajjal való érintkezés ideje)

Ez az adat azt mutatja, hogy minden lépésnél mennyi ideig ér a lábad a talajhoz (milliszekundumban). Segít felmérni a futáshatékonyságot és a fáradtságot. Rövidebb talajidő általában jobb lábrugalmasságot és gyorsabb reakciót jelez.

Stride Height (Lépésmagasság)

Ez mutatja, mennyit pattog a tested függőlegesen minden lépésnél. Több pattogás azt jelenti, hogy több energia felfelé megy, nem előre. Alacsonyabb érték hatékonyabb mozgást jelent.

Stride Ratio (Lépésarány)

A Stride Ratio a lépésmagasság és a lépéshossz aránya százalékban. Minél alacsonyabb az arány, annál hatékonyabban haladsz előre, nem pedig felfelé.

- >6% – Kiváló
- 6–8% – Jobb
- 8–10% – Jó
- 10–12% – Átlagos
- >12% – Gyenge

Stride Length (Lépéshossz)

A Stride Length azt méri, hogy mekkora a távolság egyik saroktól a másik sarokig egy lépésnél. Általában 90–150 cm között van.

Customize Activity Data Pages (Activity adatoldalak testreszabása)

Ha testreszabnád az adatoldalakat a COROS órán:

- Nyisd meg a COROS appot, menj a **Profile** oldalra (4. fül alul), és koppints az óra ikonra
- Válaszd az **Activity Data Screens** lehetőséget a kívánt eszköz alatt
- Válaszd ki a testreszabni kívánt workout módot az activity könyvtárból
- Több oldalt is testreszabhatsz különböző adatmezőkkel, hogy pontosan azt lásd, amit szeretnél edzés közben

Manually Sending Data to 3rd Party Sites (Adatok kézi küldése külső alkalmazásba)

- Nyisd meg a kiválasztott fájlt a COROS appban
- Koppints a megosztás ikonra a jobb felső sarokban, majd válaszd az **Export Data**-t
- Válaszd a **.FIT** fájlt, majd e-mail, AirDrop vagy más módon küldd át a számítógépre
- Jelentkezz be a külső alkalmazásba az asztali gépen, és válaszd az **Upload Activity** lehetőséget

Navigation and Routes (Navigáció és útvonalak)

Ahhoz, hogy használd a COROS NOMAD navigációs funkcióit, először tölts fel egy útvonalat a COROS appba. Ezt az appban közvetlenül létrehozhatod vagy importálhatod más forrásból. Miután az útvonal szinkronizálva lett az órára, válaszd ki a kívánt activity mode-ot a fő menüből. Mielőtt a **Start** gombra nyomsz, görgess le és válaszd a **Settings** → **Navigation** → **select the route** lehetőséget.

Az útvonal indítása előtt különböző navigációs beállításokat is testreszabhatsz:

- Elevation Details (Magassági adatok): Tekintsd meg az emelkedési profilt

- **Sections (Szakaszok):** Tekintsd meg az útvonal bármely waypoint-ját
- **Direction (Írány):** Válassz előre vagy visszafelé irány között
- **Deviate Alert (Letérés figyelmeztetés):** Kapcsold be, hogy jelezze, ha letérsz az útvonalról
- **Turn by Turn (Kanyarodás jelzés):** Kapcsold be az automatikus kanyarértesítést az útvonal követéséhez

A COROS NOMAD **Back to Start (Vissza a kiindulóponthoz)** funkcióval is rendelkezik, így visszavezetheted magad az útvonal kezdetéhez. Ehhez tartsd lenyomva a **Back** gombot, görgess a **Navigation** menübe, majd válaszd a **Back to Start** lehetőséget.

Notifications During Activities (Értesítések aktivitás közben)

Ha szeretnéd, hogy az aktivitás közben értesítéseket kapj:

Main watch face → System → Workout Interface → Msg. & Call Alerts → ON

Megjegyzés: Az értesítések fogadása növeli az óra akkumulátor-fogyasztását.

Resume Later (Folytatás később)

Bizonyos activity mode-okban (Bike, Trail Run, Mtn Climb és Hike) a COROS órán elérhető a **Resume Later** funkció. Ez segít a többnapos tevékenységek kezelésében és hosszabbítja az óra akkumulátor-üzemidejét.

Használatához indítsd el a tevékenységet a szokásos módon. Ha szeretnéd a **Resume Later** opciót, oldd fel az óra zárolását, nyomd meg a digitális tárcsát a szüneteltetéshez, majd görgess a **Resume Later** lehetőséghez.

Route Syncing to Watch During an Activity (Útvonal szinkronizálása az órára edzés közben)

Telefonon:

COROS app → Profile → koppints az óra ikonra → My Routes → válaszd az útvonalat → Sync with your watch

Órán:

Nyomd és tartsd lenyomva a **BACK/LAP** gombot → Navigation → Select Routes → válaszd az útvonalat → Start Route

Scrolling Options (Görgetési beállítások)

Auto-Scroll (Automatikus görgetés)

Válaszd, hogy az adatoldalak automatikusan görögjenek meghatározott intervallumban (nem érhető el navigációs oldalnál). Opciók: 2 | 4 | 6 | 8 | 10s | OFF

Touch Scroll (Érintéses görgetés)

Válaszd, hogy ujjhúzással válts adatoldalt a képernyő feloldása nélkül. Opciók: ON | OFF

Syncing Data with the COROS App (Adatok szinkronizálása a COROS appal)

Edzés befejezése után az óra automatikusan szinkronizálja az adatokat a COROS fiókkal a telefonon, ha a Bluetooth kapcsolat aktív. Ha nem látod a frissített adatokat az appban, koppints a **Today** oldalra, húzd le az oldalt, és engedd el, amíg a tetején meg nem jelenik a szinkronizálás állapota.

Using Different GPS Modes (Különböző GPS módok használata)

A COROS NOMAD két műhold beállítást kínál a különböző helyzetekhez:

- **All Systems On** – Ajánlott napi használatra
- **Dual Frequency** – Ajánlott technikai mászáshoz vagy olyan környezetben, ahol a GPS jel nehezen elérhető (sziklák közelében, kanyonokban, sűrű erdőben, vagy sűrű városi környezetben)

EvoLab (EvoLab)

Training Status (Edzésállapot)

A Training Status 7 és 42 napos gördülő átlag alapján számítható, és jelzi, mennyire volt hatékony az utolsó edzésed.

- **Base Fitness (Alapállapot):** Az elmúlt 42 nap edzésmennyisége
- **Load Impact (Terhelés hatása):** Az elmúlt 7 nap edzésmennyisége
- **Intensity Trend (Intenzitás trend):** Load Impact / Base Fitness – mutatja, mennyi stimulációt kapott a tested az elmúlt 7 napban

Az Intensity Trend objektív eszköz, hogy elkerüld a sérüléseket és optimalizáld az edzésed. A COROS 5 fáradtsági zónát különböztet meg:

- **Excessive (Túlzott $\geq 150\%$)** – Túlterhelt vagy túledzett edzés
- **Optimized (Optimalizált 100–149%)** – Termékeny edzés, növeli az alapállapotot
- **Maintaining (Fenntartó 80–99%)** – Mérsékelt edzés, alapállapot fenntartása
- **Resuming/Performance (Újraindító / Teljesítmény 50–79%)** – Megnövelt terhelés javítja a

fittséged, vagy készen állsz jelentős fizikai erőfeszítésre

- **Decreasing (Csökkenő 0–49%)** – Alacsony terhelés, alapállapot csökken

Race Predictor (Versenykalkulátor)

Az EvoLab a COROS órád és appod adatai alapján becsli a versenyteljesítményed 5k, 10k, félmaraton és maraton távokon az elmúlt 6 hét edzéseid alapján.

Ez segít megtervezni a versenysztratégiádat.

Mivel ritka, hogy valaki egyszerre készül 5k-ra és maratonra, az edzések típusa eltérő hatással lesz a különböző távokra. A 30 km feletti hosszú futások nagy hatással vannak a maraton előrejelzésre, míg a 60 perces threshold futások főként a 10k vagy félmaraton becslését befolyásolják.

Recovery Timer & Suggestion (Regenerációs visszazámláló és javaslat)

A legjobb fittsénövekedés érdekében edzened kell fáradt állapotban, de túl fáradtan könnyen megsérülhetsz.

Minden edzés után a recovery timer jelzi, mennyi idő szükséges a teljes regenerációhoz.

A visszazámláló maximális ideje 96 óra (4 nap).

- 0%–29%: Pihenj
- 30%–89%: Készen állsz könnyű edzésre
- 90%–100%: Készen állsz kemény edzésre

Road Running Metrics (Útfutás adatok)

Running Performance (Futóteljesítmény)

Ez visszajelzést ad arról, mennyire sikerült a legutóbbi futásod a teljes futóformádhoz képest.

A skála 80–120% között van, 5 szinttel:

- Poor (Gyenge): 80–95%
- Fair (Közepes): 96–98%
- Good (Jó): 99–101%
- Great (Nagyszerű): 102–104%
- Excellent (Kiváló): 105–120%

105% felett azt jelenti, hogy túlszárnyalod magad és valószínűleg csúcson leszel a versenyeken.

95% alatt több pihenésre van szükséged a regenerációhoz.

VO2 Max (Maximális oxigénfelvétel)

A VO2 Max azt mutatja, mennyi oxigént tud felhasználni a tested edzés közben. Minél magasabb a VO2 Max, annál jobb a fittséged.

A COROS a futásaid adatai (pulzus és tempó) alapján becsli a VO2 Max-ot, ami nagyon közel áll a laborban mért eredményekhez.

Running Fitness Score (Futóforma pontszám)

Ez a mutató a maratoni teljesítményedet jelzi. Az egyéni részletezés megmutatja az erősségeidet és gyengeségeidet különböző erőfeszítéseknél.

Threshold Heart Rate Zones (Laktátküszöb pulzusónák)

A laktátküszöb azt az intenzitást jelzi, amikor az aerob edzés anaerob edzéssé alakul, és a laktát gyorsabban halmozódik fel, mint amennyit a tested eltávolít.

Az EvoLab személyre szabott küszöb pulzus- és tempózonákat ajánl az aktuális fittségedhez.

Zone 1 (Recovery / Regeneráció)

Alacsony intenzitású edzés. Aktív regenerációhoz ideális.

Zone 2 (Aerobic Endurance / Aerob állóképesség)

Kényelmes, beszélgetésre alkalmas intenzitás. Alapvető kardiopulmonáris edzéshez, hosszú ideig tartható.

Zone 3 (Aerobic Power / Aerob erő)

Gyorsabb légzés, nehéz beszélni. Javítja a futástechnikát, például a légzést és a lépésszámot.

Zone 4 (Threshold / Küszöb)

Éppen tartható, kényelmetlen intenzitás. Segíti a keményebb erő kifejtés fenntartását hosszabb ideig (45–60 percig), intervallumok: 10–15 perc.

Zone 5 (Anaerobic Endurance / Anaerob állóképesség)

A küszöböt meghaladó, kényelmetlen, fenntarthatatlan intenzitás. Magas intenzitású intervallum edzéshez, főként VO2 Max fejlesztésére. 5 perces intervallumokhoz.

Zone 6 (Anaerobic Power / Anaerob erő)

Nagyon intenzív, nehezen lélegezhető. Anaerob edzéshez, izomerő és állóképesség fejlesztéséhez. 1 perces intervallumokhoz.

Training Plans and Workouts (Edzéstervek és edzések)

Hogyan tölts le edzésterveket COROS sportolóktól és edzőktől?

Nyisd meg a COROS appot a **Profile** oldalon, és válaszd a **Workouts** vagy **Training Plan Library** menüpontot.

A következő oldalon fent kapcsold az **Official Workout Library / Official Plan Library** opciót, hogy lásd a COROS edzők és profi sportolók hivatalos edzéseit.

Hogyan készíts egyedi edzést/edzéstervet a COROS appban?

A COROS app **Profile** oldaláról létrehozhatod a saját egyéni edzéseidet és edzésterveidet.

Hogyan tölts le edzéseket és terveket a TrainingPeaks-ről?

Nyisd meg a COROS appot **Profile** → **Settings** → **3rd Party Apps** → **TrainingPeaks**.

A TrainingPeaks-edzésterved néhány percen belül megjelenik a COROS appban.

Koppints a **Start Training Plan**-re, hogy az edzéstervet elküldd a COROS órádra.

Training Effect (Edzés hatása)

A Training Effect a percenkénti edzősmennyiség alapján mutatja, hogyan hat az edzésed az aerob (kardió) és az anaerob (nagy intenzitású intervallum) rendszereidre.

6 különböző típus létezik:

- **Inefficient (0–0,9) / Hatástalan:** Minimális hatás a fitsségre
- **Recovering (1,0–1,9) / Regeneráló:** Jó a pihenéshez, de kevés fitsségjavulás
- **Maintaining (2,0–2,9) / Fenntartó:** Fitsség fenntartása
- **Improving (3,0–3,9) / Fejlesztő:** Javítja a fitsséget, ha heti 2–4 alkalommal ismétled
- **Optimized (4,0–4,9) / Optimalizált:** Hatékony fitsségjavítás, heti 1–2 alkalommal
- **Overreaching (5,0–5,9) / Túlterhelő:** Jelentős fitsségjavulás elegendő regenerációval, vagy túledzéshez vezethet

Training Focus (Edzés fókusz)

A Training Focus azt méri, melyik területen javít leginkább az edzés a futás végére.

Az edzés a következő kategóriák egyikével lesz jelölve:

- **Easy (Könnyű):** Segít a regenerációban

- **Base (Alap):** Javítja az alap aerob állóképességet
- **Tempo (Tempó):** Javítja a ritmuskontrollt versenyeken
- **Threshold (Küszöb):** Javítja a tempót a laktátküszöbön
- **VO2 Max:** Javítja a VO2 Max-ot
- **Anaerobic (Anaerob):** Javítja az anaerob állóképességet

Training Load (Edzés terhelés)

A Training Load méri, milyen hatással van az edzés a testedre.

Minden COROS eszközzel rögzített edzés kap egy Training Load pontszámot a TRIMP (training impulse) módszer alapján, amely a pulzus és az edzésidő alapján számítja a terhelést.

A Training Load hozzáadható az adatoldalakhoz a COROS órán, így valós időben láthatod az edzés intenzitását és időtartamát. Hosszabb és intenzívebb edzések magasabb pontszámot adnak.

Üzemeltetés és karbantartás

A NOMAD ápolása

Minden **COROS** óra vízálló, így használható úszásnál és mindennapi viselet során. Ahhoz, hogy órád mindig jól nézzon 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 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 óraház 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 kerülj 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

- **Szilikonszíjak** – 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 Button** (jobb alsó gomb) 15 másodpercig, amíg az óra kikapcsol, és megjelenik a COROS logó.
- **Bekapcsolás** – Tartsd lenyomva a **Back Button** 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 látogasson el a következő weboldalra:

<https://support.coros.com>

© 2026 COROS Wearables, Inc.