

# Descent™ Mk2

# Descent™ Mk2i

## Használati útmutató

### TARTALOM

<b>Bevezető</b> .....	1	Dekompressziós megállás végrehajtása.....	9
Kezdeti lépések.....	1	Búvárkodás térképpel.....	10
Kezelőgombok.....	1	Felszíni pihenő widget megtekintése.....	10
A karóra használata.....	1	Búvár napló widget megtekintése.....	10
Vezérlő menü megtekintése.....	1	Merülés tervezés.....	10
Repülőgép mód bekapcsolása.....	1	„Nincs dekompressziós korlát” (NDL) idő kiszámítása.....	10
Widgetek megtekintése.....	1	Dekompressziós terv készítése.....	10
Az óra testreszabása.....	2	Dekompressziós terv megtekintése és végrehajtása.....	11
Alapértelmezett óra számlap.....	2	Dekompressziós terv szerkesztése.....	11
Okostelefon és a készülék párosítása.....	2	Dekompressziós terv törlése.....	11
Készülék töltése.....	2	Repülés tiltási idő.....	11
Terméktámogatás és frissítések.....	2	Magassági búvárkodás.....	11
Garmin Express felület beállítása.....	2	Javaslatok az óra búvárruha melletti viseléséhez.....	11
<b>Búvár funkció</b> .....	2	Búvár riasztások.....	11
Búvárkodásra vonatkozó figyelmeztetések.....	2	Jeladó riasztások (csak Descent Mk2i).....	12
Búvár módok.....	3	Elvesztett jeladó riasztás engedélyezése (csak Descent Mk2i).....	12
Medencei búvárkodás mód használata.....	3	Búvár szakkifejezések magyarázata.....	12
Búvár beállítások.....	3	<b>Tevékenységek és alkalmazások</b> .....	12
Légzőgázok beállítása.....	3	Tevékenység indítása.....	12
PO2 küszöbértékek megadása.....	4	Tippek a tevékenység rögzítéséhez.....	13
CCR küszöbértékek.....	4	Energia üzemmód váltás.....	13
Levegő integritás (csak Descent Mk2i).....	4	Tevékenység leállítása.....	13
Beüzemelés és beállítás.....	4	Kedvenc tevékenység hozzáadása és eltávolítása.....	13
Tippek a jeladó elhelyezéséhez.....	4	Egyedi tevékenység létrehozása.....	13
Jeladó felszerelése a tartály nyomásszabályzójára.....	5	Beltérben végzett tevékenységek.....	13
Jeladó felszerelése nagynyomású toldó tömlőre.....	5	Virtuális futás.....	13
A jeladó párosítása Descent Mk2i búvár számítógéppel.....	6	Futópádon megtett távolság kalibrálása.....	13
Párosított jeladó kiválasztása a búvár adatképernyőn.....	6	Erőedzés tevékenység rögzítése.....	13
Jeladó beállítások.....	6	Szabadtéri tevékenységek.....	14
Gáz fogyasztási ütem mérése.....	7	Árapály adatok.....	14
Jeladó adatainak figyelembe vétele a gáz fogyasztási számításokban.....	7	Sí lesiklások megtekintése.....	14
Búvár adatképernyők.....	7	Sífutás tevékenység rögzítése.....	14
Egy gázkeverékes vagy több gázkeverékes adatképernyők.....	7	Futás az ütemmérővel (metronómmal).....	14
CCR adatképernyők.....	7	Hangjelzések lejátszása tevékenység közben.....	15
Műszer adatképernyők.....	8	Jumpmaster funkció.....	15
Apnea és Apnea Hunt adatképernyők.....	8	Multisport tevékenység.....	15
Búvárkodás megkezdése.....	8	Triatlon edzés.....	15
Navigáció a búvár iránytűvel.....	8	Multisport tevékenység létrehozása.....	15
Búvár stopperóra használata.....	8	Úszás.....	15
Jeladó adatképernyők megtekintése (csak Descent Mk2i).....	9	Úszással kapcsolatos kifejezések magyarázata.....	15
Váltás másik gázkeverékre merülés közben.....	9	Úszásnemek.....	15
Váltás a zárt körű és nyitott körű merülések között mentési művelethez.....	9	Tippek úszó tevékenységekhez.....	15
Biztonsági megállás végrehajtása.....	9	Pihenők beiktatása medencei úszásnál.....	16
		Automatikus pihenés.....	16
		Edzés a drill naplóval.....	16

Csukló alapú pulzusszámmérés kikapcsolása .....	16	Garmin Pay jelszó megváltoztatása .....	22
Golfozás .....	16	<b>Zene .....</b>	<b>22</b>
Lyuk adatok .....	16	Csatlakozás külső szolgáltatóhoz .....	22
Nagy számok üzemmód .....	16	Audio tartalmak letöltése külső szolgáltatótól .....	23
Távolságmérés a gomb vezérelt célpont meghatározás funkcióval .....	16	Audio tartalom letöltése a Spotify®-ról .....	23
Váltás a lyukak között .....	16	Zeneszolgáltató megváltoztatása .....	23
Zászló áthelyezése .....	17	Kapcsolat bontása külső szolgáltatóval .....	23
Ütéstávolság mérés .....	17	Személyes audió tartalmak letöltése .....	23
Layup és dogleg távolságok .....	17	Letöltött zenék hallgatása .....	23
Egyéni célpont mentése .....	17	Zenelejátszás vezérlőgombjai .....	23
Pontszámok követése .....	17	Fülhallgató csatlakoztatása Bluetooth technológiával .....	23
Pontszámok módosítása .....	17	Lejátszási mód megváltoztatása .....	23
Pontozási módszer beállítása .....	17	<b>Pulzusszámmérés funkciók .....</b>	<b>23</b>
Tudnivalók a Stableford pontozásról .....	17	Csukló alapú pulzusszámmérés .....	23
Hendikep beállítása .....	17	Karóra viselése .....	23
Statisztikák nyomon követése .....	17	Javaslatok irreális pulzusszám adatok megjelenése esetén .....	24
Statisztikák naplózása .....	17	Pulzusszám widget megtekintése .....	24
TruSwing™ funkció .....	17	Pulzusszám adatok sugárzása a Garmin készülékek felé .....	24
Golf távolságmérő használata .....	18	Pulzusszám adatok sugárzása tevékenység közben .....	24
PlaysLike távolság .....	18	Túlzott pulzusszám figyelmeztetés bekapcsolása .....	24
Zászló irányának megtekintése .....	18	Csukló alapú pulzusszám mérés kikapcsolása .....	24
Expedíció indítása .....	18	Futás dinamika .....	24
Nyomvonalpontok rögzítési gyakoriságának módosítása .....	18	Edzés a futás dinamika alapján .....	25
Nyomvonalpont manuális rögzítése .....	18	Színskála és futás dinamikai adatok .....	25
Nyomvonalpontok megtekintése .....	18	Talaj érintési idő eloszlás adatok .....	25
<b>Vezeték nélküli kapcsolaton keresztül elérhető funkciók .....</b>	<b>18</b>	Függőleges kilengés és függőleges arány adatok .....	25
Bluetooth kapcsolaton keresztül érkező értesítések bekapcsolása .....	18	Javaslatok, ha a futás dinamikai adatok nem jelennének meg .....	26
Értesítések megtekintése .....	19	Teljesítmény mérések .....	26
Bejövő telefonhívás fogadása .....	19	Teljesítmény értesítések kikapcsolása .....	26
Válasz SMS üzenetre .....	19	Teljesítmény mérések automatikus érzékelése .....	26
Értesítések kezelése .....	19	Tevékenységek és teljesítmény mérések szinkronizálása .....	26
Bluetooth funkció kikapcsolása .....	19	VO2 max. becslések .....	26
Bluetooth csatlakozás riasztás be- és kikapcsolása .....	19	VO2 max. értékek lekérése futáshoz .....	26
Elveszett telefon megkeresése .....	19	VO2 max. értékek lekérése kerékpározáshoz .....	27
Garmin Dive alkalmazás .....	19	Becsült versenyidők megtekintése .....	27
Garmin Connect .....	19	Edzési hatások .....	27
Szoftver frissítése az okostelefonon futó alkalmazásokon keresztül .....	20	Pulzusszám ingadozás és stressz szint .....	27
Szoftver frissítése a Garmin Express szoftveren keresztül .....	20	Pulzusszám ingadozás és stressz szint megtekintése .....	27
Garmin Connect használata a számítógépen .....	20	Erőnléti állapot megtekintése .....	27
Adatok manuális feltöltése a Garmin Connect alkalmazásra .....	20	Erőnléti állapotunk megtekintése .....	27
Garmin Explore™ .....	20	Laktátküszöb (tejsavküszöb) .....	28
Garmin Golf™ alkalmazás .....	20	Irányított mérés végrehajtása	
<b>Biztonsági és nyomon követési funkciók .....</b>	<b>20</b>	a laktátküszöb érték meghatározásához .....	28
Vészhelyzeti névjegyek hozzáadása .....	20	FTP becslés lekérése .....	28
Névjegyek hozzáadása .....	21	FTP mérés elvégzése .....	28
Balesetfelismerés be- és kikapcsolása .....	21	Edzési állapot .....	28
Segítség kérése .....	21	Edzési állapot szintek .....	29
Csoport követés indítása .....	21	Tippek az edzési állapotunk eléréséhez .....	29
A csoport követés használatát segítő tippek .....	21	Hőmérséklettől és magasságtól függő teljesítmény akklimatizáció .....	29
Csoport követés beállítások .....	21	Edzési terhelés .....	29
<b>Wi-Fi® kapcsolattal elérhető funkciók .....</b>	<b>21</b>	Edzési terhelés eloszlás .....	29
Csatlakozás Wi-Fi hálózathoz .....	21	Regenerálódási idő .....	30
<b>Connect IQ funkciók .....</b>	<b>21</b>	Regenerálódási idő megtekintése .....	30
Connect IQ funkciók letöltése .....	22	Regenerálódási pulzusszám .....	30
Connect IQ funkciók letöltése számítógépről .....	22	Body Battery™ .....	30
<b>Garmin Pay .....</b>	<b>22</b>	Body Battery widget megtekintése .....	30
Garmin Pay pénztárca beállítása .....	22	Tippek pontosabb Body Battery adatokért .....	30
Fizetés óra segítségével .....	22	<b>Pulzoximéter .....</b>	<b>30</b>
Kártya hozzáadása a Garmin Pay pénztárcához .....	22	Pulzoximéteres mérés elvégzése .....	30
GarminPay pénztárca kezelése .....	22	Egész napos pulzoximéter mérés mód bekapcsolása .....	31

Egész napos pulzoximéter mérés mód kikapcsolása.....	31	<b>Navigáció.....</b>	<b>37</b>
Pulzoximéteres alvásfelügyelés bekapcsolása.....	31	Aktuális pozíciónk mentése.....	37
Tippek hibás pulzoximéter adatok megjelenése esetén.....	31	Mentett hely szerkesztése.....	37
<b>Edzés.....</b>	<b>31</b>	Útpont kivetítése.....	37
Felhasználói profil beállítása.....	31	Navigáció cél felé.....	37
Edzési célok.....	31	Navigáció érdekes helyhez.....	37
Tudnivalók a pulzustartományokról.....	31	Érdekes helyek.....	37
Pulzustartományok beállítása.....	31	Pálya létrehozása és követése a készüléken.....	37
Pulzustartományok automatikus beállítása.....	32	Körutazás létrehozása.....	37
Pulzustartományok.....	32	Pálya adatainak megtekintése és szerkesztése.....	38
Teljesítménytartományok beállítása.....	32	ClimbPro használata.....	38
Tevékenység figyelés.....	32	Ember a vízben (MOB) navigáció.....	38
Automatikus cél funkció.....	32	<b>Mutat és megy navigáció.....</b>	<b>38</b>
Mozgáshíányra figyelmeztető folyamatjelző sáv.....	32	Navigáció a kiindulási pontba tevékenység során.....	38
Alvás figyelés mód.....	32	Útvonali utasítások megtekintése.....	38
Automatikus alvás figyelő mód használata.....	32	Navigáció legutóbb mentett tevékenység kezdőpontjához.....	38
„Ne zavarj!” mód használata.....	32	Navigáció leállítás.....	39
Intenzitás percek.....	32	Térkép.....	39
Intenzitás percek számítási alapja.....	33	Térkép megtekintése.....	39
Garmin Move IQ™ események.....	33	Hely mentése vagy navigáció indítása helyhez a térképen.....	39
Tevékenység figyelés beállításai.....	33	Navigáció a <i>Körülöttem</i> funkcióval.....	39
Tevékenység figyelés kikapcsolása.....	33	Térkép téma módosítása.....	39
Edzésterv.....	33	Iránytű.....	39
Garmin Connect fiókról letöltött edzésterv követése.....	33	Iránytű menetirányának beállítása.....	39
Edzés indítása.....	33	Magasságmérő, nyomásmérő.....	39
Edzésnaplár.....	33	<b>Napló.....</b>	<b>40</b>
Garmin Connect edzési programok használata.....	33	Napló használata.....	40
Adaptív edzésprogramok.....	33	Multisport napló.....	40
Mai edzés indítása.....	33	Az egyes pulzustartományokban töltött idő megtekintése.....	40
Váltott ütemű edzések.....	34	Összesített adatok megtekintése.....	40
Váltott ütemű edzés létrehozása.....	34	Kilométerszámláló használata.....	40
Váltott ütemű edzés indítása.....	34	Napló törlése.....	40
Váltott ütemű edzés leállítása.....	34	<b>A készülék személyre szabása.....</b>	<b>40</b>
PacePro Edzés.....	34	Tevékenység és alkalmazás beállítások.....	40
PacePro terv letöltése a Garmin Connect fiókból.....	34	Adatképernyők beállítása.....	41
PacePro terv indítása.....	34	Térkép hozzáadása az egyes tevékenységekhez.....	41
PacePro terv leállítása.....	34	Riasztások.....	41
PacePro terv létrehozása a karórán.....	34	Riasztás beállítása.....	42
Szegmensek.....	35	Tevékenység térképi beállításai.....	42
Strava™ szegmensek.....	35	Útvonaltervezési beállítások.....	42
Szegmens részletek megtekintése.....	35	Auto Lap® funkció.....	42
Verseny egy szegmens ellen.....	35	Kör indítása távolság alapján.....	42
Szegmens automatikus terhelés.....	35	Kör befejezését jelző üzenet testreszabása.....	42
Virtuális edzőpartner használata.....	35	Automatikus szüneteltetés (Auto Pause®) funkció.....	42
Edzési cél beállítása.....	35	Automatikus mászás funkció.....	43
Edzési cél elvetése.....	35	3D-s sebesség és 3D-s távolság.....	43
Verseny egy korábbi tevékenység ellen.....	35	LAP gomb funkció be- és kikapcsolása.....	43
Személyes rekordok.....	36	Automatikus adatképernyő váltás (automatikus görgetés).....	43
Személyes rekordok megtekintése.....	36	GPS beállítások módosítása.....	43
Személyes rekord visszaállítása.....	36	GPS és egyéb műholdrendszerek.....	43
Személyes rekordok törlése.....	36	UltraTrac GPS-pozíció rögzítés.....	43
Összes személyes rekord törlése.....	36	Készletléti módba váltás késleltetési idejének állítása.....	43
<b>Óra.....</b>	<b>36</b>	Tevékenység áthelyezése az alkalmazás listában.....	43
Ébresztő beállítása.....	36	Widgetek (információs ablakok).....	44
Ébresztő szerkesztése.....	36	Widget sor beállítása.....	44
Visszaszámláló időzítő indítása.....	36	inReach távvezérlő.....	44
Időzítő törlése.....	36	inReach távvezérlő használata.....	44
Stopper használata.....	36	VIRB távvezérlő funkció.....	45
Alternatív időzónák hozzáadása.....	37	A VIRB akciókamera vezérlése.....	45
Alternatív időzóna szerkesztése.....	37	A VIRB akciókamera vezérlése tevékenység alatt.....	45

Stressz-szint widget .....	45	Descent T1 jeladó karbantartása (Descent Mk2i) .....	51
Saját nap widget testreszabása .....	45	Jeladó tisztítása .....	51
Vezérlő menü beállítása .....	45	Felhasználó által cserélhető elemek (Descent Mk2i) .....	51
Óra számlap beállítások .....	45	Elemcsere a Descent T1 jeladóban .....	52
Óra számlap személyre szabása .....	45	<b>Hibaelhárítás .....</b>	<b>52</b>
Mérők beállításai .....	46	A menürendszer nem a kívánt nyelven jelenik meg .....	52
Iránytű beállítások .....	46	Az okostelefonom kompatibilis a készülékemmel? .....	52
Iránytű kalibrációja .....	46	A telefon nem csatlakozik a készülékhez .....	52
Északi viszonyítás beállítása .....	46	Az órámmal használhatom a Bluetooth technológiával működő érzékelőmet? .....	52
Magasságmérő beállítása .....	46	Fülhallgatóm nem csatlakozik a készülékhez .....	52
Barometrikus magasságmérő kalibrálása .....	46	A zene folyton leáll vagy a fülhallgatóval folyton megszakad a kapcsolat .....	52
Barométer beállítása .....	46	Készülék újraindítása lefagyás esetén .....	52
Barométer kalibrálása .....	46	Gyári beállítások visszaállítása .....	53
Xero helyzetmeghatározó beállítások .....	46	Búvárkodás .....	53
Térkép beállítása .....	47	Szövet terhelés nullázása .....	53
Térkép témák .....	47	Felszíni nyomás nullázása .....	53
Tengeri térkép beállításai .....	47	A jeladó szoftverének frissítése a Descent búvár számítógépről (Descent Mk2i) .....	53
Térképi adatok megjelenítése és elrejtése .....	47	Víz alatt a jeladó és a karóra közötti kapcsolat megszakad (Descent Mk2i) .....	53
Navigációs beállítások .....	47	Jeladó teljesítmény beállításának finomhangolása (Descent Mk2i) .....	53
Térkép funkciók beállítása .....	47	A jeladó eleme gyorsan lemerül (Descent Mk2i) .....	53
Célirány jelző pont .....	47	Műholdas kapcsolat létesítése .....	53
Navigációs riasztások .....	47	GPS-vétel minőségének javítása .....	53
Energiagazdálkodás beállítások .....	47	A kijelzett hőmérséklet érték pontatlan .....	54
Energiatakarékos funkció testreszabása .....	47	Akkumulátoros működési idő meghosszabbítása .....	54
Energia üzemmódok testreszabása .....	48	Tevékenység figyelés .....	54
Energiatakarékos mód visszaállítása .....	48	A napi lépésszám nem jelenik meg .....	54
Rendszerbeállítások .....	48	A napi lépésszám érték pontatlannak tűnik .....	54
Idő beállítása .....	48	A készüléken és a Garmin Connect fiókban megjelenő lépésszám érték nem egyezik .....	54
Idő riasztás beállítása .....	48	A megmászott emeletek száma pontatlannak tűnik .....	54
Idő szinkronizálása .....	48	További információk .....	54
Háttérvilágítás beállítása .....	49	Garmin ügyfélszolgálat .....	54
Gomb funkciók beállítása .....	49	<b>Függelék .....</b>	<b>54</b>
Mértékegység beállítása .....	49	Adattípusok .....	54
Készülékinformációk .....	49	VO2 Max. szabványosított besorolások .....	59
E-cimke szabályozási és megfelelőségi információk .....	49	FTP besorolások .....	59
<b>Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérők .....</b>	<b>49</b>	Gumiabroncs méretek és kerületek .....	59
Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása .....	49	Piktogramok jelentése .....	59
Kiterjesztett kijelző mód .....	49	<b>Tárgymutató .....</b>	<b>60</b>
Sebesség- és pedálütemmérő használata .....	49		
Edzés teljesítménymérővel .....	49		
Elektronikus váltó használata .....	49		
Forgalmi viszonyok átlátásának segítése a kerékpáros számára .....	49		
Lépésszámláló .....	50		
Lépésszámláló kalibrálása .....	50		
Lépésszámláló kalibrálása manuálisan .....	50		
Lépésszámláló sebesség és távolság megadása .....	50		
tempe™ .....	50		
Ütő érzékelők .....	50		
<b>Készülék információk .....</b>	<b>50</b>		
Descent Mk2i műszaki adatai .....	50		
Tudnivalók az akkumulátorról .....	50		
Descent T1 jeladó műszaki adatai (Descent Mk2i) .....	50		
Adatkezelés .....	51		
Fájlok törlése .....	51		
<b>Készülék karbantartása .....</b>	<b>51</b>		
Tisztítás, ápolás .....	51		
Tisztítás .....	51		
QuickFit™ szíjak cseréje .....	51		
Extra hosszú búvár szíj .....	51		
Fém óraszíj állítása (Descent Mk2i) .....	51		

## Bevezető

### ⚠ Vigyázat!

A termékkel kapcsolatos figyelmeztetésekért és egyéb fontos információkért lásd a *Fontos Biztonsági és Termékinformációk* útmutatót a termék dobozában.

Mindig konzultáljunk orvossal, szakértővel, mielőtt egy felkészülési tréninget elindítanánk, vagy az edzéstervet módosítanánk.

### Kezdeti lépések

Amikor első alkalommal használjuk a készüléket, végezzük el az alábbi lépéseket a készülék beállítása és az alapvető funkciók megismerése céljából.

1. Nyomjuk meg a **LIGHT** gombot az óra bekapcsolásához („Kezelőgombok”; 1. oldal).
2. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat a kezdeti beállítások elvégzéséhez.  
A kezdeti beállítás során okostelefonunkat párosíthatjuk a készülékkel, így megtekinthetjük rajta az értesítéseket, szinkronizálhatjuk a tevékenységeket, és egyéb funkciókat is elérünk („Okostelefon és a készülék párosítása”; 2. oldal).
3. Töltsük fel teljesen a készüléket („Készülék töltése”; 2. oldal).
4. Kezdjük el egy tevékenységet („Tevékenység indítása”; 12. oldal).

### Kezelőgombok



#### ① LIGHT gomb

- A háttérvilágítás be- és kikapcsolása.
- A készülék bekikapcsolása.
- Hosszan lenyomva a vezérlő menüt tekinthetjük meg.

**MEGJEGYZÉS!** Búvárkodás közben a gomb hosszan történő lenyomásával elérhető funkciók kiiktatásra kerülnek.

#### ② UP-MENU gomb

- Léptetés a widget sor és menük között.
- Hosszan lenyomva a menüt tekinthetjük meg.

**MEGJEGYZÉS!** Búvár tevékenységekre vonatkozóan külön engedélyezhetjük és letilthatjuk ezt a gombot („Búvár beállítások”; 3. oldal).

#### ③ DOWN gomb

- Léptetés a widget sor és menük között.
- Búvárkodáskor a gombot röviden lenyomva az adatképernyők között váltunk.
- Hosszan lenyomva bármelyik képernyőről a zene vezérlőt jeleníthetjük meg.

**MEGJEGYZÉS!** Búvárkodás közben a gomb hosszan történő lenyomásával elérhető funkciók kiiktatásra kerülnek (lásd ).

#### ④ START-STOP

- Tevékenységlista megjelenítése és tevékenység indítása/leállítása.
- Menü opció kiválasztása.
- Búvárkodás során a menü megtekintése.

#### ⑤ BACK-LAP

- Visszalépés az előző képernyőre.
- Búvárkodás során a menüből való kilépés.
- Kör indítása, illetve levezető vagy váltó szakasz indítása.
- Hosszan lenyomva bármelyik képernyőről az óra számlapot jeleníthetjük meg.
- Búvárkodás közben hosszan megnyomva az elsődleges adatképernyőre ugrunk vissza.

- ⑥ Búvárkodás közben a kijelzőre kétszer koppintva az adatképernyők között léptethetünk.

### A karóra használata

- Nyomjuk le hosszan a **LIGHT** gombot a vezérlő menü megtekintéséhez. A vezérlő menüben gyorsan elérhetjük a gyakran használt funkciókat, mint a hely mentése, a „ne zavarj!” üzemmód elindítása, vagy a háttérvilágítás kikapcsolása.
- Az óra számlapon nyomjuk meg az **UP** vagy **DOWN** gombokat. A készülék így léptet a widgetek között.  
A készülék előre feltöltve is tartalmaz pár widgetet, amelyek rápillantásra könnyen leolvasható információkat tartalmaznak. Okostelefonnal párosítva még több widgetet érhetünk el.
- Az óra számlapon nyomjuk le a **START** gombot tevékenység vagy alkalmazás indításához (lásd „Tevékenységek és alkalmazások”; 12. oldal).
- Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot az óra számlap testreszabásához, a beállítások módosításához és a vezeték nélküli kapcsolattal működő mérők párosításához.

#### Vezérlő menü megtekintése

A vezérlő menüvel gyorsított módon érhetünk el olyan funkciókat, mint a „ne zavarj” mód, a gombok lezárása vagy a készülék kikapcsolása. Innen a Garmin Pay™ pénztárcánkat is elérhetjük.

**NE FELEDJÜNK!** A vezérlő menüben található menü opciókat, funkciókat el-távolíthatjuk, átrendezhetjük, de új funkcióval is bővíthetjük („Vezérlő menü beállítása”; 45. oldal).

1. Bármely képernyőről nyomjuk meg hosszan a **LIGHT** gombot.



2. Az **UP** és **DOWN** gombokkal válasszunk a funkciók, menü opciók közül.

#### Repülőgép mód bekapcsolása

A vezeték nélküli kommunikáció teljes körű letiltásához válasszuk a repülőgép módot.

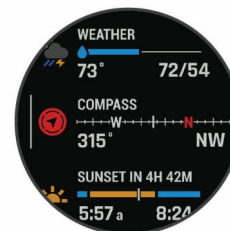
**MEGJEGYZÉS!** A vezérlő menühöz további funkciókat, módokat rendelhetünk („Vezérlő menü beállítása”; 45. oldal).

1. Nyomjuk le hosszan a **LIGHT** gombot.
2. Válasszuk a -t.

#### Widgetek megtekintése

A készülék előre feltöltve is tartalmaz pár widgetet, de okostelefonnal párosítva újakat is letölthetünk.

- Röviden nyomjuk meg az **UP** vagy **DOWN** gombokat.  
A készülék így léptet a widgetek között.



- A **START** gomb megnyomásával megjelennek az adott widgethez tartozó funkciók és beállítások.

**TIPP!** A **DOWN** gomb megnyomásával a widgethez tartozó további képernyőket tekinthetjük meg, a **START** gombot lenyomva pedig további opciókat és funkciókat jeleníthetjük meg az adott widgethez.

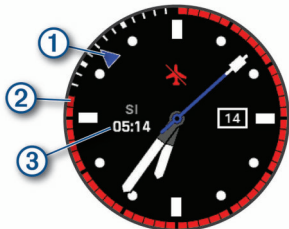
- A **BACK** gomb hosszanti megnyomásával bármely képernyőről visszaléphetünk az óra számlapra.
- Ha tevékenységet rögzítünk, a **BACK** gombbal a tevékenység adatképernyőjéhez léphetünk vissza.



## Az óra testreszabása

- Az óra számlapon nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot az óra számlap módosításához.
- A widget képernyőn nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot a widget beállítások módosításához.
- A vezérlő menüben nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot vezérlők hozzáadásához, eltávolításához és átrendezéséhez.
- Bármely képernyőn nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot a további beállítások módosításához.

## Alapértelmezett óra számlap



①	Váltakozó időzóna mutató. A 24 órás idő jelzéseket mutatja („Alternatív időzónák hozzáadása”; 36. oldal).
②	Hátralévő repülés tiltási („no-fly”) idő. A 24 órás idő jelzéseket mutatja („Repülés tiltási idő”; 11. oldal).
③	Merülést követően a felszíni ütem (SI) ideje.

## Okostelefon és a készülék párosítása

A készülék vezeték nélküli funkcióinak teljes körű kihasználásához a készüléket ne az okostelefon Bluetooth® beállításából, hanem a Garmin Dive™ alkalmazáson keresztül csatlakoztassuk az okostelefonhoz.

1. Az okostelefon alkalmazás tárából telepítsük, majd nyissuk meg a Garmin Dive™ alkalmazást.
2. Válasszuk az alábbi párosítási módok közül:
  - A kezdeti beállítás során válasszuk az **Igent**, amikor a készülék felszólít, hogy párosítsuk okostelefonunkat.
  - Amennyiben korábban átugrottuk a párosítási eljárást, nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Telefon párosítása** pontot.
2. A készülék Garmin Dive fiókhöz történő hozzáadásához válasszuk az alábbi lehetőségek közül:
  - Amennyiben első alkalommal párosítunk eszközt a Garmin Dive alkalmazáson keresztül, kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
  - Amennyiben egy másik eszközt már párosítottunk a Garmin Dive alkalmazáson keresztül, válasszuk a **Hozzáad > Készülékek** pontot, majd kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

## Készülék töltése

### ⚠ Vigyázat!

A készüléket egy beépített lítium-ion akkumulátor táplálja. A termékkel kapcsolatos figyelmeztetésekért és egyéb fontos információkért lásd a *Fontos Biztonsági és Termékinformációk* útmutatót a termék dobozában.

### Figyelem!

A rozsdásodást megelőzendő minden egyes töltés vagy számítógéphez történő csatlakoztatás előtt töröljük szárazra az érintkezőket és az azokat övező részeket („Tisztítás, ápolás”; 51. oldal).

1. A töltőcsipesz hátulját nyomjuk össze.
2. A csipeszt igazítsuk a készülék hátulján található érintkezőkhöz, majd engedjük el a csipeszt.



3. Az USB-kábelt illesszük egy USB-s töltő csatlakozóhoz.

## Terméktámogatás és frissítések

Számítógépünkön telepítsük a Garmin Express™ ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)) programot, vagy az okostelefonon telepítsük a Garmin Connect alkalmazást, melyek gyors hozzáférést biztosítanak az alábbi, Garmin® készülékek használatát segítő szolgáltatásokhoz:

- Szoftver frissítések;
- Térképfri frissítések;
- Pálya frissítések;
- Adatfeltöltés a Garmin Dive fiókba;
- Termékregisztráció.

## Garmin Express felület beállítása

1. Csatlakoztassuk az USB-kábellel a készüléket a számítógéphez.
2. Lépünk fel a [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express) honlapra.
3. Kövessük a számítógép képernyőjén megjelenő utasításokat.

## Búvár funkció

### Búvárkodásra vonatkozó figyelmeztetések

#### ⚠ Vigyázat!

- A készülék búvár funkcióit kizárólag képzett búvárok használhatják. A készüléket egyedüli búvár számítógépként soha ne használjuk. A búvárkodásra vonatkozó megfelelő adatok megadásának elmulasztása súlyos személyi sérüléshez, akár halálos kimenetelű baleset is vezethet.
- Gondoskodjunk arról, hogy teljes mértékben megértsük a készülék használatát, a kijelzett információkat, valamint tisztában legyünk a készülék korlátaival. Amennyiben kérdéseink, kétségeink vannak a készülékkel kapcsolatosan, búvárkodás előtt minden esetben tisztázzuk ezeket. Ne feledjük, saját biztonságunkért magunk felelünk.
- A dekompresziós betegség (DCS) veszélye mindig fennáll, búvár profil-tól függetlenül, még akkor is, ha merülési terv vagy búvár készülék utasításait követjük. Semmilyen eljárás, búvár készülék, merülési terv sem szünteti meg teljességgel a dekompresziós betegség vagy oxigénmérgezés veszélyét. Egy adott személy pszichológiai felkészültsége napról napra változik. A készülék nem képes ezen változásokkal számolni. Erősen javasolt, hogy a dekompresziós betegség megelőzése érdekében a készülék jelentette korlátokon jóval beljebb maradjunk. Búvárkodás előtt erőnléti állapotunk felmérése céljából minden esetben szakorvossal konzultáljunk.
- A búvár műszerfal képes a felszíni levegő fogyasztás (SAC) és a hátralévő levegő idő (ATR) kiszámítására. A számítások becslések alapján történnek, ezért soha ne hagyatkozzunk kizárólagosan ezen adatforrásokra.
- Mindig használjunk háttér eszközöket, műszereket, pl. mélységmérőt, víz alatt is működő nyomásmérőt, stoppert vagy órát. A készülékkel történő merülés során fontos, hogy a dekompresziós táblázatokhoz hozzáféréssünk legyen.
- Hajtsuk végre a búvárkodást megelőző ellenőrzéseket: ellenőrizzük a készülék megfelelő működését, a beállításokat, az akkumulátorszintet, valamint a tartály nyomását.
- Amennyiben tartály-nyomás vagy akkumulátor töltöttség figyelmeztetés jelenik meg a búvár műszerfalon, azonnal szakítsuk meg a merülést és biztonságos módon menjünk fel a felszínre. A riasztás figyelmen kívül hagyása súlyos személyi sérüléshez, akár halálhoz vezethet.
- A készüléket búvárkodás végzése céljából ne használja több személy. A búvár profilok adott felhasználóra vonatkoznak, egy másik búvár profiljának használata téves adatokat eredményezhet, amely súlyos sérüléshez, halálos kimenetelű baleset is vezethet.
- Biztonsági okokból soha ne búvárkodjunk egyedül. Minden esetben egy kijelölt társsal végezzük ezt a tevékenységet. Búvárkodást követően adott ideig maradjunk másokkal, legyen társaságunk, mivel a dekompresziós betegség csak késleltetve vagy egy szárazon végzett tevékenység hatására jelentkezik.

- A készülék nem professzionális, üzletszerűen végzett búvár tevékenységhez készült. Kizárólag szabadidős tevékenység segítésére szolgál. A professzionális, üzletszerűen végzett búvárokodás olyan szélsőséges mélységekben és feltételek között történhet, amelyek nagyban megnövelik a dekompresziós betegség fellépésének veszélyét.
- Kizárólag úgy merüljünk légzőgázzal, hogy annak összetételét személyesen ellenőriztük, és a kapott értékeket betápláltuk a készülékbe. A tartály tartalmának ellenőrzését és az adatok betáplálását elmulasztva a merülési terv hibás adatokkal kerül összeállításra, és súlyos személyi sérülés, halálos kimenetelű baleset következhet be.
- Egnél több gázkeverékkel történő (gázváltásos) merülés jóval nagyobb kockázatot hordoz, mint amikor egyetlen gázkeverékkel búvárokodunk. A többféle gázkeverék használatából eredő veszélyek súlyos személyi sérüléshez, halálos kimenetelű balesethez vezethetnek.
- A jeladó nem oxigén tiszta termék. 40%-nál nagyobb oxigéntartalmú keveréknél soha ne használjuk a transzmittert.
- Mindig gondoskodjunk a biztonságos emelkedésről. Gyors emelkedés megnöveli a dekompresziós betegség kialakulásának esélyét.
- A készüléken a dekompreszió kizárás funkció kikapcsolása jelentősen megnöveli a dekompresziós betegség veszélyét, amely súlyos személyi sérüléshez, halálos kimenetelű balesethez vezethet. A funkciót saját felelősségünkre kapcsoljuk ki.
- Előírt dekompresziós biztonsági megálló elmulasztása súlyos személyi sérüléshez, halálos kimenetelű balesethez vezethet. Soha ne emelkedjünk a kijelzett dekompresziós megálló mélységén túl.
- 3 és 5 méteres mélységek között minden esetben iktassunk be egy biztonsági megállót 3 perc időtartamig, még abban az esetben is, ha dekompresziós megálló nincs előírva.

## Búvár módok

A Descent Mk2i készülék hat búvár módot támogat. Mindegyik búvár mód négy fázissal rendelkezik: búvárokodást megelőző ellenőrző, felszíni kijelző, búvárokodás alatti és búvárokodás utáni fázissal.

**Single Gas** – egy gázkeverék – egyetlen gázkeverékkel történő búvárokodásra szolgál. Tartalék gázkeverékként 11 kiegészítő gázkeverék beállítására van mód.

**Multi-Gas** – több gázkeverék – több gázkeverék beállítását teszi lehetővé, valamint a búvárokodás alatt az ezek között váltást. 5-100% között módosíthatjuk az oxigén tartalmat. Ez a mód egy mederfenék gázt enged meg, és 11 további keveréket a dekompreszióhoz vagy tartalékként.

**MEGJEGYZÉS!** A „nem dekompresziós határérték” (NDL) és „idő a felszíni” (TTS) dekompresziós számításokhoz a tartalék keverékek nem kerülnek felhasználásra egészen addig, amíg a búvárokodás során nem aktiváljuk ezeket.

**CCR** – Ez a mód a zárt ciklusú újralélegeztető (CCR) búvárokodás során két részleges oxigénnyomás (PO2) beállítási érték, zárt ciklusú folyékony gázok és nyitott ciklusú (OC) dekompresziós és tartalék gázok megadását teszi lehetővé.

**Gauge** – alap mederfenék stopper funkcióval történő búvárokodást tesz lehetővé.

**MEGJEGYZÉS!** „Gauge” módban történő búvárokodást követően a készülék 24 órán át kizárólag „gauge” vagy apnea módban használható.

**Apnea** – szabadidős búvárokodást biztosít apnea specifikus adatokkal. Ez a mód nagyobb frissítési gyakorisággal működik.

**Apnea Hunt** – apnea vadászat – hasonlít az apnea búvár módhoz, de kifejezetten szigonypuskás vadászatra van hangolva. Az indítási és leállítási hangjelzések kikapcsolásra kerültek.

## Medencei búvárokodás mód használata

Amikor a készülék medencei búvárokodás módban van, a szövet terhelés és a dekompreszió kizárás funkciók normálisan működnek, azonban a merülések nem kerülnek mentésre a búvár naplóba.

1. A **LIGHT** gombot hosszan lenyomva nyissuk meg a vezérlő menüt.
2. Válasszuk a **☰**-t.

A medencei búvárokodás mód éjfélkor automatikusan kikapcsol.

## Búvár beállítások

Saját igényeinkre szabhatjuk a búvár funkció működését. Egyes beállítások csak adott búvár módokban érhetőek el. A búvárokodás megkezdése előtt is módosíthatjuk a beállításokat.

Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Dive Setup** (Búvár beállítások) pontot.

**Gases** – gázok – a gázkeveréket állíthatjuk be („Légzőgázok beállítása”; 3. oldal). Az egyes gázos búvárokodási módokhoz legfeljebb 12 gázt állíthatunk be.

**Conservatism** – óvatosság – a dekompreszió számításokhoz egy óvatossági szintet rendelhetünk. Nagyobb fokú óvatosság rövidebb fenékidőt és hosszabb emelkedési időt eredményez. A **Custom** (egyéni) opcióval egyedi óvatossági tényezőt határozhatunk meg.

**MEGJEGYZÉS!** Fontos, hogy mielőtt egyedi értéket megadnánk, átlásuk a fokozatossági tényezők lényegét és működését.

**Air Integration** – csak **Descent Mk2i** – Descent T1 készüléket párosíthatunk és testre szabhatjuk az adatképernyőket („Levegő integritás”; 4. oldal).

**Water Type** – víz típus – a víz típusát adhatjuk meg.

**PO2** – a dekompresziós részleges oxigénnyomás küszöbértékeket adhatjuk meg *bar* mértékegységben. Megadhatjuk a PO2 figyelmeztetés és kritikus érték riasztás küszöbértékeit („Levegő integritás”; 4. oldal).

**Alerts** – riasztások – a mélységre és az időtartamra vonatkozó riasztásokat állíthatunk be: az időhöz és mélységhez hangjelzést, a rezgést rendelhetünk, illetve néma riasztást is megadhatunk. Öt búvár módhoz eltérő riasztásokat élesíthetünk.

**Apnea Surf. Alert** – apnea felszíni riasztás – apnea felszíni időközökre vonatkozóan állíthatunk be riasztást.

**Safety Stop** – dekompresziós biztonsági megálló – a biztonsági megálló időtartamát módosíthatjuk.

**End Dive Delay** – búvárokodás vége késleltetési idő – megadhatjuk azt az időtartamot, amelynek lejártával a készülék felszínre érkezést követően lezár és elment egy búvárokodási tevékenységet.

**CCR Setpoints** – zárt ciklusú újralélegeztető küszöbértékek – a zárt ciklusú újralélegeztető (CCR) merülésekhez alsó és felső PO2 küszöbértéket állíthatunk be („CCR küszöbértékek”; 4. oldal).

**Backlight** – háttérvilágítás – a búvár tevékenységekre vonatkozóan módosíthatjuk a háttérvilágítást. A háttérvilágítást aktiválhatjuk a teljes merülés során vagy csak adott mélységet elérve.

**Heart Rate** – pulzusszám – a búvár tevékenységeknél be- és kikapcsolhatjuk a pulzuszámot. A **Stored Strap Data** (Mellkasi pánt adatok tárolása) opcióval engedélyezzük mellkasi pulzuszámot, pl. egy HRM-Swim™ vagy HRM-Tri™ mérő használatát, ekkor a búvár adatok mellett a szívritmus adatok is tárolásra kerülnek. A búvárokodás befejeztével a Garmin Connect fiókunkban megtekinthetjük a mellkasi pulzuszámot által mért adatokat.

**Double Tap to Scroll** – dupla koppintás a váltáshoz – a funkciót engedélyezve a képernyőre kétszer koppintva léptethetünk a búvár adatképernyők között. Amennyiben akaratlan váltást észlelünk, a **Sensitivity** (Érzékenység) opcióval módosíthatjuk a reakciót.

**UP Key** – UP gomb – az akaratlan gombnyomásból eredő problémák elkerülése érdekében lehetőségünk van a merülések során az UP gomb teljes kiiktatására.

**MEGJEGYZÉS!** Alapbeállítás szerint ez a funkció ki van kapcsolva.

**Deco Lockout** – dekompreszió kizárás – a dekompresziót kizáró funkciót kapcsolhatjuk ki. A funkció 24 órára letiltja a szimpla gázkeverékes és több gázkeverékes merüléseket, amennyiben valamelyik dekompresziós plafont három percnél hosszabban megsértjük.

**MEGJEGYZÉS!** Dekompresziós plafon megsértése esetén kikapcsolhatjuk a dekompreszió kizáró funkciót.

## Légzőgázok beállítása

Mindegyik gáz búvár módhoz legfeljebb 12 gázkeveréket adhatunk meg. A dekompresziós számítások figyelembe veszik a dekompresziós gázokat, azonban a tartalék gázokat nem tartalmazzák.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Dive Setup (Búvár beállítás) > Gases (Gázok)** pontot.
3. Válasszuk ki a búvár módot.

#### 4. Válasszuk ki az első gázt a listából.

Egygázos vagy több gázos búvár módban ez a fenék gáz. Zárt ciklusú újralégzési (CCR) búvár módban ez a hígító gáz.

#### 5. Válasszuk az **Oxygen** pontot, majd adjuk meg a gázkeverék oxigén arányát százalékosan.

#### 6. Válasszuk a **Helium** pontot, majd adjuk meg a gázkeverék hélium arányát százalékosan.

A készülék a maradék százalékértékhez automatikusan hozzárendeli a nitrogén összetevőt.

#### 7. Nyomjuk meg a **BACK** pontot.

#### 8. Válasszunk az alábbiak közül:

**MEGJEGYZÉS!** Egyes gáz módokhoz az alábbi opciók közül nem mindegyik érhető el.

- Válasszuk az **Add Backup** (Tartalék hozzáadása) pontot, majd adjuk meg, hogy a tartalék gáz hány százalékban tartalmaz oxigént és héliumot.
- Válasszuk az **Add New (Új hozzáadása)** pontot, adjuk meg az oxigén és hélium százalékát, majd a **Mode (Mód)** ponttal adjuk meg az adott gáz tervezett szerepét a merülésben.

**MEGJEGYZÉS!** Több gázos módban a **Set as Travel Gas (Utazógázként beállít)** opcióval a gázt dekompresziós gázként adjuk meg.

### PO2 küszöbértékek megadása

Beállíthatjuk a részleges oxigénnyomás (PO2) küszöbértékeket (bar mértékegység szerint), külön a dekompreszióhoz, a figyelmeztetéshez és a kritikus riasztásokhoz.

#### 1. Tartsuk hosszan lenyomva a **MENU** gombot.

#### 2. Válasszuk a **Dive Setup (Búvár beállítás) > PO2** pontot.

#### 3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- A **Deco PO2** ponttal azt a küszöbértéket adhatjuk meg, amelyet elérhetünk még azelőtt, hogy megkezdzenénk az emelkedést és a legnagyobb oxigéntartalmú dekompresziós gázra váltanánk.

**MEGJEGYZÉS!** A készülék nem vált automatikusan a gázok között. Nekünk kell kiválasztanunk a gázt.

- A **PO2 Warning (PO2 figyelmeztetés)** azon legmagasabb oxigén koncentrációs szintet küszöbértéket adhatjuk meg, amelyet még kényelmesen elérhetünk.
- A **PO2 Critical (Kritikus PO2)** pontban azt a legmagasabb oxigén koncentrációs szintre vonatkozó küszöbértéket adhatjuk meg, melyet még el szabad érnünk.

### CCR küszöbértékek

A zárt körű újralégző (CCR) merülésekhez is megadhatjuk az alsó és felső részleges oxigénnyomás (PO2) értékeket.

#### 1. Tartsuk hosszan lenyomva a **MENU** gombot.

#### 2. Válasszuk a **Dive Setup (Búvár beállítás) > CCR Setpoints** pontot.

#### 3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- Az alsó PO2 küszöbérték megadásához válasszuk a **Low Setpoint (Alsó küszöbérték)** pontot.
- A felső PO2 küszöbérték megadásához válasszuk a **High Setpoint (Felső küszöbérték)** módot.

#### 4. Válasszuk a **Mode (Mód)** pontot.

#### 5. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- A küszöbérték mélység alapján történő automatikus módosításához válasszuk az **Auto** pontot.

**MEGJEGYZÉS!** Például amennyiben a felső küszöbérték mélységen át merülünk vagy az alsó küszöbérték mélységen át emelkedünk, a PO2 küszöbérték megfelelő módon átvált az alsó és a felső küszöbértékre. Az automatikus küszöbérték mélységek között legalább 6,1 méter különbségnek kell lennie.

- A merülés során a küszöbértékek közötti kézi váltáshoz válasszuk a **Manual (Kézi)** pontot.

**MEGJEGYZÉS!** Amennyiben egy automatikus váltási mélység 1,8 méteres tartományán belül manuálisan váltunk küszöbértéket, az automatikus váltás kikapcsol egészen addig, amíg az automatikus váltá-

si mélységtől 1,8 méterrel felül vagy alul nem kerülünk. Ezzel elkerülhető az akaratlan küszöbérték váltás.

#### 6. Válasszuk a **PO2** pontot, majd adjuk meg egy értéket.

### Levegő integritás (csak Descent Mk2i)

A Descent Mk2i búvár számítógéphez Descent T1 jeladót párosítva nyomom követhetjük a tartály nyomást, a becsült hátralévő levegő időt és a becsült gáz fogyasztást. Ezen felül a csoportban legfeljebb további négy búvár tartály nyomását és akkumulátor töltöttségét is monitorozhatjuk.

### Beüzemelés és beállítás

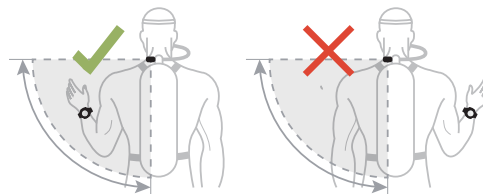
#### Figyelem!

A megfelelő beállítás, működés és teljesítmény érdekében erősen javasolt az első beszerelést és beállítást egy búvár műhelyben elvégeztetni. Mielőtt merüléshez használnánk a jeladót, fontos, hogy a beszerelést teljes körűen leellenőrizzük mind a víz felett mind a víz alatt.

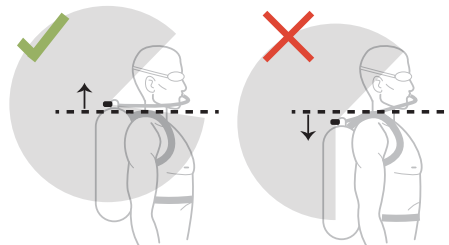
#### Tippek a jeladó elhelyezéséhez

A jeladó vezeték nélküli kapcsolattal kommunikál a kompatibilis búvár számítógéppel. A felszínen az ANT technológiát alkalmazza, a víz alatt szonár jeladást alkalmaz. Testünk, a búváruha és a berendezést akadályozhatják a jel terjedését, különösen a víz alatt. A legjobb vétel érdekében a csoportban az összes jeladót úgy kell elhelyezni, hogy azok egyenesen rálássanak a búvár számítógépre. Hogy testünk vagy a berendezés ne nyelje el a jeleket, kövesd az alábbi javaslatokat.

- Testtinktől legalább 7 cm távolságba helyezzük el a jeladót.
- A jeladót a tartálynak ugyanarra az oldalára helyezzük, amelyik oldali csuklónkon viseljük a búvár számítógépet. Például ha a bal csuklónkon viseljük a búvár számítógépet, a tartály nyomásszabályzó bal oldalára helyezzük el a jeladót.

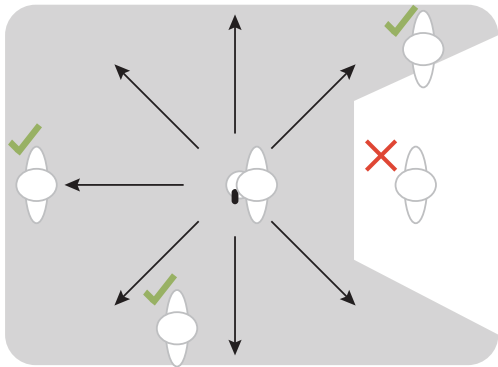


- A legjobb vétel érdekében a tartályt magasan a hátunkon hordjuk. Így a jeladó a vállunk „ellát”.



- Amennyiben a tartályt megfordítva viseljük, és így a nyomásszabályzó alulra kerül, egy nagynyomású tömlővel a jeladó áthelyezhetjük úgy, hogy vállunk felett ellásson.
- Amennyiben elveszik a jeladótól érkező jel, mozgassuk úgy karunkat, hogy a vétel helyreálljon.
- Amennyiben egy másik búvár jelét veszítjük el, változtassuk meg testhelyzetünket úgy, hogy a vétel helyreálljon. Amennyiben testünk a búvár számítógép és a másik búvár közé esik, blokkolhatjuk a másik búvár jeladójától érkező jelet.





### Jeladó felszerelése a tartály nyomásszabályozójára

#### ⚠ Vigyázat!

Amikor a jeladót közvetlenül a nyomásszabályozóra szereljük, mindig használjuk az előre telepített átfolyáskorlátozót. Amennyiben a jeladót egy nagy nyomású tömlő toldóhoz csatlakoztatjuk, mindig használjuk a tartozékként járó levegő tekercsset („Jeladó felszerelése nagy nyomású toldó tömlőre”; 5. oldal). A jeladót átfolyáskorlátozó vagy levegő tekercs nélkül használva valamely nyomásszabályozási meghibásodás során súlyos személyi sérüléssel vagy akár halállal járó baleset következhet be.

Olvaszuk át a jeladó elhelyezésére vonatkozó javaslatokat, ennek alapján határozzuk meg a bűvár számítógépre való legjobb rálátást biztosító oldalt, és csak ezután fogjuk bele a jeladónak a tartály nyomásszabályozójára történő felszereléshez.

A jeladó telepítéséhez egy 16 mm-es, nyitott végű villáskulcsra lesz szükség. A jeladó az első szakaszú szabályzó nagy nyomású kimeneti nyílásához csatlakozik.

1. Győződjünk meg róla, hogy a szabályzó nincs nyomás alatt, majd csatlakoztassuk le a légzőkészülék palackról.
2. Vegyük le a nyílást védő dugót a szabályzó nagy nyomású kimeneti nyílásáról.
3. Győződjünk meg arról, hogy a jeladóba behelyezésre került az átfolyáskorlátozó.
4. Csavarjuk a jeladót a nagy nyomású kimeneti nyílásra egészen addig, amíg ellenállást nem érzünk.



#### ⚠ Vigyázat!

Győződjünk meg arról, hogy a jeladó fizikailag nem ütközik egyetlen tömlőbe sem illetve egyéb tartály egység egyéb eleméhez sem.

5. Egy 16 mm-es villáskulccsal húzzuk meg a jeladót.



### Figyelem!

A jeladó károsodását megelőzendő és a megfelelő működést biztosítandó ne húzzuk túl a jeladót. A jeladó házát ne használjuk annak meghúzásához vagy lazításához.

A tartály mozgatásához, beigazításához, cipeléséhez ne a nyomásszabályzót vagy a jeladót fogjuk meg.

### Jeladó felszerelése nagy nyomású toldó tömlőre

#### ⚠ Vigyázat!

Amikor a jeladót közvetlenül a nyomásszabályozóra szereljük, mindig használjuk az előre telepített átfolyáskorlátozót (lásd „Jeladó felszerelése a tartály nyomásszabályozójára”; 5. oldal). Amennyiben a jeladót egy nagy nyomású tömlő toldóhoz csatlakoztatjuk, mindig használjuk a tartozékként járó levegő tekercsset. A jeladót átfolyáskorlátozó vagy levegő tekercs nélkül használva valamely nyomásszabályozási meghibásodás során súlyos személyi sérüléssel vagy akár halállal járó baleset következhet be.

Olvaszuk át a jeladó elhelyezésére vonatkozó javaslatokat, ennek alapján határozzuk meg a bűvár számítógépre való legjobb rálátást biztosító oldalt, és csak ezután fogjuk a jeladónak a nagy nyomású, EN250:2014 szabványos tömlőre történő felszereléséhez.

A jeladó telepítéséhez egy 16 mm-es, nyitott végű villáskulcsra és kis laposfejű csavarhúzóra vagy laposfogóra lesz szükség.

A jeladót csatlakoztathatjuk az első szakaszú nyomásszabályzó nagy nyomású kimeneti nyílásához csatlakoztatott nagy nyomású toldó tömlőhöz

1. Egy csavarhúzóval vagy fogóval óvatosan vegyük ki az átfolyáskorlátozót ① a jeladóból.



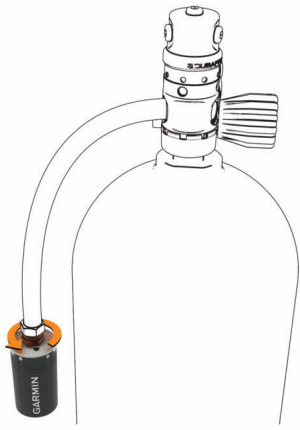
### Figyelem!

A jeladó károsodását megelőzendő óvatosan járjunk el, amikor kivesszük az átfolyáskorlátozót.

2. A levegő tekercs ② nagyobbik végét helyezzük a jeladóba.



3. Győződjünk meg róla, hogy a szabályzó nincs nyomás alatt, majd csatlakoztassuk le a légzőkészülék palackról.
4. Vegyük le a nyílást védő dugót a szabályzó nagy nyomású kimeneti nyílásáról.
5. Csatlakoztassuk a nagy nyomású toldó tömlőt a nyomásszabályzó nagy nyomású kimeneti nyílásához.
6. Csavarjuk a jeladót a nagy nyomású toldó tömlőre egészen addig, amíg ellenállást nem érzünk.



### ⚠ Vigyázat!

Győződjünk meg arról, hogy a jeladó fizikailag nem ütközik egyetlen tömlőbe sem illetve egyéb tartály egység egyéb eleméhez sem.

7. Két 16 mm-es villáskulccsal húzzuk meg a jeladót úgy, hogy az egyik villáskulcsot a tömlő hollandi anyacsavarjára, míg a másik villáskulcsot a jeladóra helyezzük.



### Figyelem!

A jeladó károsodását megelőzendő és a megfelelő működést biztosítandó ne húzzuk túl a jeladót. A jeladó házát ne használjuk annak meghúzásához vagy lelazításához.

A tartály mozgatásához, beigazításához, cipeléséhez ne a nyomásszabályzót vagy a jeladót fogjuk meg.

8. Mielőtt használatba vennénk a készüléket, ellenőrizzük, hogy a jeladó és a tömlő közötti csatlakozás megfelelően szoros legyen.

Amikor majd a nyomásszabályzóra szereljük fel a jeladót, a levegő tekercset ki kell vennünk és a helyére vissza kell tennünk az átfolyáskorlátozót.

### A jeladó párosítása Descent Mk2i búvár számítógéppel

A jeladó párosításához nyomás alatt lévő tartály és szabályzó szükséges.

A Descent T1 jeladó feladata, hogy a nyomás adatokat továbbítja a Descent Mk2i búvár számítógép felé.

A jeladó használatba vétele előtt a búvár számítógépet és a jeladót párosítani kell. A jeladó gyárilag az alacsony áramfelvételi (alvó) állapotban érkezik, a párosításhoz először a készüléket fel kell ébresztenünk az alacsony áramfelvételi állapotból.

**MEGJEGYZÉS!** Amennyiben a jeladó a búvár számítógéppel együtt (egy csomag részeként) érkezik, a párosítás már gyárilag megtörtént.

1. Szereljük fel a jeladót az első szakaszú nyomásszabályzóra („Jeladó felszerelése a tartály nyomásszabályzójára”; 5. oldal).
2. Fokozatosan nyissuk meg a tartály szelepét, ezzel nyomás alá helyezve a nyomásszabályzót.

Amikor a jeladó nyomást érzékel, felébred az alacsony áramfelvételi állapotból. A jeladó egy hangjelzést ad, amikor felébred az alacsony áramfelvételi állapotból és készen áll a párosításra.

3. A Descent Mk2i búvár számítógépen nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Dive Setup (Búvár beállítás) > Air Integration (Levegő integráció) > Transmitters (Jeladók) > Add New (Új hozzáadása)** pontot.

4. A jeladók listájából válasszuk ki a párosítani kívánt jeladó azonosítóját.

A jeladó azonosítóját a készülékházra nyomtatva találjuk.

Amikor a párosítási eljárás befejeződött, a **Connected (Csatlakoztatva)** üzenet jelenik meg a búvár számítógép kijelzőjén. A jeladó megkezdí a nyomás adatok küldését és készen áll a merülés alatti használatra. A következő alkalommal, amikor a jeladó és a búvár számítógép is be van kapcsolva és a vezeték nélküli adatkapcsolat hatósugarán belül vannak, a merülés megkezdésekor automatikusan csatlakoznak egymáshoz.

Amennyiben csoportosan merülünk, maximum öt Descent T1 jeladó párosítható egy búvár számítógéphez.

### Párosított jeladó kiválasztása a búvár adatképernyőkön

Egyszerre két párosított jeladó adatait tekinthetjük meg az elsődleges búvár adatképernyőn. Meghatározhatjuk, hogy mely párosított jeladók jelennek meg a kijelzőn. Alapértelmezés szerint az elsőre és a másodikra párosított jeladók jelennek meg.

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Dive Setup (Búvár beállítás) > Air Integration (Levegő integráció) > Display Setup (Kijelző beállítás)** pontot.
3. Válasszuk ki a beállítani kívánt mezőt.
4. Válasszunk a párosított jeladók közül.

### Jeladó beállítások

Merülés előtt finomhangolhatjuk a párosított jeladók működését.

A párosított Descent búvár számítógépen nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Dive Setup (Búvár beállítás) > Air Integration (Levegő integráció) > Transmitters (Jeladók)** pontot, majd válasszunk egy jeladót.

**Status – állapot** – engedélyezhetjük a jeladóhoz történő csatlakozást, valamint mutatja az aktuális csatlakozási állapotot.

**Identify – azonosítás** – a kiválasztott jeladó egy hangjelzést ad le, ezzel segítve a párosított jeladó beazonosítását. Így nem kell a jeladók készülékhez a nyomtatott azonosító számsort nézegetnünk.

**Units – mértékegység** – a tartály nyomás mértékegységének kiválasztása. A készülék alapértelmezés szerint psi-ben mutatja a nyomást, amennyiben a mélység mértékegysége láb, illetve bar-ban, amennyiben a mélység méterben kerül kijelzésre.

**Working Pressure – üzemi nyomás** – a tartály teli állapotában jellemző nyomást adhatjuk meg. Az érték a nyomás mutató skála felső értékhatárának meghatározására szolgál, és a psi mértékegység szerinti tartályok percenkénti belégzési volumenének (RMV) kiszámítására szolgál.

**Reserve Pressure – tartalék nyomás** – a tartalék nyomás és a búvár számítógépen megjelenő, kritikus nyomás riasztás küszöbértékeinek megadására szolgál.

**Volume – űrtartalom** – a tartály űrtartalmának megadására szolgál. A Reset Volume (Űrtartalom nullázás) opciót használjuk, ha a jeladót áthelyeztük egy eltérő méretű tartályra.

**MEGJEGYZÉS!** Az érték a térfogati felszíni levegő fogyasztás (SAC) és a percenkénti légzési volumen (RMV) kiszámításához szükséges („Gáz fogyási ütem mérése”; 7. oldal).

**SAC/RMV/ATR** – engedélyezzük, hogy a térfogati felszíni levegő fogyasztás (SAC), a hátralévő levegő idő (ATR) és a percenkénti légzési volumen (RMV) kiszámítása során a búvár számítógép a jeladó adatait figyelembe vegye („Jeladó adatainak figyelembe vétele a gáz fogyási számításokban”; 7. oldal).

**Set Transmit Power** – jeladási teljesítmény beállítása – amennyiben a víz alatt a jeladó elveszti a kapcsolatot a búvár számítógéppel, lehetőségünk van a jeladási teljesítmény módosítására.

**About – névjegy** – jeladó azonosítójának, a szoftver verziószámának és az akkumulátor töltöttségi állapotának kijelzése.

**Name – név** – egy könnyen azonosítható nevet adhatunk a jeladónak.

**Remove – törlés** – párosított jeladó törlése a jeladók közül.

## Gáz fogyási ütem mérése

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Dive Setup (Búvár beállítás) > Air Integration (Levegő integráció) > Display Setup (Kijelző beállítás) > Gas Consumption Rate (Gáz fogyási ütem)** pontot.
3. Válasszunk a megjelenő lehetőségek közül.

Megjegyzés! A búvár számítógépes csak abban az esetben képes megbecsülni a térfogati felszíni levegő fogyasztást (SAC) vagy a percenkénti légzési volument (RMV) ha a tartály úrtartalma megadásra került a búvár számítógép számára („Jeladó beállítások”; 6. oldal). A búvár számítógép a nyomás alapú felszíni levegő fogyasztás (PSAC) meghatározására a tartály úrtartalmának ismerete nélkül is képes.

## Jeladó adatainak figyelembe vétele a gáz fogyási számításokban

A gáz fogyás és a hátralévő levegő idő becslések a számításba bevont jeladók által küldött tartály nyomás adatok alapján készülnek. Alapértelmezés szerint az első párosított jeladó kerül bevonásra a számításokba, azonban lehetőségünk van további párosított jeladók adatait is figyelembe venni.

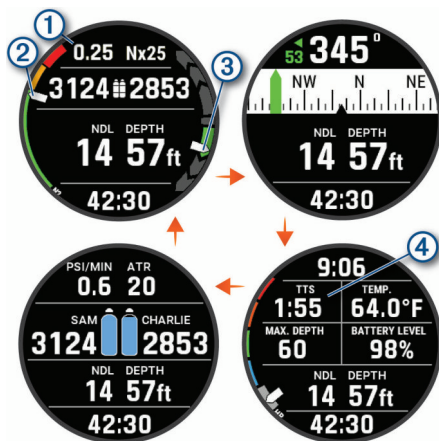
1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Dive Setup (Búvár beállítás) > Air Integration (Levegő integráció) > Transmitters (Jeladók)** pontot.
3. Válasszunk egy párosított jeladót.
4. A **SAC/RMV/ATR** tolókapcsolót átváltva bevonjuk a jeladót a gáz fogyási számításokba.
5. Amennyiben szükséges, a további jeladók bevonásához ismétéljük meg a 2-4. lépéseket.

## Búvár adatképernyők

A **DOWN** gomb megnyomásával vagy kijelzőn történő dupla koppintással léptethetünk az adatképernyők között.

A tevékenység beállítások között átrendezhetjük az alapértelmezett adatképernyőket, búvár stopper képernyőt szűrhatunk be, illetve egyedi adatképernyőket alakíthatunk ki („Adatképernyők beállítása”; 33. oldal). Egyes adatképernyőkön módosíthatjuk az adatmezőkben megjelenő adattípusokat.

## Egy gázkeverékes vagy több gázkeverékes adatképernyők



**Elsődleges adatképernyő:** mutatja a legfontosabb merülési adatokat, ideértve a légzési gázt és az emelkedés vagy süllyedés ütemét.

①	Részleges oxigén nyomás (PO2) szintünk.
②	A nitrogénkoncentrációjú (N <sub>2</sub> ) szövet terhelési szintje. <span style="color: green;">■</span> Zöld: 0 és 79% közötti szövet terhelés. <span style="color: orange;">■</span> Sárga: 80 és 99% közötti szövet terhelés. <span style="color: red;">■</span> Piros: 100% vagy nagyobb szövet terhelés.
③	Emelkedés vagy ereszkedés üteme. <span style="color: green;">■</span> Zöld: jó. Az emelkedés percenként 7,9 méternél kevesebb. <span style="color: orange;">■</span> Sárga: mérsékelten magas. Az emelkedés percenként 7,9 és 10,1 méter közé esik. <span style="color: red;">■</span> Piros: túl magas. A percenkénti emelkedés 10,1 méternél nagyobb.

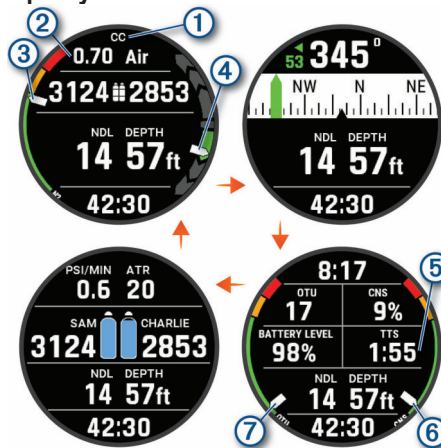
**Búvár iránytű:** megtekinthetjük az iránytűt, valamint haladási irányt jelölhetünk ki. Hatékony segítség a víz alatti navigációban („Navigáció a búvár iránytűvel”; 8. oldal).

**Testreszabható adatképernyő:** kiegészítő merülési és fiziológiai adatokat jeleníthetünk meg, mint például a pontos idő, az akkumulátor töltöttségi szintje és pulzusszámunk. Szerkeszthetjük a skálákat valamint az első öt adatmezőt („Adatképernyők beállítása”; 41. oldal).

④ „Idő a felszínig” (TTS) dekompessziós számítás.

**Jeladó adatképernyők (Descent Mk2i):** a párosított Descent T1 jeladók információinak megjelenítése („Jeladó adatképernyők megtekintése”; 9. oldal).

## CCR adatképernyők



**Elsődleges adatképernyő:** mutatja a legfontosabb merülési adatokat, ideértve a légzési gázt és az emelkedés vagy süllyedés ütemét.

①	Mutatja, hogy az aktív merülés zárt körű (CC) vagy nyitott körű (OC).
②	Részleges oxigén nyomás (PO2) szintünk.
③	A nitrogénkoncentrációjú (N <sub>2</sub> ) szövet terhelési szintje. <span style="color: green;">■</span> Zöld: 0 és 79% közötti szövet terhelés. <span style="color: orange;">■</span> Sárga: 80 és 99% közötti szövet terhelés. <span style="color: red;">■</span> Piros: 100% vagy nagyobb szövet terhelés.
④	Emelkedés vagy ereszkedés üteme. <span style="color: green;">■</span> Zöld: jó. Az emelkedés percenként 7,9 méternél kevesebb. <span style="color: orange;">■</span> Sárga: mérsékelten magas. Az emelkedés percenként 7,9 és 10,1 méter közé esik. <span style="color: red;">■</span> Piros: túl magas. A percenkénti emelkedés 10,1 méternél nagyobb.

**Búvár iránytű:** megtekinthetjük az iránytűt, valamint haladási irányt jelölhetünk ki. Hatékony segítség a víz alatti navigációban („Navigáció a búvár iránytűvel”; 8. oldal).

**Testreszabható adatképernyő:** kiegészítő merülési és fiziológiai adatokat jeleníthetünk meg, mint például a pontos idő, az akkumulátor töltöttségi szintje és pulzusszámunk. Szerkeszthetjük a skálákat valamint az első öt adatmezőt („Adatképernyők beállítása”; 41. oldal).

⑤ „Idő a felszínig” (TTS) dekompessziós számítás.

⑥ Központi idegrendszerünk oxigén toxicitási (mérgezési) szintje.  
■ Zöld: 0 és 79% közötti idegrendszeri oxigén toxicitás.  
■ Sárga: 80 és 99% idegrendszeri oxigén toxicitás.  
■ Piros: 100% vagy nagyobb idegrendszeri oxigén toxicitás.

④ Aktuális oxigén toxicitás egységek száma (OTU).  
■ Zöld: 0 és 249 közötti OTU szám.  
■ Sárga: 250 és 299 közötti OTU szám.  
■ Piros: 300 vagy nagyobb OTU szám.

**Jeladó adatképernyők (csak Descent Mk2i):** a párosított Descent T1 jeladók információinak megjelenítése („Jeladó adatképernyők megtekintése”; 9. oldal).



## Műszer adatképernyők



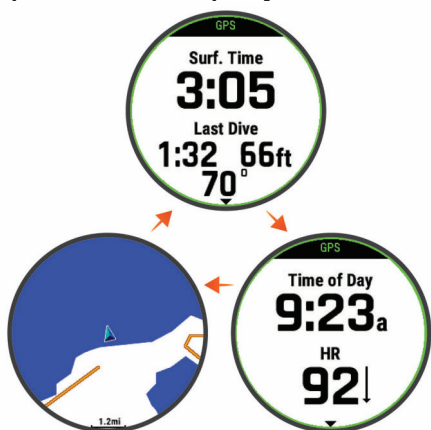
**Búvár stopper:** a fenék idő stopperórát mutatja, az aktuális, a legnagyobb és az átlagos mélységet, valamint a süllyedés és emelkedés ütemét („Búvár stopperóra használata”; 8. oldal).

**Búvár iránytű:** megtekinthetjük az iránytűt, valamint haladási irányt jelölhetünk ki. Hatékony segítség a víz alatti navigációban („Navigáció a búvár iránytűvel”; 8. oldal).

**Testreszabható adatképernyő:** kiegészítő merülési és fiziológiai adatokat jeleníthetünk meg, mint például a pontos idő, az akkumulátor töltöttségi szintje és pulzusszámunk. Szerkeszthetjük a skálákat valamint az első öt adatmezőt („Adatképernyők beállítása”; 41. oldal).

**Jeladó adatképernyők (csak Descent Mk2i):** a párosított Descent T1 jeladók információinak megjelenítése („Jeladó adatképernyők megtekintése”; 9. oldal).

## Apnea és Apnea Hunt adatképernyők



**Felszíni szakasz képernyő:** mutatja az aktuális felszíni szakasz időt, valamint az utolsó apnea merülés eltelt idejét, a maximális mélységét és a merülési hőmérsékletet.

**Pontos idő képernyő:** a pontos idő és pulzusszámunk megjelenítése.

**Térkép:** aktuális pozíciókat mutatja a térképen („Búvárkodás térképpel”; 10. oldal).



**„Merülés közben” képernyő:** az aktuális merülés jellemzőit mutatja, többek között az eltelt időt, az aktuális és maximális mélységet, pulzusszámot és az emelkedés, ereszkedés ütemét.

## Búvárkodás megkezdése

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk ki a búvár módot („Búvár módok”; 3. oldal).
3. Amennyiben szükséges, a **DOWN** gomb megnyomásával módosítsuk a búvár beállításokat, pl. a gázkeverékeket, a víz típusát, valamint a riasztásokat („Búvár beállítások”; 3. oldal).
4. Csuklónkat a vízből kidugva (a felszínen tartva) várjuk meg, amíg a GPS-műholdakkal a kapcsolat létrejön, és a műholdas vételt szimbolizáló oszlopsor zöldre vált.

Ahhoz, hogy a készülék a búvárkodás kezdeti helyét rögzítse, GPS-műholdas kapcsolatra van szükség.

5. A **START** gomb rövid megnyomásával léptessünk az elsődleges búvár adatképernyőre.
6. A merülés megkezdéséhez ereszkedjünk le a mélybe.

Amikor elérjük az 1,2 méteres mélységet, a tevékenység számláló automatikusan elindul.

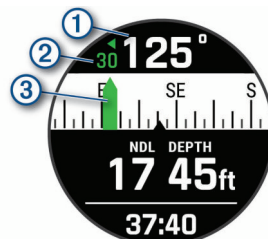
**MEGJEGYZÉS!** Amennyiben a búvárkodást úgy kezdjük meg, hogy nem választunk búvár módot, a készülék a legutoljára használt búvár módot és beállításokat alkalmazza.

7. Válasszunk az alábbiak közül:
  - A **DOWN** gomb megnyomásával léptethetünk az adatképernyők és a búvár iránytű képernyő között.
  - TIPP!** A képernyőre kétszer koppintva is válthatunk az adatképernyők között.
  - A **START** gomb megnyomásával a „Merülés közben” képernyőt tekintjük meg.

Amikor 1 méterre emelkedünk, a Merülés vége visszazámláló időzítő elkezdi visszafelé számlálni („Búvár beállítások”; 3. oldal). Amikor az idő letelek, a készülék automatikusan befejezi és elmenti a merülést. Csuklónkat tartjuk a vízfelszín felett, amikor a készülék a merülési kilépési pozícióját menti.

## Navigáció a búvár iránytűvel

1. Egygázos, több gázos, zárt körű légzőkészülékes vagy műszeres merülés során léptessünk a búvár iránytű képernyőre.



Az iránytű mutatja haladási irányunkat ①.

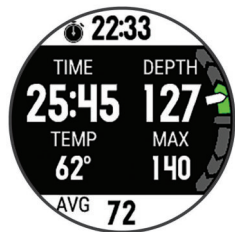
2. Az irány megadásához nyomjuk meg a **START** gombot. Az iránytű mutatja az eltérést ② a beállított a beállított iránytól ③.
3. Nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszunk az alábbiak közül:
  - Az irány nullázásához válasszuk a **Reset Heading (Írány nullázás)** pontot.
  - Az irány 180°-kal történő módosításához válasszuk a **Set to Recip. (Megfordít)** pontot.
  - MEGJEGYZÉS!** Az iránytű a megfordított (ellentétes) irányt piros jellel mutatja.
  - Az irány balra vagy jobbra 90°-kal történő elforgatásához válasszuk a **Set to 90L (90 fok balra)** vagy a **Set to 90R (90 fok jobbra)**.
  - Az irány törléséhez válasszuk a **Clear Heading (Írány törlése)** pontot.

## Búvár stopperóra használata

**TIPP!** Bármelyik gázos búvár módhoz hozzáadhatunk egyszerűsített stopper képernyőt („Adatképernyők beállítása”; 41. oldal).

1. Válasszunk egy **Műszeres (Gauge)** merülést.
2. Léptessünk a stopperóra képernyőre.

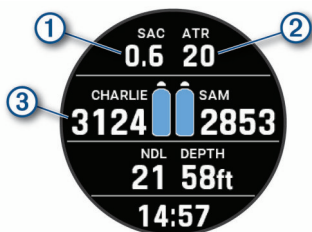




3. Nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Rest Avg. Depth (Átlagos mélység nullázása)** pontot: ezzel az átlagos mélység számláló az aktuális mélység adatot veszi fel.
4. Nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Start Stopwatch (Stopper indítása)** pontot.
5. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
  - A stopper leállításához nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Stop Stopwatch (Stopper leállítása)** pontot.
  - A stopper újraindításához nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Reset Stopwatch (Stopper nullázása)** pontot.

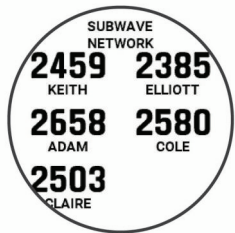
### Jeladó adatképernyők megtekintése (csak Descent Mk2i)

1. A **DOWN** gomb megnyomásával tekintünk meg a jeladó adatképernyőt.



①	Gáz fogyasztás becslés a kiválasztott jeladókra vonatkozóan. <b>MEGJEGYZÉS!</b> Magunk választhatjuk ki, hogy mely jeladókat kívánunk bevonni a gáz fogyasztás számításokba („Jeladó adatainak figyelembe vétele a gáz fogyasztási számításokban”; 7. oldal).
②	A hátralévő levegő idő (ATR) becslés a kiválasztott jeladókra vonatkozóan.
③	Az elsődleges és másodlagos jeladók és tartály nyomás értékeik. <b>MEGJEGYZÉS!</b> Magunk választhatjuk ki, hogy mely jeladókat kívánunk megjeleníteni, mint elsődleges és másodlagos jeladókat („Párosított jeladó kiválasztása a bűvár adatképernyőkön”; 6. oldal).

2. A jeladó adatképernyőn nyomjuk meg a **START** gombot a hálózatban lévő további párosított jeladók megtekintéséhez.



### Váltás másik gázkeverékre merülés közben

1. Indítsuk el egy egygázos, több gázos vagy zárt körű légzőkészülékes (CCR) merülést.
2. Válasszunk az alábbiak közül:
  - Nyomjuk meg a **START** gombot, válasszuk a **Gas** pontot, majd válasszunk egy tartalék vagy dekompresziós gázt.  
**MEGJEGYZÉS!** Igény esetén az **Add New (Új hozzáadása)** ponttal új gázkeveréket adhatunk meg.
  - Addig merülünk, amíg elérjük a **Deco PO2** küszöbértéket („PO2 küszöbértékek megadása”; 4. oldal).  
A készülék felszólít, hogy váltsunk a legnagyobb oxigéntartalmú gázkeverékre.  
**MEGJEGYZÉS!** A készülék magától nem vált gázkeveréket, nekünk kell kiválasztanunk a gázt.

### Váltás a zárt körű és nyitott körű merülések között mentési művelethez

Zárt körű újralégző készülékes (CCR) merülés során mentési művelet végrehajtási során lehetőségünk van a zárt körű (CC) és a nyitott körű (OC) merülések között váltani.

1. Kezdjük meg a CCR merülést.
2. Nyomjuk meg a **START** gombot.
3. Válasszuk a **Switch to OC (Váltás nyitott körűre)** pontot.

Az adatképernyőkön az elválasztó vonal piros színre vált, és a készülék az aktív légzőgázként az OC dekompresziós gázra vált.

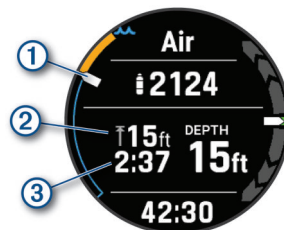
**MEGJEGYZÉS!** Amennyiben nem állítottunk be OC dekompresziós gázt, a készülék a hígító gázra vált.

4. Szükség esetén nyomjuk meg a **START** gombot, majd a **Gas** pontot kiválasztva manuálisan váltsunk egy tartalék gázra.
5. A CC merülésre történő visszaálláshoz nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Switch to CC (Váltás zárt körűre)** pontot,

### Biztonsági megállás végrehajtása

A dekompresziós betegség (keszonbetegség) megelőzése érdekében minden merülés során be kell iktatni egy biztonsági megállást.

1. 11 méteres vagy mélyebb merülést követően emelkedünk fel 5 méterre. A biztonsági megállás információk megjelennek az adatképernyőkön.



①	Felszíntől mért mélységünk. Ahogy emelkedünk, a mutató felfelé, a biztonsági megállás mélysége felé mozdul el.
②	A biztonsági megállás plafon mélysége.
③	Biztonsági megállás visszazámláló. Amikor 1 méteres távolságra kerülünk a plafon mélységgel, a számláló elkezd visszazámlolni.

2. Maradjunk a biztonsági megállás plafon mélységének 2 méteres körzetében addig, amíg biztonsági megállás számláló lenullázódik.

**MEGJEGYZÉS!** Amennyiben a biztonsági megállás plafon mélységétől még 3 méterre tovább emelkedünk, a biztonsági megállás visszazámláló megáll, felfüggeszti a számlálást, és a készülék figyelmeztet, hogy ereszkedjünk vissza a plafon mélységbe. Amennyiben 11 méterre süllyedünk, a számláló visszaáll eredeti értékére.

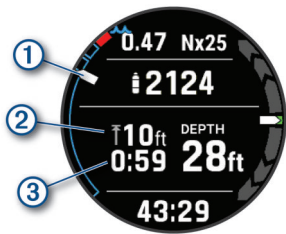
3. Folytassuk a felszín felé történő emelkedést.

### Dekompresziós megállás végrehajtása

A dekompresziós betegség (keszonbetegség) megelőzése érdekében minden merülés során végre kell hajtani az összes előírt dekompresziós megállást. Dekompresziós megállók kihagyása jelentős veszéllyel jár.

1. Amikor elhagyjuk a nincs dekompresziós határ (NDL) időt, kezdjük meg az emelkedést.

A dekompresziós megállókra vonatkozó információk megjelennek az adatképernyőkön.



①	Felszíntől mért mélységünk. Ahogy emelkedünk, a mutató felfelé, az előírt dekompresziós megálló mélysége felé mozdul el . Az üres szegmensek  a törölt megállókat jelölik. Mielőtt elkezdenénk az emelkedést a megálló felé, törölhetjük azt.
②	A dekompresziós megálló plafon mélysége.
③	Dekompresziós megálló visszaszámláló.

2. Maradjunk a dekompresziós megálló plafon mélységének 0,6 méteres körzetében addig, amíg dekompresziós megálló számláló lenullázódik.

**MEGJEGYZÉS!** Amennyiben a dekompresziós megálló plafon mélységétől még 0,6 méterre tovább emelkedünk, a dekompresziós megálló visszaszámláló megáll, felfüggeszti a számlálást, és a készülék figyelmeztet, hogy ereszkedjünk vissza a plafon mélységbe. A mélység és a plafon mélység értékek pirosan villognak egészen addig, amíg a biztonsági zónába vissza nem térünk.

3. Folytassuk a felszín felé történő emelkedést.

### Búvárkodás térképpel

Apnea felszínre jövelekek során megtekinthetjük a térképen a merülés belépési és kilépési pontját.

**TIPP!** A búvár napló widgeten és a Garmin Dive alkalmazásban bármelyik búvár módtól függetlenül tekinthetjük meg a térképi adatokat.

1. Apnea búvárkodás során léptessünk a térképre.

2. Nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszunk az alábbiak közül:

- A térképen történő pásztázáshoz, kicsinyítéshez, nagyításhoz válasszuk a **Pan/Zoom** pontot.

**TIPP!** A **START** gombbal válthatunk a felfelé és lefelé irányuló pásztázás, a balra és jobbra irányuló pásztázás, valamint a nagyítás-kicsinyítés között. A **START** gombot hosszan lenyomva a célkereszt által kijelölt pontot választjuk ki.

- A pozíció megjelöléséhez válasszuk a **Save Location (Hely mentése)** pontot.

**TIPP!** A **DOWN** gomb megnyomásával másik ikont választhatunk.

### Felszíni pihenő widget megtekintése

A widget mutatja a felszíni szünet idejét, a szövet terhelést, valamint a központi idegrendszer oxigénmérgezési szintjét.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg az **UP** vagy **DOWN** gombot a felszíni pihenő widget megtekintéséhez.

2. A **START** gombot lenyomva megtekinthetjük az oxigénmérgezési egységek számát (OTU), és a központi idegrendszer oxigénmérgezési százalékot.

**MEGJEGYZÉS!** A merülés során felhalmozott oxigénmérgezési egységek a merülés után 24 órával elévülnek.

3. A **DOWN** gombbal a szövet terhelés adatait tekinthetjük meg.

### Búvár napló widget megtekintése

A widget egy rövid összefoglalót ad a legutolsó, rögzített merületekről.

1. Az óra számlapon az **UP** vagy **DOWN** gombot megnyomva tekinthetjük meg a búvár napló widgetet.

2. A **START** gombot lenyomva az utolsó merülés adatait tekinthetjük meg.

3. Válasszunk egy opciót:

- A tevékenység kiegészítő adatainak megtekintéséhez nyomjuk meg a **START** gombot.
- Egy másik merülés adatainak megtekintéséhez nyomjuk meg a **DOWN**, majd a **START** gombot.

4. Nyomjuk meg a **DOWN** gombot.

5. Válasszunk az alábbiak közül:

- A tevékenység részletes adatainak megtekintéséhez válasszuk az **All Stats (Összes adat)** pontot.

- A tevékenységben az apnea merülések egyikének a részletes adatainak megtekintéséhez válasszuk a **Dives (Merülések)** pontot, majd válasszuk ki a merülést.

- A **Map (Térkép)** ponttall a tevékenységet térképen is megtekinthetjük. **MEGJEGYZÉS!** A készülék csak akkor mutatja a belépési és kilépési helyeket, amennyiben merülés előtt és után megvártuk a GPS-műholdas kapcsolat létrejöttét.

- A merülés belépési és kilépési pontjainak mentéséhez válasszuk a **Save Location (Hely mentése)** pontot.

- A tevékenység mélység profiljának megtekintéséhez válasszuk a **Depth Profile (Mélység profil)** pontot.

- A tevékenység hőmérsékleti profiljának megtekintéséhez válasszuk a **Temperature Profile** pontot.

- A használt gázkeverékek megtekintéséhez válasszuk a **Gas Switches (Gáz váltások)** pontot.

### Merülés tervezés

A készülékkel megtervezhetjük a jövőbeni merüléseket. A készülék képes a „nincs dekompresziós korlát” (NDL) idő kiszámítására, valamint dekompresziós tervek készítésére. Merülés tervezésekor a számítások során a készülék a korábbi merülésekből származó maradék szövet terhelési értékeket használja fel.

#### „Nincs dekompresziós korlát” (NDL) idő kiszámítása

A készülék alkalmas a jövőbeni merülés „nincs dekompresziós korlát” (NDL) idejének vagy a maximális mélységének kiszámítására. Ezek a számítások a következők merüléshez nem kerülnek elmentésre, erre nem vonatkoznak.

1. Nyomjuk meg a **START** gombot,

2. Válasszuk a **Plan Dive (Merülési terv) > Compute NDL (NDL kiszámítása)** pontot.

3. Válasszunk az alábbiak közül:

- Az NDL idő aktuális szövet terhelésünk alapján történő kiszámításához válasszunk a **Diving Now (Merülés azonnal)** pontot.

- Az NDL idő egy jövőbeni szövet terhelés alapján történő kiszámításához válasszuk az **Enter Surf. interval (Felszíni pihenés megadása)** pontot, és adjuk meg felszíni pihenési időnket.

4. Adjuk meg egy oxigén százalékot.

5. Válasszunk az alábbiak közül:

- Az NDL idő kiszámításához válasszuk az **Enter Depth (Mélység megadása)** pontot, majd adjuk meg a merülés tervezett mélységét.

- A maximális mélység kiszámításához válasszuk az **Enter Time (Idő megadása)** pontot, és adjuk meg a tervezett merülési időtartamot.

Az NDL visszaszámláló óra, a mélység, és a maximális működési mélység (MOD) megjelenik.

6. Nyomjuk meg a **DOWN** gombot.

5. Válasszunk az alábbiak közül:

- A kilépéshez válasszuk a **Done (Kész)** pontot.

- A merülést újabb ütemekkel bővíthetjük az **Add Repeat Dive (Ismételt merülés hozzáadása)** ponttal. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

### Dekompresziós terv készítése

Nyitott körös dekompresziós terveket hozhatunk létre, melyeket a későbbi merülésekhez elmenthetünk.

1. Nyomjuk meg a **START** gombot

2. Válasszuk a **Plan Dive (Merülési terv) > Deco Plans (Dekompresziós tervek) > Add New (Új hozzáadása)** pontot.

3. Nevezzük el a dekompresziós tervet.

4. Válasszunk egy opciót:

- A **PO2** pontot kiválasztva adjuk meg bar mértékegységben a maximális részleges oxigénnyomást.

**MEGJEGYZÉS!** A készülék a gázváltáshoz használja a PO2 értéket.

- A **Conservatism (Óvatosság)** beállítással a dekompresziós számítások során figyelembe veendő óvatossági tényezőt határozhatjuk meg.

- A **Gases (Gázok)** pontban a gázkeverékeket állíthatjuk be.

- A **Bottom Depth (mederfenék mélység)** ponttal a maximális mélységet adjuk meg.

- A **Bottom Time (Fenekidő)** pontban a mederfenéken töltött időt adhatjuk meg.

5. Válasszuk a **Save (Mentés)** pontot.

## Dekompressziós terv megtekintése és végrehajtása

Az aktuális egy vagy több gázkeverékes merülési beállításokat felülírhatjuk a dekompressziós terv beállításával.

1. Nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk a **Plan Dive (Merülési terv) > Deco Plans (Dekompressziós tervek)** pontot.
3. Válasszunk egy dekompressziós tervet.
4. Amennyiben szükséges, a dekompressziós terv megtekintéséhez válasszuk a **View (Megtekint)** pontot, majd nyomjuk meg a **BACK** gombot.
4. Az **Apply (Végrehajt)** pontot választva az aktuális merülési beállításokat felülírjuk a dekompressziós terv beállításával.


## Dekompressziós terv szerkesztése

1. Nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk a **Plan Dive (Merülési terv) > Deco Plans (Dekompressziós tervek)** pontot.
3. Válasszunk egy dekompressziós tervet.
4. Válasszunk az alábbiak közül:
  - Az **Edit (Szerkeszt)** ponttal a dekompressziós terv részleteit módosíthatjuk.
  - A **Rename (Átnevez)** ponttal a dekompressziós terv nevét módosíthatjuk.
5. Módosítsuk az adatot.

## Dekompressziós terv törlése

1. Nyomjuk meg a **START** gombot
2. Válasszuk a **Plan Dive (Merülési terv) > Deco Plans (Dekompressziós tervek)** pontot.
2. Válasszunk egy dekompressziós tervet.
3. Válasszuk a **Delete (Törlés)** pontot, majd a **Yes (Igen)** pontot.

## Repülés tiltási idő


Merülést követően a  ikon jelenik meg az alapértelmezett óra számlapon, valamint egy órában kifejezett repülés tiltási időtartam („Alapértelmezett óra számlap”; 2. oldal). Ezen időtartam alatt tilos repülni. „Gauge” (alap mérési adatok) merülést vagy olyan merülést követően, amelynél nem tartottuk be a dekompressziós tervet, a repülés tiltási idő 48 óra.

**TIPP!** A repülés tiltási idő jelzést egyedi óra számlaphoz is hozzáadhatjuk („Óra számlap beállítások”; 45. oldal).

## Magassági búvárkodás

Nagy magasságban a légköri nyomás alacsonyabb, ezért testünkben több a nitrogén, mint amennyi egy tengerszinten végrehajtott merülés kezdete-kor lenne. A készülék automatikusan számol a magasság változásával a barometrikus nyomás érzékelő adatai alapján. A dekompressziós kalkulációs modell által használt abszolút nyomásértéket nem befolyásolja a magasság vagy az órán megjelenő mért nyomás.

## Javaslatok az óra búvárruha melletti viseléséhez

- Vastag búvárruházat feletti viseléshez használjunk az extra hosszú szilikon búvár szíjat.
- Titánium óra szíj esetében a szíj meghosszabbításához használjuk a toldót  (csak Descent Mk2i).



- A pulzus pontos mérése érdekében ellenőrizzük, hogy a búvárruha és az egyéb csuklón viselt készülékek nem zavarják meg a csukló alapú pulzsmérő működését („Karóra viselése”; 23. oldal).
- Amennyiben búvárruha felett viseljük a készüléket, kapcsoljuk ki a csukló alapú pulzsmérést, ezzel is növelve az akkumulátor által biztosított működési időt („Csukló alapú pulzusszám mérés kikapcsolása”; 24. oldal).

## Búvár riasztások

Riasztás felirat	Hiba oka	Készülék reakció
Nincs	Végrehajtottuk a dekompressziós megállást.	A dekompressziós megálló mélysége és az idő öt másodpercen át villog.
Nincs	A részleges oxigénnyomás (PO2) érték a megadott riasztási küszöbérték felett van.	A PO2 érték sárga színnel villog.
%1 OTU felhalmozódott. Azonnal fejezzük be a merülést.	Az oxigénmérgezési szint a biztonsági határérték felett van. Merülés alatt a „%1” helyén a felhalmozott egységek száma áll.	A riasztás kétpercenként jelenik meg, legfeljebb 3 percenként.
250 OTU felhalmozódott.	Az oxigénmérgezési szint a biztonsági határérték 80%-ánál van.	Nincs
Dekompressziós megállóhoz közeledtünk.	Egy megálló szakasznál (3 méter) távolságon belül vagyunk a dekompressziós megálló mélységtől.	Nincs
Nincs dekompressziós korlát közeledése.	Szövet terhelésünk 80%-ánál vagyunk.	Nincs
Túl gyors emelkedés. Lassítsuk az emelkedést.	Több mint öt másodperc hosszan 9,1 méter/perc sebességnél gyorsabban emelkedünk.	Nincs
Akkumulátor töltöttség kritikus alacsony. Azonnal szakítsuk meg a merülést.	Az akkumulátor töltöttségi szintje 10% alá esett.	Megjelenik a riasztás, ha az akkumulátor töltöttségi szintje 10% alá megy, és a következő merülés ellenőrző képernyőjén is látható marad.
Akkumulátor hamarosan lemerül.	Az akkumulátor töltöttségi szintje 20% alá esett.	Megjelenik a riasztás, ha az akkumulátor töltöttségi szintje 20% alá megy, és a következő merülés ellenőrző képernyőjén is látható marad.
Központi idegrendszer (CNS) mérgezés %1%. Azonnal fejezzük be a merülést.	A központi idegrendszer oxigénmérgezési szintje túl magas. Merülés alatt az „%1” paraméter helyén az aktuális mérgezési szint jelenik meg százalékosan.	A riasztás kétpercenként jelenik meg, legfeljebb 3 percenként.
Központi idegrendszer (CNS) mérgezési szintje 80%.	A központi idegrendszer oxigénmérgezési szintje a biztonsági határérték 80%-ánál van.	A riasztás a merülés alatt és a következő merülés előkészítési képernyőjén jelenik meg.
Dekompresszió teljesítve.	Az összes dekompressziós megállót végrehajtottuk.	Nincs
Ereszkedjünk vissza a dekompressziós plafonig.	Több mint 0,6 méterrel a dekompressziós plafon mélység fölé mentünk.	Az aktuális mélység és a megálló mélység pirosan villog. Amennyiben 3 percnél tovább maradunk a plafon felett, életbe lép a dekompressziós kizárás funkció.
Ereszkedjünk vissza a biztonsági megálló végrehajtásához.	Több mint 2 méterrel a biztonsági megálló plafon mélysége fölé mentünk.	Az aktuális mélység és a megálló mélység sárgán villog.



Riasztás felirat	Hiba oka	Készülék reakció
A mélységmérő adat nem fut be. Azonnal fejezzük be a merülést.	A készülék nem kap mélységmérő adatot.	Használjuk a tartalék búvár számítógépet vagy merülési tervet és fejezzük be a merülést. Hívjuk a Garmin ügyfélszolgálatot.
A „nincs dekompresziós korlát” idő letelt. Dekompresziót kell végrehajtani.	Túlléptük a „nincs dekompreszió korlát” (NDL) időtartamot.	Nincs
PO2 túl magas. Emelkedjünk vagy váltsunk hígabb O2 gázra.	A PO2 érték a megadott kritikus érték felett van.	A PO2 érték pirosan villog. A riasztás 30 másodpercenként jelenik meg, legfeljebb 3 alkalommal egészen addig, amíg biztonságos mélységbe emelkedünk vagy gázt nem váltunk.
PO2 túl alacsony. Ereszkedjünk vagy váltsunk sűrűbb O2 gázra.	PO2 értékünk 0,18 bar alá esett.	Amennyiben a merülés első két percén belül vagyunk, a PO2 érték sárgán villog. Eltérő esetben pirosan villog a PO2 érték. A riasztás 30 másodpercenként megjelenik, legfeljebb 3 alkalommal egészen addig, amíg biztonságos mélységbe ereszkedünk vagy gázt nem váltunk.
A %1-re váltás biztonságos. Váltasz most?	Több gázkeverékes merülésnél egy nagyobb oxigéntartalmú gáz belégzése most biztonságos.	Válthatunk most is gázt, vagy később a merülés során.
Biztonsági megállás törölve.	Végrehajtottuk a biztonsági megállást.	Nincs
A medencei merülés a búvár naplóba nem kerül mentésre.	A készülék medencei búvárkodás módban van.	A készüléket a jelenlegi merülést nem menti el a búvár naplóban.

## Jeladó riasztások (csak Descent Mk2i)

Riasztás üzenet	Kiváltó ok	Készülék reakció
Nincs	A párosított búvár számítógép és a jeladó között a kommunikáció több mint 30 másodpercen át megszakadt.	A tartály nyomás érték sárgán villog.
%1 a tartalék nyomás alatt van.	A tartály nyomás a tartalék nyomás érték alá esett. A „%1” paraméter helyén a jeladó neve áll.	A tartály nyomás érték sárgára vált. A párosított búvár számítógép rezeg és egy figyelmeztető hangjelzést ad le.
%1 a nyomás kritikusan alacsony.	A tartály nyomás a kritikus nyomás érték alá esett. A „%1” paraméter helyén a jeladó neve áll.	A tartály nyomás érték pirosan villog. A párosított búvár számítógép rezeg és egy figyelmeztető hangjelzést ad le.
%1 jeladóban az elem hamarosan lemerül.	Kevesebb mint 20 órányi merülési idő maradt hátra. A „%1” paraméter helyén a jeladó neve áll.	A jeladó neve helyén felváltva a „BATT.LOW” jelenik meg, amikor az elem feszültsége kritikusan alacsonnyá válik. A párosított búvár számítógép rezeg és egy figyelmeztető hangjelzést ad le.
NO COMMS	A párosított búvár számítógép és a jeladó között a kommunikáció több mint 60 másodpercen át megszakadt.	A jeladó neve helyén felváltva a „NO COMMS” jelenik meg, a tartály nyomás helyén pontozott vonal látható és pirosan villog. A párosított búvár számítógép rezeg és egy figyelmeztető hangjelzést ad le.

## Elveszett jeladó riasztás engedélyezése (csak Descent Mk2i)

Amikor a jeladó hatósugáron kívülre kerül, a jelet saját vagy egy másik búvár teste blokkolja, vagy az elem lemerülőben van, a búvár számítógép és a jeladó között a kapcsolat megszakadhat.

Bekapcsolhatunk egy riasztást, amely figyelmeztet, ha a jeladóval a kapcsolat 60 másodpercnél hosszabb időre megszakad.

1. A párosított búvár számítógépen nyomjuk le hosszasan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Dive Setup (Búvár beállítások) > Air Integration (Levegő integritás) > Connection Alert (Kapcsolat riasztás)** pontot.

## Búvár szakkifejezések magyarázata

**Air time remaining (ATR) – hátralévő levegő idő** – az az időtartam, amíg jelenlegi mélységben maradhatunk, úgy hogy egy 9 méter/perces emelkedéssel a tartalék nyomás mellett érünk felszínre (jeladó szükséges).

**Central Nervous System (CNS) – központi idegrendszer** – a központi idegrendszer oxigénmérgezési szintje, ahol a mérgezést a merülés alatti megnövelt részleges PO2 nyomás okozza.

**Closed-circuit rebreather (CCR) – zárt körű újralégző** – búvár mód újralégző készülékkel végrehajtott merülésekhez, amely visszavezeti a kilégzett gázt a szén-dioxid kiszűrésével.

**Maximum operating depth (MOD) – maximális használati nyomás** – az a legnagyobb nyomás amely mellett légzőgáz alkalmazható még a részleges oxigénnyomás (PO2) biztonsági határértékének átlépése előtt.

**No decompression limit (NDL) – nincs dekompresziós korlát** – olyan merülés, ahol nincs szükség dekompresziós időre a felszínre történő felemelkedés nélkül.

**Oxygen toxicity units (OTU) – oxigénmérgezési egységek** – a pulmonáris (tüdő) oxigénmérgezési szint, ahol a mérgezést a merülés alatti megnövelt részleges oxigénnyomás (PO2) okozza. Egy OTU megfelel 100% oxigén 1 percen át 1 atmoszféra nyomáson történő belélegzésének.

**Partial pressure of Oxygen (PO2) – részleges oxigénnyomás** – a légzőgáz oxigénnyomása a mélység és az oxigénkoncentráció alapján

**Pressure based surface air consumption (PSAC) – nyomás alapú felszíni levegő fogyasztás** – a nyomás idő függvényében történő csökkenése atmoszférában kifejezve (jeladó szükséges).

**Respiratory minute volume (RMV) – légzőgáz percenkénti térfogatváltozása** – a gáz mennyiségének az idő függvényében történő változása környezeti nyomás mellett (jeladó szükséges).

**Surface interval (SI) – felszíni pihenő** – az utolsó merülés vége óta eltelt idő.

**Time to Surface (TTS) – idő a felszínig** – a felszínig eljutás becsült időtartama, amely tartalmazza a dekompresziós megállásokat és a biztonsági megállásokat is.

## Tevékenységek és alkalmazások


A készülék számtalan beltéri, szabadtéri, atlétikai és fitness tevékenységhez használható. Amikor elindítunk egy tevékenységet, a készülék megjeleníti és rögzíti a mérési adatokat. Ementhetjük az adatokat, illetve megoszthatjuk azokat a Garmin Connect™ közösségi oldalon.

A Garmin Connect IQ alkalmazáson keresztül a Connect IQ™ tevékenységekkel és alkalmazásokkal is bővíthetjük az eszközünket („Connect IQ funkciók”; 21. oldal).

További információkért a tevékenységek nyomon követéséről és a fitness metrikus pontossági adatokról lásd a [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Tevékenység indítása

Tevékenység indításakor a GPS-vevő automatikusan bekapcsol (amennyiben ez szükséges).

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
  - Válasszunk egy tevékenységet a kedvencek közül.
  - Válasszuk a  pontot, majd válasszunk egyet a kibővített tevékenységi listából.
3. Amennyiben a tevékenységhez GPS-vétel szükséges, menjünk ki szabadterre, majd várjunk, amíg a készülék készen áll. A készülék akkor áll készen, amikor meghatározza a pulzusszámunkat, GPS-kapcsolatot létesít (amennyiben szükséges), és csatlakozik a vezeték nélküli kapcsolaton keresztül működő mérőkkel (amennyiben vannak).



5. Nyomjuk meg a **START** gombot a számláló indításához.  
A készülék csak akkor rögzíti a tevékenységi adatokat, ha a számláló fut.

### Tipppek a tevékenység rögzítéséhez

- Tevékenység indítása előtt töltsük fel a készüléket („Készülék töltése”; 2. oldal).
- Kör lezárásához és új kör indításához nyomjuk meg a **LAP** gombot.
- Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal megtekinthetjük az adatképernyőket.

### Energia üzemmód váltás

Az akkumulátor tevékenység közbeni működési idejének meghosszabbítása érdekében megváltoztathatjuk a készülék energia üzemmódját.

1. Tevékenység közben nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk az **Energia üzemmód** pontot.
3. Válasszuk a megjelenő lehetőségek közül.  
Az óra megjeleníti az adott energia üzemmód kiválasztása esetén fennmaradó működési időt.

### Tevékenység leállítás

1. Nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:
  - A tevékenység folytatásához válasszuk a **Folytatás** pontot.
  - A tevékenység mentéséhez, valamint karóra módba történő visszalépéshez válasszuk a **Mentés > Kész** pontot.
  - A tevékenység felfüggesztéséhez és későbbi folytatásához válasszuk a **Folytatás később** pontot.
  - Kör indításához nyomjuk meg a **Lap** gombot.
  - A **Vissza a starthoz > TracBack** opciót választva a készülék a bejárt út mentén visszavezet a kiindulási helyig.  
**NE FELEDJÜK!** Ez a funkció csak a GPS-vevőt alkalmazó tevékenységeknél érhető el.
  - A **Vissza a starthoz > Útvonal** opciót választva a készülék a legrövidebb útvonal mentén visszavezet a kiindulási helyig.  
**NE FELEDJÜK!** Ez a funkció csak a GPS-vevőt alkalmazó tevékenységeknél érhető el.
  - Karóra módba történő visszalépéshez anélkül, hogy a tevékenységet mentenénk, válasszuk az **Elvetés > Igen** pontot.

**MEGJEGYZÉS!** Amennyiben nem mentjük el a tevékenységet a tevékenység leállítását követően, 30 perc elteltével a készülék automatikusan elmenti azt.

### Kedvenc tevékenység hozzáadása és eltávolítása

Az óra számlapon a **START** gomb lenyomásával megjeleníthetjük kedvenc tevékenységeink listáját, és gyorsan hozzáférhetünk a leggyakrabban használt tevékenységeinkhez. Kedvenc tevékenységet bármikor hozzáadhatunk és eltávolíthatunk.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Tevékenységek és alkalmazások** pontot.  
Kedvenc tevékenységeink a listatetején jelennek meg.
3. Válasszuk az elérhető opciók közül:
  - Kedvenc tevékenység hozzáadásához válasszuk ki a tevékenységet, majd válasszuk a **Beállítás kedvencként** pontot.
  - Kedvenc tevékenység eltávolításához válasszuk ki a tevékenységet, majd válasszuk az **Eltávolítás a kedvencek közül** pontot.

### Egyedi tevékenység létrehozása

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Hozzáad** pontot.
2. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:
  - Egy meglévő korábbi tevékenység alapján is létrehozhatjuk az új tevékenységet, ehhez válasszuk a **Tev. másolása** pontot.
  - Teljesen új tevékenység létrehozásához válasszuk az **Egyéb** pontot.

3. Amennyiben szükséges, válasszuk egy tevékenység fajtát.
4. Válasszuk egy nevet, vagy adjunk meg egy egyedi nevet.  
Amennyiben a tevékenység alapértelmezett nevével mentjük el az új tevékenységet, és már létezik ilyen néven tevékenység, az új név egy sorszámmal kap, pl. Bike(2).
5. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:
  - A rendelkezésre álló beállítási lehetőségekkel alakítsuk saját igényeinknek megfelelően a tevékenységet. Pl. válasszuk egy egyedi jelölőszínt, vagy végezzük el az adatképernyők testreszabását.
  - A **Kész** gombot választva elmentjük és máris használatba is vehetjük az új tevékenységet.
6. Az **Igen** gombot kiválasztva a tevékenység bekerül a kedvencek listájába.

### Beltérben végzett tevékenységek

A készülék szobakerékpározáshoz, vagy fedett pályás futáshoz is használható. Beltéri edzés során a GPS vevő kikapcsol, ekkor a sebesség, távolság és a lépésszám meghatározása a készülékbe beépített gyorsulásmérővel történik. A gyorsulásmérő önmagát kalibrálja, azonban pár kültérben végzett, GPS-vétel melletti futás után lesz igazán pontos a sebesség, távolság, lépésszám gyorsulásmérővel történő meghatározása.

**TIPP!** A futópádon amennyiben tartósan fogódzkodunk a kapaszkodóba, a mérési pontosság jelentősen lecsökken. Ez esetben javasolt egy külön megvásárolható, cipőre rögzíthető lépésszámlálóval rögzíteni a tempót, a távolságot, lépésszámot.

Amennyiben kikapcsolt GPS-vevő mellett kerékpározunk, a sebesség és távolság adatok nem lesznek elérhetők, kivéve, ha egy külön megvásárolható mérőt alkalmazunk, amely elküldi a sebesség és távolság adatokat a készülék számára (ilyen pl. egy sebesség- és pedálütemmérő kiegészítő).

### Virtuális futás

Descent Mk2i készülékünket egy kompatibilis, külső gyártótól származó alkalmazással párosítva tempó, pulzusszám és lépésszám adatokat küldhetünk.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk a **Virtuális futás (Virtual Run)** pontot.
3. Tabletünkön, laptopunkon vagy okostelefonunkon nyissuk meg a Zwift™ alkalmazást vagy egy másik virtuális tréner alkalmazást.
4. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat a készülékek párosításához és az edzés megkezdéséhez.
5. A tevékenység számláló indításához nyomjuk meg a **START** gombot.
6. A futás végeztével a **STOP** gombbal állítsuk le a számlálót.

### Futópádon megtett távolság kalibrálása

Futópados edzéseink során megtett távolságok pontosabb rögzítése érdekében a futópádon legalább 1,5 km lefutása után kalibrálhatjuk a futópados távolságot. Amennyiben különböző futópadosokat használunk, az egyes futások után mindegyik futópád esetén külön-külön kalibrálhatjuk a távolságot.

1. Kezdjük meg a futópados tevékenységet („Tevékenység indítása”; 12. oldal), majd fussunk addig, amíg Descent Mk2i készülékünk legalább 1,5 km futást nem rögzít.
2. A futás befejezését követően nyomjuk meg a **STOP** gombot.
3. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:
  - A futópados távolság első alkalommal történő kalibrálásához válasszuk a **Mentés** pontot.  
A készülék jelzi, hogy végezzük el a futópados kalibrálást.
  - Az első kalibrálás utáni manuális kalibráláshoz válasszuk a **Kalibrálás & Mentés > Igen** pontot.
4. Ellenőrizzük a futópád kijelzőjén megjelenített távolságot, majd írjuk be azt a készülékbe.

### Erőedzés tevékenység rögzítése

Erőedzés közben sorozatokat rögzíthetünk. Egy sorozat egy mozgástípus többszöri ismétlését jelenti.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk az **Erő** pontot.
2. Válasszuk egy edzést.  
Amikor első alkalommal rögzítünk erőedzést, ki kell választanunk, hogy melyik csuklónkon hordjuk az órát.

3. A Megtekint ponttal megtekinthetjük az edzés elemeit (opcionális).

**TIPP!** Az edzés elemeinek megtekintése közben a **START** gombot lenyomva a kiválasztott gyakorlatot bemutató animáció jelenik meg (amennyiben elérhető).

4. Válasszuk az Edzés indítása pontot.

5. A számláló indításához válasszuk a **START** gombot.

6. Kezdjük el az első sorozatot.

Az eszköz számolja az ismétléseket. Az ismétlés számláló akkor jelenik meg, ha legalább négy ismétlést végeztünk.

**TIPP!** Az eszköz csak egyféle mozgás ismétléseit számolja minden sorozatnál. Ha meg szeretnénk változtatni a mozgástípust, először fejezzük be a sorozatot, és kezdjük el egy újat.

7. A **LAP** gomb megnyomásával befejezzük a sorozatot.

Az eszköz megjeleníti a sorozat alatt végzett ismétlések számát.

Néhány másodperc múlva megjelenik a pihenés-számláló.

8. Szükség esetén nyomjuk le hosszan a **DOWN** gombot, majd módosítsuk az ismétlések számát.

**TIPP!** Megadhatjuk a sorozatnál használt súlyt is.

9. Ha befejeztük a pihenést, a **LAP** gomb megnyomásával elkezdhetjük a következő sorozatot.

10. A fenti lépéseket ismételjük el minden erőedzés gyakorlatnál, egészen a tevékenység befejezéséig.

11. Az utolsó sorozat után válasszuk a **START** gombot az időmérő beállításához.

12. Válasszuk a **Mentés** pontot.

## Szabadtéri tevékenységek

A készülék szabadtéri tevékenységek végzését segítő alkalmazásokkal előre feltöltve érkezik. Ilyenek a futásra, kerékpározásra szolgáló alkalmazások. Szabadtéri tevékenységek esetén a GPS-vevő minden esetben bekapcsol. Az alkalmazásokat bővíthetjük olyan alapértelmezett profilokkal, mint a séta és az evezés, de egyedi sport tevékenységeket is létrehozhatunk („Egyedi tevékenység létrehozása”, 13. oldal).

## Árapály adatok

### Vigázat!

Az árapály információ csak tájékoztató jellegű. A felhasználó felelőssége, hogy minden feltüntetett, vízzel összefüggő jelzés, útmutatást figyelembe vegyen, hogy folyamatosan szemmel tartsa a környezetét, és mindig óvatosan, józan belátással járjon el a vízben és a víz körül egyaránt. Ezen figyelmeztetésben foglaltak mellőzése súlyos személyi sérüléshez, akár halálhoz is vezethet.

Megtekinthetjük az árapály állomás adatait, beleértve a dagály magasságát és a következő dagály, apály időpontját.

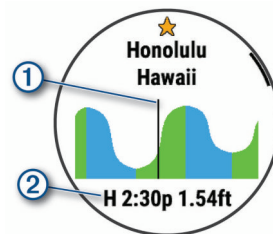
1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.

2. Válasszuk a **Tides (Árapály)** pontot.

3. Válasszunk egy opciót:

- Aktuális hely közelében történő árapály állomás kereséséhez válasszuk a **Keresés > Aktuális hely** pontot.
- A térképen egy adott hely kijelöléséhez válasszuk a **Keresés > Térkép használata** pontot.
- A város nevének megadásához válasszuk a **Keresés > Város megadásával** pontot.
- Mentett hely kiválasztásához válasszuk a **Keresés > Mentett helyek** pontot.
- Adott hely koordinátáinak megadásához válasszuk a **Keresés > Koordináták** pontot.

Egy 24 órás árapály grafikon jelenik meg az aktuális napra vonatkozóan az aktuális dagályt ①, valamint adatokat a következő dagályra vonatkozóan ②.



4. A **DOWN** gombbal a következő napokra tekinthetünk meg árapály adatokat.

5. Nyomjuk meg a **START** gombot és válasszuk a Hely mentése pontot az árapály állomás mentéséhez (opcionális).

## Sí lesiklások megtekintése

A készülék az automatikus lesiklás funkcióval minden egyes síelő vagy snowboardos lesiklás adatait rögzíti. Lejtőn történő lesiklás, snowboardozás esetén ez a funkció alapbeállítás szerint be van kapcsolva, és mozgásunk alapján felismeri, hogy a lesiklás megkezdődött, és automatikusan rögzíti az adatokat. Amikor a lejtőn lefelé történő mozgás megszűnik, valamint amikor a sífelvonón ülünk, a számláló felfüggesztésre kerül. A sífelvonón való tartózkodás alatt a számláló végig felfüggesztve marad. A lejtőn lefelé történő lesiklás megkezdésével a számláló újra elindul. Az adatokat mind a felfüggesztett, mind az éppen futó számláló mellett is megtekinthetjük.

1. Kezdjük meg a síelést vagy snowboardozást.

2. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.

3. Válasszuk a **Lesiklások megtekintése** parancsot.

4. Az **UP** és **DOWN** gombokkal megtekinthetjük az utolsó lesiklás adatait, az aktuális lesiklás adatait, valamint az összesített adatokat.

A lesiklás képernyők tartalmazzák az időt, a megtett távolságot, a maximális sebességet, az átlagsebességet, valamint a teljes süllyedést.

## Sífutás tevékenység rögzítése

A sífutás tevékenységet választva manuálisan válthatunk a kaptató (mászás) és az ereszkedés módok között, így a mérési adatok pontosan tükrözik a futás adatait.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.

2. Válasszuk a **Sífutás (Backcountry Ski)** pontot.

3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- Amennyiben egy emelkedőn, kaptatón kezdjük meg a tevékenységet, válasszuk a **Kaptató (Climbing)** pontot.
- Amennyiben lejtőn kezdjük meg a tevékenységet, válasszuk az **Ereszkedés (Descending)** pontot.

4. Nyomjuk meg a **START** gombot a tevékenység számláló indításához.

5. Nyomjuk meg a **LAP** gombot a kaptató és az ereszkedés módok közötti váltáshoz.

6. A tevékenység befejezésével nyomjuk meg a **START** gombot a számláló leállításához.

## Futás az ütemmérővel (metronómmal)

A metronóm funkció adott ritmusban hangjelzéseket ad le, ezzel mankót ad a stabil lépésszámú, egyenletes futáshoz vagy éppen a gyorsabb, lassabb tempóban való futáshoz.

**NE FELEDJÜK!** A funkció nem mindegyik tevékenységnél érhető el.

1. Az óra számlapon nyomjuk le a **START** gombot.

2. Válasszunk egy tevékenységet.

3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.

4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.

5. Válasszuk a **Metronóm > Állapot > Bekapcsol** pontot.

6. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- Az **Ütem/perc** opció esetén a tartani kívánt percenkénti lépésszám szerinti értéket adjuk meg.
- A **Riasztási frekvenciával** az ütemek gyakoriságát adhatjuk meg.
- A **Hangok** beállításnál a hangjelzést és rezgést állíthatjuk be.

- Igény esetén az **Előnézet** opcióval meghallgatjuk a hangjelzést.
- Indítsuk a futást („Tevékenység indítása”; 12. oldal). A metronóm automatikusan indul.
- A futás alatt az **UP** vagy **DOWN** gombbal tekinthetjük meg a metronóm képernyőt.
- Igény szerint a **MENU** gombot hosszan lenyomva módosíthatjuk a metronóm beállításait.

### Hangjelzések lejátszása tevékenység közben

Beállíthatjuk készülékünket, hogy futás vagy egyéb tevékenység során motivációs helyzetjelentéseket játszszonek le. A hangjelzések Bluetooth technológia segítségével csatlakoztatott fejhallgatókon játszódnak le, ha rendelkezünk ilyennel. Másképp a hangjelzések a Garmin Connect alkalmazással csatlakoztatott okostelefonunkon játszódnak. Hangjelzés közben az eszköz vagy okostelefon némitja a fő hangot, hogy a jelzés hallható legyen.

**MEGJEGYZÉS!** Ez a funkció nem minden tevékenységgel érhető el.

- Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
- Válasszuk a **Hangjelzések** pontot.
- Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:
  - Kör jelzés** – hangjelzés minden kör után.  
**MEGJEGYZÉS!** A **Kör jelzés** a készüléken alapértelmezetten be van állítva.
  - Tempó/Sebesség jelzés** – hangjelzések személyre szabása tempó és sebesség információk alapján.
  - Szívritmus jelzés** – hangjelzések személyre szabása szívritmus információk alapján.
  - Időmérő események** – hangjelzések bekapcsolása időmérő be- és kikapcsolása esetén, beleértve az AutoPause® funkciót is.
  - Dialektus** – hangjelzések nyelvének vagy dialektusának megváltoztatása.
  - A tevékenység riasztások hangos értesítésként történő meghallgatásához válasszuk a **Tevékenység riasztások** pontot.

### Jumpmaster funkció

#### VIGYÁZAT!

A jumpmaster funkció tapasztalt ejtőernyősöknek szól. A funkció nem alkalmas elsődleges ejtőernyős magasságmérőként való használatra. Az ugrással kapcsolatos megfelelő alapadatok betáplálásának hiánya súlyos személyi sérüléshez, akár halálos kimenetelű baleset is vezethet.

A jumpmaster funkció a katonai irányelvek alapján számítja ki a nagy magasságú ugrási pontot (HARP). A készülék automatikusan érzékeli, hogy kiugrottunk, és indítja a barométer és az elektronikus iránytű alapján történő navigációt a kívánt földetérési pont felé (DIP).

### Multisport tevékenység

Triatlonosok, duatlonosok, és egyéb, több számból, sportágból álló versenyek résztvevői számára hasznos funkció a multisport tevékenység, melynek során egyik tevékenységből válhatunk a másikba, miközben az összesített idő, távolság adatok változatlanul tovább futnak. Például futás végén kerékpárra pattanhatunk, és láthatjuk a kétféle tevékenységgel együttesen megtett távot, eltelt időt.

A multisport tevékenységet egyedi igényeink szerint át is alakíthatjuk, vagy a szabványos triatlon versenyekhez alkalmazhatjuk a gyári alapbeállítás szerinti multisport tevékenységet.

### Triatlon edzés

Amikor triatlonon veszünk részt, akkor a triatlon tevékenységgel gyorsan léptethetünk a sportszegmensek között, valamint mérhetjük az egyes tevékenységek idejét, és elmenthetjük a tevékenységet.

- Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
- Válasszuk a **Triatlon** pontot.
- Nyomjuk meg a **START** gombot a számláló indításához.

- Nyomjuk meg a **LAP** gombot minden váltás elején és végén.  
A váltások be- vagy kikapcsolhatók a triatlon tevékenység beállításában.
- A tevékenység elvégzését követően nyomjuk meg a **STOP** gombot, majd válasszuk a **Mentés** pontot.

### Multisport tevékenység létrehozása

- Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Hozzáadás > Multisportot**.
- Válasszuk egy multisport tevékenység típusát, vagy adjunk meg egy egyedi nevet.  
Amennyiben az új tevékenységet meglévő multisport tevékenység nevének mentjük el, a név egy sorszámot kap, pl. Triatlon (2).
- Válasszuk legalább két tevékenység profilt.
- Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:
  - A tevékenység saját igényeinkre történő testreszabásához módosítsuk a beállítási lehetőségeket. Például be- és kikapcsolhatjuk a váltásokat, amely funkció külön kezeli az egyes tevékenység közötti váltásokat.
  - A **Kész** gombot választva elmentjük és akár használatba is vehetjük a multisport tevékenységet.
- Az **Igen** gombot kiválasztva a tevékenység bekerül a kedvencek listájába.

### Úszás

#### Úszással kapcsolatos kifejezések magyarázata

**Hossz:** a medence hosszanti mérete, illetve ennek egy irányba történő leúszása.

**Szakasz:** egy vagy több összefüggő hossz. Pihenést követően, az úszás folytatásakor egy új szakasz kezdődik.

**Csapás:** egy csapás a készüléket viselő karral megtett teljes kör.

**SWOLF-pontszám:** egy hossz megtételéhez szükséges idő és az ehhez szükséges karcsapások számának összege. Pl. 30 másodperc + 15 csapás esetén a pontszám 45. A SWOLF az úszás hatékonyságának mérési eszköze, ahol a golfozáshoz hasonlóan minél alacsonyabb a pontszám, annál hatékonyabb az úszás.

**Kritikus úszási sebesség – Critical swim speed (CSS)** – a CSS az az elméleti sebesség, amelyet kimerülés nélkül folyamatosan fenn tudunk tartani. A CSS sebességet edzési tempónk összehasonlítás alapjaként tudjuk használni, valamint megfigyelhetjük vele fejlődésünket.

#### Úszásnemek

Az úszásnem megjelenik az edzési adatok között (kizárólag medencei úszásnál). A szakasz napló megtekintésekor jelenik meg az úszásnem. Egyedi adatmezőként is megjeleníthetjük az úszásnemet („Adatképernyők beállítása”; 41. oldal).

**FREE:** szabadstílus.

**BACK:** hátúszás.

**BREAST:** mellúszás.

**FLY:** pillangóúszás.

**MIXED:** egy közön belül több, mint egy úszásnem.

**DRILL:** Drill-napló használata esetén („Edzés a drill naplóval”; 16. oldal).

#### Tippek úszó tevékenységekhez

- A medencei úszás megkezdése előtt tekintsük meg a képernyőn megjelenő utasításokat, melyek szabványos medence esetén a hossz kiválasztására, egyedi medence esetén a hossz megadására szolgálnak.  
Amikor legközelebb elkezdünk egy medencei úszást, a készülék a megadott méretet használja majd. A **MENU** gomb hosszanti megnyomásával, majd a tevékenység beállítások és a Medence méret pont kiválasztásával módosíthatjuk a medence méretét.
- Medencei úszás alatt pihenő szakasz beiktatásához nyomjuk meg a **LAP** gombot.  
A készülék automatikusan rögzíti a medencei úszás szakaszait és a hosszokat.
- Nyílt vízi úszás esetén a **LAP** gombot lenyomva egy új szakaszt indítunk.



## Pihenők beiktatása medencei úszásnál

Az alapértelmezett pihenő képernyő két pihenő számlálót jelenít meg. Az utolsó teljesített szakasz ideje és távolsága is megjelenik.

**NE FELEDJÜK!** Pihenéskor az úszási adatok nem kerülnek rögzítésre.

1. Úszás tevékenység alatt a pihenés megkezdéséhez nyomjuk meg a **LAP** gombot.  
A kijelző fekete alapon fehér szövegre vált, és a pihenő képernyő jelenik meg.
2. A pihenő szakaszban a **DOWN** vagy **UP** gombot lenyomva tekinthetjük meg a többi adatképernyőt (nem kötelező).
3. A **LAP** gombot lenyomva folytatjuk az úszást.
4. Ismételjük ezt a műveletsort további pihenő szakaszok beiktatásához.

## Automatikus pihenés

Az automatikus pihenés funkció kizárólag medencei úszásnál érhető el. A készülék automatikusan érzékeli, amikor pihenünk, és megjeleníti a pihenési képernyőt. Amennyiben 15 másodpercnél hosszabb ideig pihenünk, a készülék automatikusan pihenő szakaszt iktat be. Amikor folytatjuk az úszást, a készülék automatikusan új úszási szakaszt indít el. Az automatikus pihenés funkciót a készülék tevékenység beállításában kapcsolhatjuk be és ki („Tevékenység és alkalmazás beállítások”; 40. oldal).

**TIPP!** A lehető legpontosabb eredmény elérése érdekében pihenés közben lehetőleg minél kevesebbet mozgassuk a karjainkat.

Amennyiben nem szeretnénk igénybe venni az automatikus pihenés funkciót, a **LAP** gombot lenyomva manuálisan jelölhetjük a pihenési szakaszok kezdetét és végét.

## Edzés a drill naplóval

A drill napló kizárólag medencei úszás esetén érhető el. A drill naplóval kezel rögzíthetjük a lábtempós (kick), egykaros úszásokat, illetve minden olyan edzéstípust, amely eltér a szokásos négy fő úszásnemtől.

1. Medencei úszás közben a **DOWN** vagy **UP** gombot röviden lenyomva tekinthetjük meg a drill naplót (Gyakorlatnapló) képernyőt.
2. A **LAP** gombbal indítsuk a drill számlálót.
3. Egy drill szakasz megtételét követően nyomjuk meg a **LAP** gombot.  
A drill számláló leáll, de a tevékenység számláló tovább fut a teljes úszás tevékenységet tovább rögzítve.
4. Adjuk meg a befejezett drill távolságát.  
A távolság lépésközlő a tevékenység profilhoz választott medencehossztól függően változnak.
5. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:
  - Újabb drill szakasz indításához nyomjuk meg a **LAP** gombot.
  - Úszás szakasz indításához az **UP** vagy **DOWN** gombbal lépünk vissza az úszás edzési képernyőkre.

## Csukló alapú pulzusszámmérés kikapcsolása

A készüléken a csukló alapú pulzusszám mérés úszási tevékenységekhez alapbeállítás szerint be van kapcsolva. A készülék a HRM-Tri és HRM-Swim kiegészítővel is kompatibilis. Amennyiben csukló alapú pulzus adat és mellkasi pulzuszám mérő által biztosított adat is rendelkezésre áll, a készülék automatikusan a mellkasi mérőn mért pulzusszám adatokat használja fel.

1. A pulzusszám widget megtekintése közben nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.  
Megjegyzés! Amennyiben a widget sorban nem szerepel a pulzusszám widget, azt hozzá kell adnunk („Widget sor beállítása”; 44. oldal).
2. Válasszuk az **Opciók > Úszás közben > Kikapcsol** pontot.

## Golfozás

Golfozás előtt bizonyosodjunk meg róla, hogy az eszköz fel van töltve („Készülék töltése”; 2. oldal).

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Golf** pontot.
2. Menjünk ki szabad, fedetlen helyre, majd várjunk, amíg a műholdas kapcsolat létrejön.
3. Az elérhető pályák közül válasszuk ki a kívánt pályát.
4. Amennyiben szükséges, adjuk meg ütési távolságunkat.
5. Az **Igent** választva rögzítjük a pontszámokat.

6. Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal válthatunk a lyukak között.

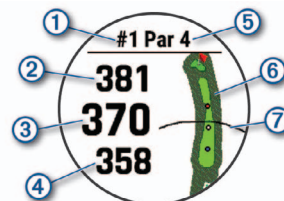
Amikor a következő lyukhoz települünk, a készülék automatikusan végrehajtja a váltást.

6. A játék végén nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Kör lezárás**at.

## Lyuk adatok

A készülék kimutatja az aktuális lyukat, illetve amikor a következő lyukhoz települünk, automatikusan végrehajtja a váltást.

**MEGJEGYZÉS!** Mivel a zászlók helyzete változik, a készülék méri a green elejének, közepének és végének távolságát, de nem a zászló helyzetét.

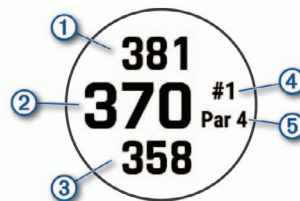


①	Aktuális lyuk száma.
②	A green hátuljának távolsága.
③	A green közepének távolsága.
④	A green elejének távolsága.
⑤	A lyuk „par” száma.
⑥	A green térképe.
⑦	Ütő távolsága az elütőhelytől

## Nagy számok üzemmód

A számok méretét a lyuk adatok képernyőn módosíthatjuk.

Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk ki a tevékenység beállításokat, és válasszuk a **Nagy számok** pontot.



①	A green hátuljának távolsága.
②	A green közepének távolsága vagy kiválasztott zászló helye.
③	A green elejének távolsága.
④	Aktuális lyuk száma.
⑤	A lyuk „par” száma.

## Távolságmérés a gomb vezérelt célpont meghatározás funkcióval

A lyuk adatok képernyőről a gomb vezérelt célpont meghatározás funkcióval megmérhetjük a távolságot egy a térképen található ponttól.

1. Az **UP** vagy **DOWN** gomb segítségével lemérhetjük a célpont távolságát.
2. Amennyiben szükséges a **+** és **-** gombokkal kicsinyíthetünk/nagyíthatunk.

## Váltás a lyukak között

A lyuk képernyőn manuálisan válthatunk a lyukak között.

1. Golfozás közben nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Lyuk váltás** pontot.
2. Válasszuk ki a kívánt lyukat.



## Zászló áthelyezése

Egy közelebbi pillantást vehetünk a greenre, illetve áthelyezhetjük a zászlót.

1. A lyuk adatképernyőjén nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Zászlót áthelyez** pontot.
2. Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal mozgathatjuk a zászlót.
3. Nyomjuk meg a **START** gombot.

A lyuk adatképernyőjén található távolság adatok az új zászló pozíciónak megfelelően módosulnak. A zászló helye csak az aktuális körhöz kerül mentésre.

## Ütéstávolság mérés

Mielőtt a készülék automatikusa érzékelné és mérni tudná az ütések, be kell kapcsolnunk a pontszámok követését. A készülék automatikus ütészékelés és rögzítő funkcióval rendelkezik. Ahányszor a golfpályán ütést hajtunk végre, a készülék rögzíti az ütéstávolságot, amelyet mi később megtekinthetünk.

**TIPP!** Az automatikus ütészékelés, ha a készüléket domináns csuklónkon viseljük és a labdát megfelelően ütjük meg. A gurításokat a készülék nem érzékeli.

1. Golfozás közben nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk az **Ütéstávolság** pontot.

Megjelenik az utolsó ütéstávolságunk.

**MEGJEGYZÉS!** A távolság automatikusan lenullázódik, amikor újat ütünk, gurítunk a greenen, vagy tovább lépünk a következő lyukhoz.

2. A **DOWN** gomb lenyomásával megtekinthetjük az összes rögzített ütéstávolságot.

## Layup és dogleg távolságok

A par 4-es és par 5-ös lyukak esetében megtekinthetjük a layup és dogleg távolságokat. Az egyéni célpontok is ebben a listában jelennek meg.

1. A lyuk adatképernyőjén nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk a **Layups** pontot.

Az egyes layup eléréséig láthatjuk a layupot és az ahhoz tartozó távolságot.

**NE FELEDJÜK!** Ahogy megtesszük ezeket, a távolságok törölődnek a listából.

## Egyéni célpont mentése

Golfozás közben minden lyuknál akár öt egyéni célt állíthatunk be. A célpont mentése a térképen nem látható tárgyak és akadályok feljegyzéséhez hasznos. A layup és dogleg képernyőjén megtekinthetjük ezen célpontok távolságait („Layup és dogleg távolságok”; 17. oldal).

1. Álljunk a menteni kívánt célpont közelébe.

**MEGJEGYZÉS!** Az aktuálisan kiválasztott lyuktól távol eső célpontok nem menthetők.

2. A lyuk adatok képernyőjén nyomjuk meg a **START** gombot.
3. Válasszuk az **Egyéni célpontok**-at.
4. Válasszuk ki a kívánt célpont típusát.

## Pontszámok követése

1. A lyuk adatképernyőjén nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk az **Eredménylapot**.

Az eredménylap akkor jelenik meg, amikor a greenen tartózkodunk.

2. A **DOWN** vagy **UP** gombbal léptethetünk a lyukak között.
3. A **START** gomb megnyomásával válasszuk ki a kívánt lyukat.
4. A **DOWN** vagy **UP** gombokkal adjuk meg a pontszámot.

Az összpontszám frissítésre kerül.

## Pontszámok módosítása

1. A lyuk adatképernyőjén nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk az **Eredménylapot**.

2. A **DOWN** vagy **UP** gombbal léptethetünk a lyukak között.
3. A **START** gomb megnyomásával válasszuk ki a kívánt lyukat.
4. A **DOWN** vagy **UP** gombokkal módosítsuk az adott lyuk pontszámát.

Az összpontszám frissítésre kerül.

## Pontozási módszer beállítása

Beállíthatjuk a készülék által alkalmazott pontozási módszert.

1. A lyuk adatképernyőjén nyomjuk meg a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a tevékenység beállításokat.
3. Válasszuk a **Pontozási módszer** pontot.
4. Válasszuk a pontozási módszert.

## Tudnivalók a Stableford pontozásról

Amikor a Stableford pontozási módszert választjuk („Pontozási módszer beállítása”; 17. oldal), a pontok a parhoz képest megtett ütések száma alapján vannak meghatározva. A kör végén a legnagyobb pontszámmal rendelkező játékos nyer. A készülék a United States Golf Association meghatározása szerint pontoz.

A Stableford módszerben játszódtott kör pontozólapja pontokat mutat ütések helyett.

Pontok	Parhoz képest megtett ütések száma
0	2-vel vagy többel par fölött
1	1-el par fölött
2	Par
3	1-el par alatt
4	2-vel par alatt
5	3-al par alatt

## Hendikep beállítása

1. A lyuk adatképernyőjén nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a tevékenység beállításokat.
3. Válasszuk az **Hendikep pontozás** pontot.
4. Válasszuk a hendikep pontozási lehetőséget:

• Az összpontszámunkból kivonandó ütések számának megadásához válasszuk a **Helyi hendikep** pontot.

• A pálya hendikep kiszámításához szükséges játékos hendikep mutató és pálya meredekségi besorolás megadásához válasszuk a **Mutató/Meredekség** pontot.

5. Adjuk meg hendikepünket.

## Statisztikák nyomon követése

A statisztika követő funkcióval játék közben nyomon követhetjük a részletes játék adatokat.

1. A lyuk adatképernyőjén nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. A tevékenység beállításokban a **Statisztika követés** pontot kiválasztva bekapcsoljuk a statisztika nyomon követését.

## Statisztikák naplózása

Ehhez először aktiválnunk kell a statisztikák nyomon követését („Statisztikák nyomon követése”; 17. oldal).

1. A pontozólapon válasszuk egy lyukat.
2. Adjuk meg az elvégzett ütések számát, majd nyomjuk meg a **START** gombot.
3. Adjuk meg az elvégzett gurítások számát, majd nyomjuk meg a **START** gombot.
4. Amennyiben szükséges, válasszuk az alábbiak közül:

**MEGJEGYZÉS!** Amennyiben 3 parral rendelkező lyuknál vagyunk, a fairway információk nem jelennek meg.

• Ha a labdánk a fairway-en landolt, válasszuk a **Fairway-en** pontot.

• Ha a labda nem talált el a fairway-t, akkor válasszuk a **Kihagyott jobbra** vagy **Kihagyott balra** pontok közül.

## TruSwing™ funkció

A készülék kompatibilis a TruSwing érzékelővel. A TruSwing alkalmazással a karórán láthatjuk a TruSwing mérő által rögzített adatokat (részletesen lásd a TruSwing készülék használati útmutatójában. TruSwing készülék beszerzésével kapcsolatosan forduljunk a Garmin ügyfélszolgálatához.

## Golf távolságmérő használata

A távolságmérővel rögzíthetjük az eltelt időt, a távolságot, a megtett lépések számát. A távolságmérő automatikusan elindul, majd megáll, amikor elindítunk és befejezünk egy kört.

1. Nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Távolságmérő** pontot.
2. Amennyiben szükséges, válasszuk a **Reset** pontot a számláló nullázásához.

## PlaysLike távolság

A PlaysLike távolság funkció a golfpálya magasságbeli különbségeivel számolva mutatja a green távolságát.

A lyuk adatképernyőről nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **PlaysLike** pontot.

Az egyes távolságok mellett egy ikon jelenik meg.

▲	A távolság egy magasságbeli különbség miatt hosszabb a vártnál.
■	A távolság az elvártak megfelel.
▼	A távolság egy magasságbeli különbség miatt rövidebb a vártnál.

## Zászló irányának megtekintése

A PinPointer funkció egy iránytű, amely megmutatja a zászló irányát akkor is, ha nem látjuk a green-t. Ez a funkció segít abban, hogy akkor is megfelelő irányba üssük a labdát, ha fák között, vagy éppen mély homokcsapdában vagyunk.

**MEGJEGYZÉS!** Ne használjuk a PinPointer funkciót, ha golfkocsiban vagyunk, mivel a kocsi által okozott interferencia zavarhatja az iránytű pontosságát.

A lyuk adatok képernyőn nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **PinPointer**-t.

A nyíl a zászló helye felé mutat.

## Expedíció indítása

Az expedíció alkalmazás segítségével meghosszabbíthatjuk a készülék akkumulátorának működési idejét egy többnapos tevékenység rögzítése során.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk az **Expedíció** pontot.
2. Nyomjuk meg a **START** gombot a tevékenység időzítő elindításához.

A készülék energiatakarékos üzemmódba vált, és óránként csak egyszer rögzít GPS pálya pont adatokat. Az akkumulátor működési idejének maximális meghosszabbításához kapcsoljunk ki minden érzékelőt és tartozékot, beleértve az okostelefonos kapcsolatot is.

## Nyomvonalpontok rögzítési gyakoriságának módosítása

Expedíció során a GPS nyomvonalpontokat alapértelmezett módon óránként egyszer rögzíti a készülék. Módosíthatjuk a GPS nyomvonalpontot rögzítési gyakoriságát. A nyomvonalpontok kisebb gyakorisággal történő rögzítése növeli az akkumulátor működési idejét.

**MEGJEGYZÉS!** Az akkumulátor működési idejének maximális növelése érdekében a készülék naplemente után nem rögzít GPS nyomvonalpontokat. Ezt a beállítást a tevékenység beállításai között módosíthatjuk.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk az **Expedíció** pontot.
2. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
3. Válasszuk a tevékenység beállításokat.
4. Válasszuk a **Rögzítési gyakoriság** pontot.
5. Válasszuk az elérhető opciók közül.

## Nyomvonalpont manuális rögzítése

Expedíció során a készülék a kiválasztott rögzítési gyakoriság alapján automatikusan rögzíti a nyomvonalpontokat. Bármikor manuálisan is rögzíthetünk pálya pontot.

1. Expedíció során nyomjuk meg az **UP** vagy **DOWN** gombot a térkép képernyő megjelenítéséhez.
2. Nyomjuk meg a **START** gombot.
3. Válasszuk a **Pont hozzáadását**.

## Nyomvonalpontok megtekintése

1. Expedíció során nyomjuk meg az **UP** vagy **DOWN** gombot a térkép képernyő megjelenítéséhez.
2. Nyomjuk meg a **START** gombot.
3. Válasszuk a **Pontok megtekintése-t**.
4. Válasszunk egy pálya pontot a listából.
5. Válasszunk az alábbiak közül:
  - A pálya ponthoz történő navigálás indításához válasszunk az **Indulás ide** pontot.
  - A pálya pont részletes adatainak megtekintéséhez válasszuk a **Részletek** pontot.

## Vezeték nélküli kapcsolaton keresztül elérhető funkciók

A Descent készüléket kompatibilis Bluetooth-funkciós okostelefonra csatlakoztatva számos kiegészítő funkció elérhetővé válik. Egyes funkciókhoz a csatlakoztatott okostelefonon telepítenünk kell a Garmin Connect alkalmazást. Az alkalmazásról a [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps) oldalon tájékozódhatunk. Egyes funkciók a készüléket vezeték nélküli (Wi-Fi) hálózatra csatlakoztatva is elérhetővé válnak.

**Telefonos értesítések** – telefonos értesítések, üzenetek megjelenítése a készüléken.

**Élő követés** – barátok és családtagok valós időben követhetik nyomon az edzést. Emaiben vagy közösségi hálón keresztül is hívhatunk „követőket”, akik a Garmin Connect oldalain élőben látják a mérési adatokat.

**Csoportos követés** – a kapcsolódó sporttársak helyzetét az élő követés funkció segítségével közvetlenül a képernyőn, valós időben követhetjük.

**Tevékenység feltöltése a Garmin Connectre** – amint befejeztük a tevékenységet, az adatok elküldése automatikusan megtörténik a Garmin Connectre.

**Connect IQ** – a készülék funkcióit új számlapokkal, alkalmazásokkal, widgetekkel, adatmezőkkel bővíthetjük ki.

**Szoftverfrissítések** – frissíthetjük a készülék szoftverét.

**Időjárás** – Segítségével megtekinthetjük a jelenlegi időjárási viszonyokat és előrejelzéseket.

**Bluetooth érzékelők** – Bluetooth funkciós érzékelőket, pl. pulzuszámológépet csatlakoztathatunk.

**Telefon keresése** – a készülékhez párosított, a közelben elhagyott (hatótávolságon belül) telefon keresésében segít a funkció.

**Óra keresése** – a közelben (hatótávolságon belül) lerakott de éppen nem talált Descent óra keresését segíti az alkalmazás.

## Bluetooth kapcsolaton keresztül érkező értesítések bekapcsolása

A funkció használatához először kompatibilis okostelefonnal párosítanunk kell a Descent készüléket („Okostelefon és a készülék párosítása”; 2. oldal).

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Telefon > Intel-ligens értesítések > Állapot > Bekapcsolt**.
2. Válasszuk a **Tevékenység közben**.
3. Válasszunk az értesítések megjelenítési módját.
4. Adjuk meg az értesítést kísérő hangjelzés jellegét.
5. Válasszuk a **Nem tevékenység közben**.
6. Válasszunk az értesítések megjelenítési módját.
7. Adjuk meg az értesítést kísérő hangjelzés jellegét.
8. Válasszuk a **Titkos** pontot.
9. Adjuk meg a kívánt titkosítási beállítást.
10. Válasszunk az **Időhatárt**.
11. Adjuk meg azt az időt, ameddig az új értesítés jelzése a képernyőn marad.

12. Válasszuk az **Alírás** pontot, melylyel üzeneteink végére automatikus aláírást állíthatunk be.

### Értesítések megtekintése

1. Az óra számlapon nyomjuk meg az **UP** vagy **DOWN** gombot az értesítések megtekintéséhez.
2. Nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszunk egy értesítést.
3. A **DOWN** gombot lenyomva további lehetőségeket érhetünk el.
4. A **BACK** gombbal visszalépünk a korábbi képernyőre.

### Bejövő telefonhívás fogadása

Ha valaki keres a csatlakoztatott okostelefonon, a készülék megjeleníti a hívó nevét és telefonszámát. A hívást fogadhatjuk vagy elutasíthatjuk.

- A hívás fogadásához nyomjuk meg a **Fogadot**.  
**NE FELEDJÜNK!** A hívóval kizárólag az előzőleg csatlakoztatott okostelefonunkon tudunk kommunikálni.
- A hívás elutasításához nyomjuk meg az **Elutasítot**.
- A hívás visszautasításához és azonnali üzenetes válaszhoz válasszuk a **Válasz-t**, és küldjünk egyet a listán megjelenő üzenetek közül.  
**MEGJEGYZÉS!** Ez a funkció csak Android™ okostelefonokkal érhető el.

### Válasz SMS üzenetre

**MEGJEGYZÉS!** Ez a funkció csak Android okostelefonokkal érhető el.

Amikor a készüléken SMS üzenetes értesítést kapunk, gyors választ küldhetünk a listán megjelenő üzenetek közül választva. Az üzeneteket a Garmin Connect alkalmazásban módosíthatjuk.

**MEGJEGYZÉS!** Ez a funkció a telefonunkat használva küld üzeneteket. Az üzenetek küldéséhez telefonszolgáltatónk a bérletünk szerinti normál díjakat számolja fel. A küldhető üzenetek számával és díjakkal kapcsolatos információkért forduljunk a telefonszolgáltatónkhoz.

1. Az óra számlapról nyomjuk meg az **UP** vagy **DOWN** gombot az értesítési widget megtekintéséhez.
2. Nyomjuk meg a **START** gombot, és válasszuk ki a kívánt sms üzenetet.
3. Nyomjuk meg a **DOWN** gombot, majd válasszuk a **Válasz** pontot.
4. Válasszunk a listázott üzenetek közül.
5. A telefonunk a kiválasztott üzenetet SMS üzenetként küldi el.

### Értesítések kezelése


Az okostelefonon kezelhetjük a készüléken megjelenő értesítéseket. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- iPhone® készülék esetén az iOS® értesítési központján keresztül választhatjuk ki azon elemeket, melyekről a készüléken értesítést kívánunk kapni.
- Android™ készülék esetén a Garmin Connect Mobile alkalmazásban válasszuk a **Beállítások > Okos értesítések** pontot.

### Bluetooth funkció kikapcsolása

Az okostelefonnal létesített Bluetooth kapcsolatot a vezérlő menüben bonthatjuk.

**MEGJEGYZÉS!** A vezérlő menühöz további beállításokat adhatunk („Vezérlő menü beállítása”; 45. oldal).

1. Nyomjuk meg hosszan a **LIGHT** gombot a vezérlő menü megjelenítéséhez.
2. A  kiválasztásával kikapcsoljuk a készüléken a Bluetooth vezeték nélküli technológiát.

Az okostelefon Bluetooth funkciójának kikapcsolásához tanulmányozzuk az okostelefon használati útmutatójában a Bluetooth funkció kikapcsolásáról szóló szakaszt.

### Bluetooth csatlakozás riasztás be- és kikapcsolása

Beállíthatjuk a készüléket, hogy jelezze, amikor a Bluetooth-kapcsolaton keresztül csatlakozó okostelefon lecsatlakozik illetve újracsatlakozik a készülékhez.


**NE FELEDJÜNK!** A csatlakozás riasztás alapbeállítás szerint ki van kapcsolva.

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Telefon > Riasztások** pontot.

### Elveszett telefon megkeresése

A készülékkel megkereshetjük a Bluetooth-kapcsolaton keresztül aktuálisan csatlakoztatott és hatósugáron belül megtalálható telefont.

Megjegyzés! A vezérlők menüt további beállításokkal bővíthetjük („Vezérlő menü beállítása”; 45. oldal).

1. Nyomjuk meg hosszan a **LIGHT** gombot a vezérlők menü megjelenítéséhez.
2. Válasszuk a  pontot.

A készülék elkezd keresni a párosított telefont. Egy oszlopdiaagram jelenik meg, amely mutatja a Bluetooth-jel erősségét, valamint az okostelefon, amennyiben a készülék által sugárzott jelet érzékeli, hangjelzést kezd adni. Ahogy közeledünk a telefonhoz, a Bluetooth-jel erőssége folyamatosan növekszik.

3. A **BACK** gomb megnyomásával befejezzük a keresést.

### Garmin Dive alkalmazás

A Garmin Dive alkalmazás lehetővé teszi a merülési naplók feltöltését a kompatibilis Garmin készülékbe. Részletes adatokkal egészíthetjük ki merülésünket, pl. környezeti paraméterekkel, fotókkal, jegyzetekkel és a társak megjelenésével. A térképen böngészhetünk új merülési helyek felkutatása céljából, és az érdekesnek talált helyekről információkat, sőt más felhasználók által feltöltött fotókat is megtekinthetünk.

A Garmin Dive alkalmazás a Garmin Connect fiókkal szinkronizálja az adatokat. Az okostelefon alkalmazás tárából tölthetjük le a Garmin Dive alkalmazást.

### Garmin Connect

A Garmin Connect internetes közösségi oldalon könnyedén tárolhatjuk és elemezhetjük az edzés adatait, sőt, ezeket meg is oszthatjuk másokkal. Barátainkkal nyomon követhetjük, elemezhetjük, megoszthatjuk egymás teljesítményeit, és bátoríthatjuk is egymást. Legyen szó bármely sportágról, futásról, gyaloglásról, úszásról, kerékpározásról, túrázásról, triatlonozásról, a Garmin Connect oldalon könnyedén rögzíthetjük mozgásunkban gazdag életvitelünk fontosabb eseményeit. Sőt, a Garmin Connect egyúttal egy online golfos elemző szoftver is, amelyen megoszthatjuk és kielemezhetjük az egyes lejátszott köröket.

Készülékünket okostelefonunkkal a Garmin Connect alkalmazáson keresztül csatlakoztatva vagy a Garmin Express alkalmazás beállítása során ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)) ingyenesen hozhatunk létre fiókot.

**Tevékenységek tárolása:** A tevékenység végén a napló adatait mentsük el, majd töltsük fel a Garmin Connect honlapra, ahol addig tárolhatjuk ezeket, ameddig csak akarjuk.

**Adatok kielemezése:** Számos adat felhasználásával, pl. idő, távolság, pulzusszám, elégetett kalória, lépésszám, magasság, tempó és sebesség grafikonok alapján részletesen elemezhetjük tevékenységünket. Felülnézetből, térképen tekinthetjük meg a tevékenység során bejárt utat. A golfozásról is részletes adatokat, elemzéseket kapunk, többek között láthatjuk az eredménylapokat, statisztikákat, pálya adatokat. Egyedi jelentéseket is összeállíthatunk.

**MEGJEGYZÉS!** Bizonyos adatok megtekintéséhez a készülékkel egy választható vezeték nélküli eszközt kell csatlakoztatnunk a készülékhez („Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása”; 49. oldal).





**Fejlődés nyomon követése:** Nyomon követhetjük a napi lépésszámot, ismerőseinkkel baráti versenyeket rendezhetünk, valamint célokat tűzhetünk ki.

**Tevékenységek megosztása:** Kapcsolódhatunk barátainkhoz egymás tevékenységének nyomon követéséhez, vagy kedvenc közösségi oldalainkon keresztül linket is küldhetünk az edzésekről.

**Beállítások kezelése:** A készüléket a Garmin Connect fiókon keresztül is beállíthatjuk, illetve ezen keresztül a felhasználói beállításokat is módosíthatjuk.

### Szoftver frissítése az okostelefonon futó alkalmazásokon keresztül

Miután párosítottuk készülékünket okostelefonunkkal („Okostelefon és a készülék párosítása”; 2. oldal), akár a Garmin Dive, akár a Garmin Connect alkalmazáson keresztül frissíthetjük a rendszerszoftvert.

Szinkronizáljuk a készüléket valamelyik alkalmazáson keresztül („Adatok manuális feltöltése a Garmin Connect alkalmazásra”; 20. oldal).

Amennyiben új rendszerszoftver érhető el, az alkalmazás automatikusan letölti azt a készülékre.

### Szoftver frissítése a Garmin Express szoftveren keresztül

A rendszerszoftver frissítéséhez a számítógépünkre le kell töltenünk és telepítenünk kell a Garmin Express alkalmazást, valamint a készüléket hozzá kell adnunk a Garmin Express programhoz („Garmin Connect használata a számítógépen”; 20. oldal).

1. Csatlakoztassuk az USB-kábellel a készüléket a számítógépünkhöz.

Amennyiben új rendszerszoftver elérhető, a Garmin Express letölti azt a készülékre.

2. A frissítés letöltése után bontsuk a kapcsolatot a számítógéppel.

A készülék jelez telepíti a frissítést.

### Garmin Connect használata a számítógépen

A Garmin Express alkalmazás egy számítógép segítségével csatlakoztatja a készüléket a Garmin Connect fiókunkhoz. A Garmin Express alkalmazással feltölthetjük tevékenységünk adatait a Garmin Connect fiókunkba, illetve adatokat küldhetünk (például edzések vagy edzéstervek) a Garmin Connect weboldalról az eszközünkre. A készülékre szoftverfrissítéseket is letölthetünk és a Connect IQ alkalmazásainkat is kezelhetjük.

1. Csatlakoztassuk az USB-kábellel a készüléket a számítógépünkhöz.

2. Lépünk fel a [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express) oldalra.

3. Töltsük le és telepítsük a Garmin Express alkalmazást.

4. Lépünk be a Garmin Express alkalmazásba és válasszuk a **Készülék hozzáadása** pontot.

5. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

### Adatok manuális feltöltése a Garmin Connect alkalmazásra

**MEGJEGYZÉS!** A vezérlő menühöz további beállításokat adhatunk („Vezérlő menü beállítása”; 45. oldal).

1. Nyomjuk meg hosszan a **LIGHT** gombot a vezérlők menühöz.

2. Válasszuk a  ikont.

### Garmin Explore™

A Garmin Explore weboldal és mobil alkalmazás lehetővé teszi az utazások megtervezését, valamint az úticéljaink, útvonalaink és pályáink felhő alapú tárolására. Összetett tervezési lehetőséget biztosít, amely lehetővé teszi, hogy adatainkat megosszuk és szinkronizáljuk kompatibilis Garmin eszközünkkel. A mobil alkalmazással térképeket tölthetünk le, amelyekhez internetkapcsolat nélkül is hozzáférhetünk, majd bárhová navigálhatunk a mobiladatok használata nélkül.

A Garmin Explore alkalmazást az okostelefon alkalmazás áruházából töltsük le, egyéb információért forduljunk a Garmin ügyfélszolgálathoz.

### Garmin Golf™ alkalmazás

A Garmin Golf alkalmazás lehetővé teszi a golfozók számára, hogy különböző pályákon szálljanak egymással versenybe. Több, mint 41,000 pálya rendelkezik heti ranglistákkal, amelyekre bárki felkerülhet. Bajnokságokat szervezhetünk és más játékosokat hívhatunk meg rájuk. A kompatibilis Garmin eszközünkről feltölthetjük eredményeinket részletes statisztikák és ütéselemzések megtekintése érdekében.

A Garmin Golf alkalmazás szinkronizálja adatainkat a Garmin Connect fiókunkkal. Az alkalmazást okostelefonunk alkalmazás áruházából tölthetjük le.

## Biztonsági és nyomon követési funkciók

### Vigyázat!

A balesetfelismerés és az asszisztencia kiegészítő funkciók, amelyekre nem hagyatkozhatunk elsődleges sürgősségi segítség hívásához. A Garmin Connect alkalmazás nem értesíti a segélyhívó szolgáltatókat helyettünk vagy a nevünkben.

A Descent Mk2i készülék biztonsági és nyomon követési funkciókkal rendelkezik, amelyeket a Garmin Connect alkalmazás segítségével kell beállítani.

### Figyelem!

Ezen funkciók használatához a készüléket Bluetooth technológián keresztül kell csatlakoztatnunk a Garmin Connect alkalmazáshoz. A vészhelyzeti névjegyeket Garmin Connect fiókunkban tudjuk megadni.

**Asszisztencia:** vészhelyzeti névjegyjeinknek szöveges üzenetet küldhetünk a nevünkkel és GPS helyzetünkkel.

**Balesetfelismerés:** amikor a készülék balesetet észlel, Garmin Connect alkalmazás üzenetet küld vészhelyzeti névjegyjeinknek.

**Élő követés:** családunk és barátaink valós időben követhetik versenyünket és edzéseinket. Követőket hívhatunk meg e-mail-en vagy közösségi médián keresztül, ezzel lehetővé téve számukra élő adataink megtekintését a Garmin Connect követő oldalon.

**Esemény élő megosztása:** üzeneteket küldhetünk barátainknak és családunknak esemény közben, ezzel valós idejű frissítéseket biztosítva számukra.

**MEGJEGYZÉS!** Ez a funkció kizárólag Android operációs rendszerű okostelefonokkal történő csatlakozás esetén érhető el.

**Csoport követés:** Kapcsolatainkat a LiveTrack segítségével közvetlenül a képernyőn, valós időben követhetjük.

### Vészhelyzeti névjegyek hozzáadása

Vészhelyzeti névjegyjeink telefonszámait a készülék baleset felismerés és asszisztencia funkcióihoz használja.

1. A Garmin Connect alkalmazásban nyomjuk meg a  vagy .



2. Válasszuk a **Biztonság és követés > Balesetfelismerés és asszisztencia > Vészhelyzeti névjegy hozzáadása** pontot.

3. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.



## Névjegyek hozzáadása

A Garmin Connect alkalmazáshoz akár 50 névjegyet is hozzáadhatunk. A névjegyekhez tartozó e-mail címeket felhasználhatjuk a LiveTrack (Élő követés) funkcióhoz. Ezek közül három névjegy adható hozzá a vészhelyzeti névjegyekhez („Vészhelyzeti névjegyek hozzáadása”; 20. oldal).

1. A Garmin Connect alkalmazásban nyomjuk meg a  vagy -t.
2. Válasszuk a **Névjegyek** pontot.
3. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

A névjegyek hozzáadása után szinkronizálnunk kell adatainkat ahhoz, hogy a Descent készüléken aktiválódjanak a változások („Adatok manuális feltöltése a Garmin Connect alkalmazásra”; 20. oldal).

## Balesetfelismerés be- és kikapcsolása

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Biztonság és követés > Balesetfelismerés** pontot.
3. Válasszunk egy tevékenységet.

**NE FELEDJÜK!** A balesetfelismerés kizárólag kültéri séta, futás vagy kerékpározás mellett érhető el.

Amikor a GPS-vevővel ellátott Descent készülék balesetet érzékel, a Garmin Connect alkalmazás egy automatikus szöveges üzenetet (SMS-t) és egy emailt küld az általunk megadott vészhelyzet esetén értesítendő telefonszámra, email címre. Az üzenet tartalmazza a GPS-pozíciót és nevünket. Az üzenet megjelenik, és jelzi, hogy 30 másodperc elteltével a vészhelyzeti címekre elküldésre kerül az üzenet. Amennyiben segítségre, ellátásra nincs szükség, ezen időtartamon belül az **Elvet** ponttal még elvethetjük az automatikus üzenetet.

## Segítség kérése

A funkció használatához először vészhelyzeti névjegyeket kell megadnunk („Vészhelyzeti névjegyek hozzáadása”; 20. oldal).

1. Nyomjuk le hosszan a **LIGHT** gombot.
2. Amikor három egymást követő rezgést érzünk, engedjük el a gombot az asszisztencia funkció aktiválásához.

Megjelenik a visszaszámlálás képernyő.

**TIPP!** Visszaszámlálás lejárta előtt a **Leállít** ponttal megakadályozhatjuk az üzenet elküldését.

## Csoport követés indítása

A funkció használatához egy kompatibilis okostelefont a Garmin Connect alkalmazáson keresztül párosítanunk kell a készülékkel („Okostelefon és a készülék párosítása”; 2. oldal), valamint Garmin Connect fiókkal is rendelkezünk kell.

Az alábbi utasítások a Descent eszközökkel való csoport követés indítására vonatkoznak. Ha ismerőseink további kompatibilis eszközökkel rendelkeznek, láthatjuk őket a térképen. A további eszközök esetében lehetséges, hogy azok nem képesek megjeleníteni a térképen a Csoport követés használatát.

1. Menjünk ki, és kapcsoljuk be a Descent Mk2i készülék.
2. Párosítsuk okostelefonunkat az eszközzel.
3. A Descent Mk2i nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Biztonság és követés > GroupTrack > Térképen megjelenít** pontot az ismerősök térképen való megjelenítéséhez.
4. A Garmin Connect alkalmazás beállítási menüjében válasszuk a **Safety & Tracking (Biztonság és követés) > LiveTrack (Élő követés) > GroupTrack (Csoport követés)** pontot.
5. Ha több, mint egy kompatibilis eszközünk van, válasszuk ki a csoport követéshez használni kívánt eszközt.
6. Válasszuk a **Visible to (Látható) > All Connections (Összes csatlakozó)** pontot.
7. Válasszuk a **Start LiveTrack (Élő követés indítása)** pontot.
8. Kezdjük meg egy tevékenységet.
9. Lépünk a térképre az ismerősök megtekintéséhez.

**TIPP!** Térkép nézetben a **MENU** gomb hosszanti lenyomásával, majd a **Közel** ismerősök kiválasztásával megtekinthetjük a csoport követésben résztvevő ismerőseink távolsággal, menetiránnyal és tempóval vagy sebességgel kapcsolatos információit.

## A csoport követés használatát segítő tippek

A csoport követés az élő követés funkció segítségével a csoportba tartozó többi ismerős helyzetének a térképen történő megjelenítését teszi lehetővé. A csoportba tartozó összes ismerősnek ismerősnek kell lennie a Garmin Connect fiókunkban.

- Szabadtéren, GPS-vétel mellett folytassuk a tevékenységet.
- Bluetooth-kapcsolaton keresztül párosítsuk a Descent Mk2i készüléket okostelefonunkkal.
- A Garmin Connect alkalmazás beállítási menüjében a **Connections (Kapcsolatok)** pontra kattintva frissítsük a csoport követési (**GroupTrack**) menübe tartozó ismerősök listáját.
- Ellenőrizzük, hogy a csatlakozó ismerősök mindegyike párosítsa okostelefonját, és a Garmin Connect alkalmazásban indítson el egy élő követés menetet.
- Ellenőrizzük, hogy az összes csatlakozó ismerős hatósugáron belül legyen (40 km-en belül).
- Csoport követési menet alatt váltsunk a térkép képernyőre, ugyanis itt láthatjuk a kapcsolódó ismerősök helyzetét („Térkép hozzáadása az egyes tevékenységekhez”; 41. oldal).

## Csoport követés beállítások

Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Biztonság és követés > Csoport követés** pontot.

**Megjelenítés térképen:** Csoport követés közben a térképen megtekinthetjük az ismerőseinket.

**Tevékenység típusok:** Kiválaszthatjuk, mely tevékenység típusok jelenjenek meg a térképen Csoport követés közben.

## Wi-Fi® kapcsolattal elérhető funkciók

**Tevékenység feltöltése a Garmin Connectre:** amint befejeztük a tevékenységet, az adatok elküldése automatikusan megtörténik a Garmin Connectre.

**Audio tartalmak:** audio tartalmakat tölthetünk le harmadik felektől.

**Edzések és edzéstervek:** a Garmin Connect oldalon jelöljük ki a letölteni kívánt edzésterveket, edzéseket, majd a legközelebb, amikor a készülék Wi-Fi kapcsolattal csatlakozik, a fájlok vezeték nélküli kapcsolaton keresztül automatikusan letöltésre kerülnek a készülékre.

**Szoftverfrissítés:** Wi-Fi kapcsolaton keresztül letölthetjük a készülékre a legújabb rendszerszoftver változatot. A következő alkalommal, amikor bekapcsoljuk vagy feloldjuk a készüléket, a képernyőn megjelenő utasításokat követve telepíthetjük az új rendszerszoftvert.

## Csatlakozás Wi-Fi hálózathoz

Mielőtt Wi-Fi kapcsolatot létesítenénk, a készüléket először csatlakoztatnunk kell okostelefonon a Garmin Connect alkalmazáshoz, vagy számítógépen a Garmin Express™ alkalmazáshoz.

1. Tartsuk hosszan lenyomva a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Wi-Fi > Hálózataim > Hálózat hozzáadása** pontot.  
A készülék megjeleníti a közelben lévő Wi-Fi hálózatokat.
3. Válasszuk ki a kívánt hálózatot.
4. Ha szükséges, adjuk meg a hálózat jelszavát.

A készülék csatlakozik a hálózathoz, a hálózat pedig hozzáadódik a mentett hálózatokhoz. A következőkben amikor hatótávolságon belül kerül, a készülék automatikusan csatlakozik ehhez a hálózathoz.

## Connect IQ funkciók

A Connect IQ alkalmazáson keresztül a Garmintól vagy más külső fejlesztőtől származó Connect IQ bővítményeket adhatunk a készülékhez. Óra számlapokkal, adatmezőkkel, widgetekkel, alkalmazásokkal bővíthetjük a készüléket.

**Óra számlapok:** egyedi megjelenést adhatunk az órának.

**Adatmezők:** olyan új adattípusokkal bővíthetjük a készüléket, melyek a mérők által közölt adatokat, a végzett tevékenységet, illetve a napló tartalmát teljes új szemszögből mutatják be. A Connect IQ adatmezőket a gyári funkciókhoz és képernyőkhöz gond nélkül hozzárendelhetjük.

**Widgetek:** információs ablakok, melyek révén egyetlen pillantással tájékozódhatunk a mérési adatokról, értesítésekről.

**Alkalmazások:** interaktív funkciókkal bővítik az órát, pl. új szabadtéri és sport tevékenységek.

## Connect IQ funkciók letöltése

Amennyiben a Connect IQ funkciókat a Connect IQ alkalmazáson keresztül kívánjuk letölteni, először párosítsuk a készüléket egy kompatibilis okostelefonnal („Okostelefon és a készülék párosítása”; 2. oldal).

1. Okostelefonunkon az alkalmazás áruházból telepítsük és lépünk be a Connect IQ alkalmazásba.
2. Amennyiben szükséges, válasszuk ki a készüléket.
3. Válasszuk ki a Connect IQ funkciót.
4. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

## Connect IQ funkciók letöltése számítógépről

1. USB-kábellel csatlakoztassuk a készüléket a számítógéphez.
2. Lépünk fel az [apps.garmin.com](https://apps.garmin.com) oldalra és lépünk be fiókunkba.
3. Válasszuk ki a kívánt Connect IQ funkciót, és töltsük le.
4. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

## Garmin Pay

A Garmin Pay funkció lehetővé teszi, hogy az órát a közreműködő áruházakban, üzletekben közreműködő pénzügyi intézménytől származó bankkártya vagy hitelkártya használatával fizessünk.

## Garmin Pay pénztárca beállítása

Garmin Pay pénztárcánkhoz egy vagy több közreműködő hitel- vagy bankkártyát adhatunk hozzá. A [garmin.com/garminpay/banks](https://garmin.com/garminpay/banks) oldalon megtalálhatjuk a közreműködő pénzügyi intézmények listáját.

1. A Garmin Connect alkalmazásban válasszuk a ☰ vagy ⋮ pontot.
2. Válasszuk a **Garmin Pay > Pénztárca létrehozása** pontot.
3. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

## Fizetés óra segítségével

Mielőtt az órákkal fizethetnénk, meg kell adnunk legalább egy fizetési lehetőséget (kártyát).

Órákkal a közreműködő üzletekben fizethetünk.

1. Nyomjuk le hosszan a **LIGHT** gombot.
2. Válasszuk a ☰ ikont.
3. Adjuk meg a négyjegyű jelszavunkat.

**MEGJEGYZÉS!** Ha a négyjegyű jelszót háromszor tévesen ütjük be, a pénztárca zárolja magát, és a jelszót a Garmin Connect alkalmazásban újra be kell állítanunk.

A legutóbb használt kártyánk jelenik meg.

4. Ha több kártyát rendeltünk hozzá a Garmin Pay pénztárcához, a **DOWN** gomb segítségével egy másik kártyára válthatunk (nem kötelező).
5. 60 másodpercen belül tartsuk az órát a kártyaolvasóhoz közel úgy, hogy a felső része az olvasó felé irányul.

Az óra rezeg és egy pipát jelenít meg, amikor sikeresen befejeződött az olvasóval való kommunikáció.

6. Szükség esetén kövessük a kártyaolvasón lévő utasításokat a tranzakció befejezéséhez.

**TIPP!** Miután sikeresen beütöttük a jelszót, 24 óráig jelszó megadása nélkül fizethetünk az órával, amíg az a csuklónkon van. Ha az órát levesszük vagy kikapcsoljuk a pulzuszórást, fizetés előtt ismét meg kell adnunk a jelszót.

## Kártya hozzáadása a Garmin Pay pénztárcához

Maximum tíz kártyát adhatunk hozzá a Garmin Pay pénztárcánkhoz.

1. A Garmin Connect alkalmazásban válasszuk a ☰ vagy ⋮ pontot.
2. Válasszuk a **Garmin Pay > Kártya hozzáadása** pontot.
3. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Miután a kártyát hozzáadtuk, az órával való fizetésekor a hozzáadott kártyát jelölhetjük meg fizetőeszközként.

## GarminPay pénztárca kezelése

Részletes információkat tekinthetünk meg a kártyáinkról, illetve felfüggeszthetjük, aktiválhatjuk vagy törölhetjük is azokat. A teljes Garmin Pay pénztárcát is felfüggeszthetjük vagy kitörölhetjük.

**MEGJEGYZÉS!** Egyes országokban előfordulhat, hogy a közreműködő pénzügyi intézmények korlátozzák a pénztárca funkcióit.

1. A Garmin Connect alkalmazásban válasszuk a ☰ vagy ⋮ pontot.
2. Válasszuk a **Garmin Pay** pontot.
2. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
  - Adott kártya felfüggesztéséhez válasszuk a **Felfüggeszt** pontot.  
A Descent Mk2i készülékkel való fizetéshez a kártyának aktívnek kell lennie.
  - Adott kártya törléséhez válasszuk a ☒ ikont.

## Garmin Pay jelszó megváltoztatása

A jelszó megváltoztatásához ismernünk kell a jelenlegi jelszavunkat. Ha elfelejtettük a jelszót, azt többé nem szerezhettük vissza, ezért törölnünk kell a pénztárcát, újat kell létrehozni, és meg kell adnunk a kártyainformációkat.

A Garmin Pay pénztárcához hozzáférést biztosító jelszót az eszközön tudjuk megváltoztatni.

1. A Garmin Connect alkalmazásban a Descent Mk2i oldalán válasszuk a **Garmin Pay > Jelszó megváltoztatása** pontot.
2. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Amikor legközelebb fizetésre használjuk az órát, az új jelszót kell majd megadnunk.

## Zene

A készüléken számítógépünkről vagy külső szolgáltatótól is tölthetünk le audio tartalmakat, és azokat akkor is hallgathatjuk, ha az okostelefonunk nincs a közelben. A Descent Mk2i készüléken tárolt audio tartalmak meghallgatásához Bluetooth technológia segítségével fülhallgatót kell párosítanunk az eszközzel.

A zene vezérlést az okostelefonunkon vagy az eszközön tárolt zenék lejátszásának irányítására használhatjuk.

## Csatlakozás külső szolgáltatóhoz

Mielőtt az eszközre támogatott külső szolgáltatótól zenét vagy egyéb audio fájlokat tölthetnénk le, csatlakoztatnunk kell a Garmin Connect alkalmazással.

1. A Garmin Connect alkalmazásban válasszuk a ☰ vagy ⋮ pontot.
2. Lépünk a **Garmin készülékek** pontra, majd válasszuk ki az eszközünket.
3. Válasszuk a **Zene** pontot.
4. Válasszunk az elérhető lehetőségek közül:
  - Válasszunk egy külső szolgáltatót, és kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
  - Válasszuk a **Get Music Apps (Zenés alkalmazások keresése)**, válasszunk egy szolgáltatót, majd kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

## Audio tartalmak letöltése külső szolgáltatótól

Ehhez először csatlakoznunk kell egy Wi-Fi hálózathoz („Csatlakozás Wi-Fi hálózathoz”; 21. oldal).

1. Bármelyik képernyőnél nyomjuk le hosszan a **DOWN** gombot a zene vezérlés elindításához.
2. Tartsuk lenyomva a **MENU** gombot.
3. Válasszuk a **Zene szolgáltatók** pontot.
4. Válasszuk ki egy csatlakozott szolgáltatót.
5. Válasszuk lejátszási listát vagy egyéb fájlt, és töltsük le a készülékre.
6. Ha szükséges, a **BACK** gombbal addig lépünk vissza, amíg felszólítást nem kapunk a készülékkel való szinkronizálás érdekében, majd választunk a **Yes** pontot.

**MEGJEGYZÉS!** Az audio tartalmak letöltése fokozottan meríti a készülék akkumulátorát. Amennyiben a fennmaradt töltési szint nem elegendő, csatlakoztassuk a készüléket egy külső energiaforráshoz.

## Audio tartalom letöltése a Spotify®-ról

Ehhez először csatlakoznunk kell egy Wi-Fi hálózathoz („Csatlakozás Wi-Fi hálózathoz”; 21. oldal).

1. Bármely képernyőn tartsuk hosszan lenyomva a **DOWN** gombot a zene vezérlő megnyitásához.
2. Tartsuk hosszan lenyomva a **MENU** gombot.
3. Válasszuk a **Zene szolgáltatók > Spotify** pontot.
4. Válasszuk a **Zene és podcastok hozzáadása** pontot.
5. Válasszuk lejátszási listát vagy egyéb fájlt, és töltsük le a készülékre.

**MEGJEGYZÉS!** Az audio tartalmak letöltése fokozottan meríti a készülék akkumulátorát. Amennyiben a fennmaradt töltési szint nem elegendő, csatlakoztassuk a készüléket egy külső energiaforráshoz.

## Zeneszolgáltató megváltoztatása

1. Bármely képernyőn tartsuk lenyomva a **DOWN** gombot a zene vezérlő megnyitásához.
2. Tartsuk lenyomva a **MENU** gombot.
3. Válasszuk a **Zene szolgáltatók** pontot.
4. Válasszuk a kívánt csatlakoztatott szolgáltatót.


## Kapcsolat bontása külső szolgáltatóval

1. A Garmin Connect alkalmazásban válasszuk a ☰ vagy ⋮ pontot.
2. Lépünk a **Garmin készülékek** pontra, majd válasszuk ki az eszközünket.
3. Válasszuk a **Zene** pontot.
4. Válasszuk egy külső szolgáltatót, és kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat az eszköz és a szolgáltató közötti kapcsolat bontásához.


## Személyes audió tartalmak letöltése

Mielőtt saját zenéinket adhatnánk hozzá az eszközhöz, előbb telepítenünk kell a Garmin Express alkalmazást a számítógépünkre ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)).









A számítógépről feltölthetjük saját audiófájljainkat – pl. .mp3 és .aac – a Descent készülékre.

1. Csatlakoztassuk az eszközt a számítógépünkhöz egy USB kábelrel.
2. Számítógépünkön indítsuk el a Garmin Express alkalmazást, válasszuk ki az eszközünket, majd lépünk a **Zene** pontra.  
**TIPP!** Windows® operációs rendszerrel működő számítógépeknél kiválaszthatjuk a  pontot, és kikereshetjük a kívánt audiófájlokat a mappáinkban. Az Apple® számítógépek esetén a Garmin Express alkalmazás az iTunes® könyvtárunkat használja.
3. A **Saját zenék** vagy **iTunes Könyvtár** listából válasszuk ki az audiófájl kategóriát, mint például dalok vagy lejátszási listák.
4. Pipáljuk ki a letölteni kívánt audiófájlok melletti kapcsolódobozokat, majd válasszuk a **Letöltés eszközre** pontot.
5. Amennyiben szükséges, az eszközre letöltött fájlok listájában válasszuk kategóriát, pipáljuk ki az eltávolítani kívánt fájlok melletti dobozokat, majd válasszuk az **Eltávolítás az eszközről** pontot az audio fájlok eltávolításához.

## Letöltött zenék hallgatása

1. Nyomjuk le hosszan a **DOWN** gombot a zene vezérlés elindításához.
2. Párosítsuk az eszközt a Bluetooth technológiát használó fülhallgatóval („Fülhallgató csatlakoztatása Bluetooth technológiával”; 23. oldal).
3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk a **Zeneszolgáltatók** pontot és válasszuk az alábbiak közül:
  - Az órára a számítógépről letöltött zene hallgatásához válasszuk a **Saját zene** pontot („Személyes audió tartalmak letöltése”; 23. oldal).
  - Az okostelefonon lévő zenék hallgatásához válasszuk a **Zenelejátszás telefonról** pontot.
  - Külső szolgáltatótól származó zene hallgatásához válasszuk ki a szolgáltató nevét.
5. Nyomjuk le a -t a zenelejátszás vezérlő megnyitásához.

## Zenelejátszás vezérlőgombjai

	Külső szolgáltatótól származó tartalmak kezelése.
	Váltás eszközön vagy párosított okostelefonon található audio tartalmak lejátszása között.
	Hangerő szabályozása.
	Jelenleg lejátszott audio fájl lejátszása vagy szüneteltetése.
	Ugrás a következő audio fájlhoz a lejátszási listán. Hosszan megnyomva a jelenleg lejátszott audio fájlban futtathatunk előre.
	Jelenlegi audio fájl újraindítása. Kétszer megnyomva visszaugorhatunk az előző audió fájlhoz a lejátszási listán. Hosszan lenyomva visszatekerhetünk a jelenleg lejátszott audio fájlban.
	Ismétlő üzemmód be- és kikapcsolása.
	Keverő üzemmód be- és kikapcsolása.

## Fülhallgató csatlakoztatása Bluetooth technológiával

Az eszközre letöltött zenék meghallgatásához Bluetooth technológiát használó fülhallgatót kell párosítanunk az eszközzel.

1. Hozzuk az eszközt és a fülhallgatót 2 méteres távolságon belül egymáshoz.
2. A fülhallgatókon aktiváljuk a párosító módot.
3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk a **Zene > Fülhallgató > Új hozzáadása** pontot.
5. Válasszuk ki a fülhallgatókat a párosítás véglegesítéséhez.

## Lejátszási mód megváltoztatása

A zenelejátszási módot sztereó és monó üzemmódok között állíthatjuk.

1. Tartsuk lenyomva a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Zene > Audio** pontot.
3. Válasszuk a lehetőségek közül.

## Pulzuszám mérés funkciók

A Descent Mk2i készülékek csukló alapú pulzuszám mérővel rendelkeznek, azonban kompatibilisek mellkasi pulzuszám mérőkkel is (ezek külön megvásárolhatók). A csukló alapú pulzus adatokat a pulzusszám widgetben tekinthetjük meg. Amennyiben mind a csukló alapú, mind a mellkasi pulzuszám mérő is használatban van, a készülék a mellkasi mérőtől érkező adatokat fogja felhasználni.

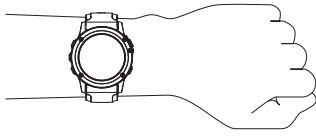
## Csukló alapú pulzusszámmérés

### Karóra viselése

- Csuklósontunk felett hordjuk az órát, a pulzusszám megfelelő méréséhez pedig a szíjat szorosan (de ne annyira, hogy a szíj kényelmetlenül vőljon) húzzuk meg csuklónk körül.



**MEGJEGYZÉS!** Az óra futás vagy edzés közben ne mozogjon, ne lötyögjön. Pulzoximéter méréshez mozdulatlanok kell lennünk.



**FONTOS!** Búvárkodás közben a készülék végig maradjon érintkezzen a bőrünkkel és ne ütődjön másik, szintén csuklón hordott készülékkel.

**FONTOS!** Az optikai szenzor a készülék hátulján található.

- További információkat lásd „Javaslatok irreális pulzusszám adatok megjelenése esetén”; 24. oldal.
- További információkat lásd „Tipp hibás pulzoximéter adatok megjelenése esetén”; 31. oldal.
- A csukló alapú pulzuszám mérés pontosságáról további információkat a [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy) oldalon olvashatunk.

### Javaslatok irreális pulzusszám adatok megjelenése esetén

Amennyiben a pulzusszám nem jelenik meg, vagy irreális értékeket kapunk, az alábbiakat tehetjük:

- Az óra felvétele előtt tisztítsuk meg, és töröljük szárazra karunkat.
- A készülék alatti bőrfelületre ne vigyünk fel naptejet, testápolót, rovarriasztó krémet.
- Ne karcoljuk meg a készülék hátulján található pulzuszámérót.
- Az órát a csuklócsont felett hordjuk, a szíjat húzzuk szorosra.
- A tevékenység megkezdése előtt várjunk, amíg az ikon folytonosan láthatóvá nem válik (nem villog).
- Az edzés megkezdése előtt végezzünk el egy 5-10 perces bemelegítést, valamint az edzés előtt mérjük meg pulzusszámunkat.

**NE FELEDJÜK!** Hideg környezetben beltérben melegítsünk be.

- Minden egyes edzés előtt öblítsük át a készüléket.

### Pulzusszám widget megtekintése

A widget az aktuális pulzusszámunkat mutatja percenkénti szívdobbanás szerint (BPM), valamint az aznapi legalacsonyabb nyugalmi pulzusszámot és az elmúlt négy órás intervallumot lefedő pulzusszám grafikont.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg az **UP** vagy **DOWN** gombot.

**MEGJEGYZÉS!** Előfordulhat, hogy a pulzusszám widgetet hozzá kell adnunk a widget sorhoz („Widget sor beállítása”; 44. oldal).

2. Az aktuális pulzusszám (percenkénti dobbanás - bpm szerint) valamint az elmúlt 4 órát lefedő pulzusszám grafikon megtekintéséhez nyomjuk meg a **START** gombot.
3. Az elmúlt 7 nap átlagos nyugalmi pulzusszámainak megtekintéséhez nyomjuk meg a **DOWN** gombot.

### Pulzusszám adatok sugárzása a Garmin készülékek felé

A Descent Mk2i készülék képes elküldeni a mért pulzusszám adatokat egy másik párosított Garmin készülék számára.

**MEGJEGYZÉS!** A pulzusszám adatok sugárzása csökkenti az akkumulátor által biztosított működési időt.

1. A pulzusszám widget megtekintése közben nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Pulzusszám közvetítés** pontot.

A készülék elkezd a pulzusszám adatok sugárzását. A kijelzőn a ikon megjelenik.

**NE FELEDJÜK!** A pulzusszám adatok sugárzása alatt csak a pulzusszám widget érhető el.

3. Párosítsuk a Descent Mk2i készülékhez a Garmin ANT+® kompatibilis Garmin készüléket.

**MEGJEGYZÉS!** A párosítás menete a Garmin készülék típusától függően eltérhet. Lásd az adott készülék használati útmutatójában.

**TIPP!** A pulzusszám adatok sugárzásának leállításához nyomjuk meg bármelyik gombot, és válasszuk az **Igent**.

### Pulzusszám adatok sugárzása tevékenység közben

Beállíthatjuk az eszközünket, hogy tevékenység megkezdésekor automatikusan sugározza a pulzusszám adatainkat. Például kerékpározás során a Descent elküldi a pulzusszám adatokat az Edge® készülék felé, vagy bármilyen tevékenység során a VIRB® akciókamera felé.

**MEGJEGYZÉS!** A pulzusszám adatok sugárzásával nagyban lecsökken az akkumulátor által biztosított működési idő.

**MEGJEGYZÉS!** Búvár tevékenységek során a pulzusszám adatok sugárzása nem lehetséges.

1. A pulzusszám widget megtekintése közben nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Sugárzás tevékenység közben** pontot.
3. Kezdjük el egy tevékenységet („Tevékenység indítása”; 12. oldal).

A készülék elkezd a pulzusszám adatok sugárzását a háttérben.

**MEGJEGYZÉS!** A készülék nem jelzi, hogy tevékenység közben sugározza a pulzusszám adatainkat.

4. Amennyiben szükséges, párosítsuk a Descent Mk2i készülékhez az ANT+ kompatibilis Garmin készüléket.

**MEGJEGYZÉS!** A párosítás menete a Garmin készülék típusától függően eltérhet. Lásd az adott készülék használati útmutatójában.

**TIPP!** A pulzusszám adatok sugárzásának leállításához fejezzük be a tevékenységet („Tevékenység leállítása”; 13. oldal).

### Túlzott pulzusszám figyelmeztetés bekapcsolása



A funkció csak abban az esetben figyelmeztet, ha pulzusszámunk egy megadott nyugalmi állapotot követően a felhasználó által megadott határérték alá esik vagy meghaladja egy értéket. A funkció nem figyelmeztet szívelégtelenségre, érrendszeri problémára, nem feladata egészségi állapot, betegség diagnosztizálása vagy kezelésre. Bármilyen szívvel kapcsolatos problémával kapcsolatosan forduljunk szakorvoshoz.

Beállíthatjuk a készüléket, hogy figyelmeztessen, amennyiben egy bizonyos inaktivitási időszakot követően pulzusszámunk adott érték alá esik vagy meghalad egy értéket.

1. A pulzusszám widget megtekintése közben nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk az **Opciók > Túlzott HR riasztás** pontot.
3. Válasszuk a **Túllépés riasztás** és a **Alacsony érték riasztás** pontok közül.
4. Adjunk meg riasztási küszöbértéket.

Akárhányszor a pulzusunk átlépi a megadott küszöbértéket, a készülék egy üzenetet jelenít meg és rezgést ad le.

### Csukló alapú pulzusszám mérés kikapcsolása

A Descent Mk2i készüléken a csukló alapú pulzusszám mérés alapbeállítás szerint **Automatikus** módban működik. Amennyiben ANT+ pulzuszám mérőt nem csatlakoztatunk a készülékhez, a készülék automatikusan a csuklón mért pulzusszám adatokat használja fel.

**MEGJEGYZÉS!** A csukló alapú pulzusszám mérés kikapcsolásával a csukló alapú pulzoximétert is kikapcsoljuk.

1. A pulzusszám widget megtekintése közben nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Pulzusszám opciók > Állapot > Kikapcsol** pontot.

### Futás dinamika

A készüléket egy HRM-Tri™ vagy egyéb futás dinamikai kiegészítővel párosítva valós idejű visszajelzést kaphatunk futási erőnléti állapotunkról.

A futás dinamika kiegészítőbe egy gyorsulásmérő került beépítésre, amely a felsőtest mozgásainak mérésével a következő hat futási adat kiszámítását teszi lehetővé.

**Lépésütem:** A lépésütem a percenként megtett lépések száma. Az összesített (bal és jobb oldali együttesen) lépésszám jelenik meg.

**Függőleges oszcilláció:** A futás alatti szökkenéseket, felugrásokat jelenti. Felsőtestünk függőleges mozgását mutatja ki, az egyes lépésekre vetítve, centiméterben kifejezve.



**Talaj érintési idő:** Az a milliszekundumban kifejezett időtartam, amíg egy-egy lépés során lábunkat a talajon tartjuk.

**NE FELEDJÜK!** Séta közben a talaj érintési idő adat nem áll rendelkezésre.

**Talaj érintési idő eloszlás:** A talaj érintési idő bal és jobb lábunk közötti megoszlását mutatja (futás során). Egy százalékértéket jelenít meg. Például 53,2%-ot egy balra vagy jobbra mutató nyílal kiegészítve.

**Lépéshossz:** Az egyik majd a másik lábbal megtett lépés közötti távolságot mutatja méterben kifejezve.

**Függőleges arány:** A függőleges arány a függőleges oszcilláció (kilengés) és a lépéshossz aránya. Százalékérték jelenik meg. Alacsonyabb érték előnyösebb futási mozgást jelent.

### Edzés a futás dinamika alapján

Először fel kell helyeznünk a futási dinamika kiegészítőt (pl. a HRM-Tri kiegészítőt), csak ezután tekinthetjük meg a futás dinamikai adatokat.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszunk egy tevékenységet.
4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
5. Válasszuk az **Adatképernyők > Új hozzáadása** pontot.
6. Válasszunk egy futás dinamikai adatképernyőt.  
**NE FELEDJÜK!** A futás dinamikai adatképernyők nem mindegyik tevékenységnél jelennek meg.
7. Indítsuk a futást („Tevékenység indítása”; 12. oldal).
8. Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal tekinthetjük meg a mérési adatokat.

### Színskála és futás dinamikai adatok

A futás dinamika képernyő mutatja az elsődleges adathoz tartozó színjelzést. Elsődleges adatként szerepelhet a lépésszám, a függőleges oszcilláció, a talaj érintési idő, a talaj érintési idő eloszlás és a függőleges arány. A színskála egy összehasonító értékelés, amely futás dinamikai adatainkat más futókéval veti össze százalékos alapon. A zónák százalék alapúak.

A Garmin számos, különböző felkészültségi szintű futó bevonásával egy felmérést készített, ez alapján került összeállításra a színskála. A piros és narancs tartományok kevésbé rutinos, lassabb futók értékeit fogják át. A zöld, kék vagy lila tartományok tapasztaltabb, gyorsabb futók értékeit jelképezik. A tapasztaltabb futóknál jellegzetesebb a kisebb talaj érintési idő és függőleges kilengés, függőleges arány, valamint a nagyobb lépésütem, azonban pl. a magasabb futóknál jellegzetesebb a kicsivel kisebb lépésütem és a kicsivel nagyobb függőleges kilengés, nagyobb lépéshossz. A függőleges arány a függőleges kilengés és a lépéshossz hányadosa. Súly adatokkal nem függ össze.

A futási dinamikáról a [www.garmin.com/runningdynamics](http://www.garmin.com/runningdynamics) oldalon bővebben tájékoztatást találunk, valamint egyéb magyarázatok, elméletek érthetőek el a témáról szóló elismert tanulmányokban, cikkekből, honlapokon.

Színkód	Zóna százalék	Lépésütem tartomány	Talaj érintési idő tartomány
	> 95	> 183 l./perc	< 218 ms
	70-95	174-183 l./perc	218-248 ms
	30-69	164-173 l./perc	248-277 ms
	5-29	153-163 l./perc	278-308 ms
	< 5	< 153 l./perc	> 308 ms

### Talaj érintési idő eloszlás adatok

A talaj érintési idő a futás szimmetriáját mutatja, és a teljes talaj érintési idő százalékértékeként jelenik meg. Például 51,3% esetén, ahol a nyíl balra mutat, a futó a bal lábával 1,3%-kal több időt töltött a talajon, mint a jobb lábával. Amennyiben a kijelzőn két érték is megjelenik, pl. 48-52, akkor az azt jelenti, hogy a teljes idő 48%-át a bal lábbal töltöttük a talajon, míg a jobb lábbal az 52%-át.

Színjelzés					
Szimmetria	Gyenge	Elégséges	Jó	Elégséges	Gyenge
Más futók százaléka	5%	25%	40%	25%	5%
Talaj érintési idő eloszlás	< 52,2% B	50,8–52,2% B	50,7% B–50,7% J	50,8–52,2% J	< 52,2% J

A futás dinamikai adatok tesztelése, fejlesztése során a Garmin csapata egyes futók esetében összefüggést talált a sérülések száma és a szimmetria nagyobb megbotlása között. Sok futó esetében a talaj érintési idő eloszlás az ideális 50-50% értéktől nagyobb mértékben eltér dombról történő lefutás vagy dombra történő felfutás során. A legtöbb edző egyetért abban, hogy a szimmetrikus futási technika a lehető legjobb. Az élsportolók futók általában gyors és kiegyensúlyozott lépésekkel futnak.

Futás közben az órán tekinthetjük meg a színskálát és az adatmezőket, illetve futást követően a Garmin Connect fiókban tekinthetjük meg az összesítő adatokat. Ahogy ez igaz az egyéb futási dinamikai adatokra is, a talaj érintési idő eloszlás egy mennyiségi érték, amely saját futási technikánk megismerését segíti.


### Függőleges kilengés és függőleges arány adatok

A függőleges kilengés és függőleges arány adattartományok az érzékelőtől, valamint a mellkason (HRM-Tri™ vagy HRM-Run™ tartozékok) vagy csípőn (Running Dynamics Pod tartozék) való elhelyezéstől függően kissé különböznek.

Színkód	Zóna százalék	Függőleges kilengés tartomány mellkason	Függőleges kilengés tartomány csípőn	Függőleges arány mellkason	Függőleges arány csípőn
	> 95	< 6,4 cm	<6,8 cm	< 6,1%	< 6,5%
	70-95	6,4-8,1 cm	6,8-8,9 cm	6,1-7,4%	6,5-8,3%
	30-69	8,2-9,7 cm	9,0-10,9 cm	7,5-8,6%	8,4-10,00%
	5-29	9,8-11,5 cm	11,0-13,0 cm	8,7-10,1%	10,1-11,9%
	< 5	> 11,5 cm	>13,0 cm	> 10,1%	>11,9%

## Javaslatok, ha a futás dinamikai adatok nem jelennek meg

Amennyiben a futás dinamikai adatok nem jelennek meg, az alábbiakat próbáljuk meg.

- Ellenőrizzük, hogy valóban futás dinamikai kiegészítővel, pl. HRM-Tri mérővel rendelkezünk-e.  
A futás dinamika mérésére képes kiegészítők elején a  jel látható legyen.
- Párosítsuk újra a Descent Mk2i készüléket és a futás dinamikai kiegészítőt.
- Amennyiben futás dinamikai adatokként nullák jelennek meg, ellenőrizzük, hogy a mérőt nem fejfel-lefel viseljük-e.

**NE FELEDJÜK!** A talaj érintési idő kizárólag futás közben jelenik meg. Séta közben nem meghatározható.

## Teljesítmény mérések

Ahhoz, hogy az alábbi teljesítmény és erőnléti mérések megbízható eredményeket mutassanak, csukló alapú pulzusmérés vagy mellkasi pulzusmérő használata mellett egy pár edzést végre kell hajtanunk. A mérések becslésen alapulnak, melyek szerepe, hogy segítséget nyújtsanak az edzési és verseny teljesítmények alakulásának nyomon követésében, átlátásában. A kerékpározási teljesítmény mérésekhez pulzusmérő és teljesítmény mérő szükséges.

A becslésekhez szükséges számításokat, adatbázisokat a Firstbeat szolgáltatotta. További információkért lásd a [www.garmin.com/performance-data/running](http://www.garmin.com/performance-data/running) oldalt.

**NE FELEDJÜK!** Elsőre a becsült adatok pontatlannak tűnhetnek. A készüléknek pár edzésre szüksége van a teljesítmény kiismeréséhez.

**VO2 Max:** a VO2 max. az a testsúlykilogramra vetített maximális mennyiségű oxigén (milliliterben kifejezve), melyet maximális teljesítmény mellett egy perc alatt elégetünk.

**Becsült versenyidők:** a készülék a VO2 max. becslés, valamint egyéb nyilvánosan hozzáférhető adatforrások alapján, az aktuális erőnléti állapotunk figyelembevételével cél versenyidőket határoz meg. Ezen becslés feltételezi, hogy teljesítettük a versenynek megfelelő felkészülési programot.

**HRV stressz teszt:** a HRV (pulzusszám ingadozás) stressz mérési adat kizárólag mellkasi pulzusmérővel érhető el. A készülék a pulzusszám szórását, kitéréseit méri egy 3 perc hosszú időtartam során, mely idő alatt végig álló helyzetben vagyunk. Egy átfogó stressz szintet mutat 1 és 100 közötti skálán, ahol a kisebb érték kisebb stressz hatást jelent.

**Erőnléti állapot:** egy valós idejű állapotfelmérést ad, miután a tevékenységet 6-20 percen át folytattuk. Az erőnléti állapot kijelzőt mint adatmezőt hozzáadhatjuk a képernyőkhöz, így a tevékenység további részében folyamatosan nyomon követhetjük erőnlétünk, teljesítményünk alakulását. A mutató a pillanatnyi állapotunkat hasonlítja össze átlagos erőnlétünkkel, kondíciókkal.

**Funkcionális küszöb teljesítmény (FTP):** a készülék a kezdeti beállítások során megadott felhasználói profil alapján megbecsüli FTP értékünket. Pontos érték kiszámításához hajtsuk végre az irányított tesztet.

**Laktátküszöb:** méréséhez mellkasi pulzusmérő szükséges. A laktátküszöb az a pont, ahol izmaink gyors fáradásba válnak át. A készülék a tempó és a pulzusszám együttesével méri a laktát küszöbértéket.

## Teljesítmény értesítések kikapcsolása

A teljesítmény értesítések alapértelmezett módon bekapcsolt állapotban vannak. Egyes teljesítmény értesítések tevékenységünk befejezésekor leadott jelzések. Bizonyos értesítések tevékenység közben vagy csak új teljesítmény mérés végrehajtásakor jelennek meg, pl. egy új VO2 max. becslés végrehajtásakor. Az erőnléti állapot funkciót kikapcsolhatjuk bizonyos értesítések kikapcsolása érdekében.

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU**.
2. Válasszuk a **Fiziológiai adatok > Telj. kapcsolatos értesítéseket**.

## Teljesítmény mérések automatikus érzékelése

Az automata érzékelés funkció alapértelmezetten bekapcsolva van. Beállíthatjuk a készüléket, hogy a tevékenység során automatikusan észlelje a maximális pulzusszámot és a laktátküszöb értéket. Ha kompatibilis teljesítménymérővel van párosítva, a készülék tevékenység közben automatikusan észleli a funkcionális teljesítmény küszöb (FTP) értékünket.

**MEGJEGYZÉS!** A készülék csak akkor észleli a maximális pulzusszámot, ha az nagyobb, mint a felhasználói profilunkban megadott érték.

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Fiziológiai adatok > Automatikus észlelés** pontot.
3. Válasszunk a lehetőségek közül.

## Tevékenységek és teljesítmény mérések szinkronizálása

Garmin Connect fiókunk segítségével az egyéb Garmin készülékeinken végzett tevékenységeinket, elért személyes rekordjainkat, valamint teljesítmény méréseinket szinkronizálhatjuk a Descent készülékkel. Ez által a készülék pontosabb edzési állapot, valamint erőnléti adatokat mutathat. Például kerékpározhatunk az Edge készülékkel, és tevékenységünk részletes adatait, edzési terhelését megtekinthetjük a Descent készüléken is.

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** pontot.
2. Válasszuk a **Fiziológiai adatok > TrueUp** pontot.






Amikor a készüléket az okostelefonunkkal szinkronizáljuk, az egyéb Garmin eszközökön tárolt legutóbbi tevékenységeink, személyes rekordjaink és teljesítmény méréseink megjelennek a Descent Mk2i készüléken.

## VO2 max. becslések

A VO2 max. az a maximális mennyiségű oxigén (milliliterben kifejezve), melyet maximális teljesítmény mellett testsúlyunk egy kilogrammjára vetítve egy perc alatt fogyasztunk. A VO2 max. érték sportolói teljesítményünkről egy visszajelző adat, melynek erőnlétünk, felkészültségi szintünk javulásával párhuzamosan növekednie kell. A VO2 max. becslés kijelzéséhez a Descent készüléknek vagy csukló alapú pulzusmérésre, vagy kompatibilis mellkasi pulzusmérő használatára van szükség. A készülék külön kezeli a kerékpározás és a futás során készült VO2 becsléseket. A futási VO2 max. becslések elvégzéséhez szabadtéren, bekapcsolt GPS-el kell szaladnunk. A kerékpáros VO2 max. becslések elvégzéséhez a készüléket kompatibilis teljesítménymérővel kell párosítani.

A VO2 max. becslés egy számérték és egy pozíció a színskálán. Garmin Connect fiókunkban további információkat tekinthetünk meg a VO2 max. becsléseinkről, beleértve az erőnléti életkorunkat. Az erőnléti életkorunk megmutatja milyen az erőnléti állapotunk egy velünk azonos nemű, de különböző életkorú személyhez képest. Rendszeres edzés mellett az erőnléti életkorunk idővel csökkenhet.



Színkód	Teljesítmény értékelése
	Felsőfokú
	Kiváló
	Jó
	Megfelelő
	Gyenge

A VO2 max. adatokat a FirstBeat biztosítja. A VO2 max. adatok és elemzések felhasználása a Cooper® intézet engedélyével történik. Részletesebben lásd a [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org) oldalon és a függelékben („VO2 Max. szabványosított besorolások”; 59. oldal).

## VO2 max. értékek lekérése futáshoz

A VO2 max. érték megtekintéséhez vagy csukló alapú pulzusmérés, vagy kompatibilis mellkasi pulzusmérő használata szükséges. Mellkasi pulzusmérő használata esetén azt vegyük fel, majd párosítsuk a készülékkel („Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása”; 49. oldal). Amennyiben a készülékhez alaptartozékként járt a mellkasi pulzusmérő, a párosítás gyárilag megtörtént.

A pontos becslés érdekében adjuk meg a felhasználói profilt képező adatokat („Felhasználói profil beállítása”; 31. oldal), majd adjuk meg maximális pulzusszámunkat („Pulzustartományok beállítása”; 31. oldal).

Első alkalommal az értékek pontatlannak tűnhetnek. A készüléknek pár futásra szüksége van futási teljesítményünk megfelelő felméréséhez.

1. Szabadtéren, legalább 10 percet fussunk.
2. Futást követően válasszuk a **Mentést**.
3. A **START** gombbal léptethetünk a teljesítmény mutatók között.

#### **VO2 max. értékek lekérése kerékpározáshoz**

A kerékpáros VO2 max. érték megtekintéséhez teljesítménymérőre és vagy csukló alapú pulzusról, vagy kompatibilis mellkasi pulzusról van szükség. A teljesítménymérőt párosítanunk kell a Descent Mk2i készülékkel („Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása”; 49. oldal). Mellkasi pulzusról használata esetén azt vegyük fel, majd párosítsuk a készülékkel. Amennyiben a készülékhez alaptartozékként járt a mellkasi pulzusról, a párosítás gyárilag megtörtént.

A pontos becslés érdekében adjuk meg a felhasználói profilt képező adatokat („Felhasználói profil beállítása”; 31. oldal), majd adjuk meg maximális pulzusszámunkat („Pulzustartományok beállítása”; 31. oldal).

Első alkalommal az értékek pontatlannak tűnhetnek. A készüléknek pár kerékpáros edzésre szüksége van futási teljesítményünk megfelelő felméréséhez.

1. Legalább 20 percen át intenzíven, lehetőleg folyamatosan kerékpározunk szabadtéren.
2. Ezt követően válasszuk a **Mentést**.
3. A **START** gombbal léptethetünk a teljesítmény mutatók között.

#### **Becsült versenyzidők megtekintése**

A pontos becslés érdekében adjuk meg a felhasználói profilt képező adatokat („Felhasználói profil beállítása”; 31. oldal), majd adjuk meg maximális pulzusszámunkat („Pulzustartományok beállítása”; 31. oldal).

A készülék a VO2 max. becslés („VO2 max. becslések”; 26. oldal), valamint az edzési előzményeink alapján cél-versenyzidőket határoz meg. A versenyzidők pontosítása érdekében a készülék többhetes edzési előzményeinket elemzi.

**TIPP!** Ha több, mint egy Garmin készülékkel rendelkezünk, akkor a **Physio TrueUp™** funkcióval szinkronizálhatjuk azok tevékenységeit, előzményeit és adatait („Tevékenységek és teljesítmény mérések szinkronizálása”; 26. oldal).

1. Az óra számlapon az **UP** vagy **DOWN** gombokkal válasszuk ki a teljesítmény widgetet.
2. A **START** gombbal léptethetünk a teljesítmény mutatók között.

A becült versenyzidők 5 km-es, 10 km-es, félmaraton és maraton távokhoz jelennek meg.

**NE FELEDJÜK!** Elsőre a becslések pontatlannak tűnhetnek. A készüléknek szüksége van pár futóedzésre ahhoz, hogy a megfelelő mértékben megismerje futási teljesítményünket.

#### **Edzési hatások**

Az edzési hatások az edzés aerob és anaerob erőnlétünkre kifejtett hatását méri. Ahogy az edzés sikeresen halad előre, az edzési hatások értéke is növekszik, jelezve hogy az edzés milyen mértékben járul hozzá erőnlétünk javításához. Az edzési hatások kiszámítása a felhasználói profilba foglalt adatok, a pulzusszám, az időtartam, és az edzés intenzitása alapján történik. Hét különböző edzési hatások címke létezik tevékenységünk elsődleges jótékony hatásának leírására. Mindegyik címke színkóddal rendelkezik, és megfelel egy edzési terhelési fókuszhoz („Edzési terhelés eloszlás”; 29. oldal). A visszajelző kifejezések – pl. „Nagy hatás a VO2 max. -ra” – a Garmin Connect tevékenység részletes adataiban annak megfelelő leírással rendelkeznek.

Az aerob edzési hatások a pulzusszám alapján határozza meg, hogy az edzés összesített intenzitása miként befolyásolja aerob erőnlétünket, valamint jelzi, hogy az edzés fenntartja vagy javítja erőnléti állapotunkat. Az edzés során gyűlt EPOC (edzést követő fokozott oxigén felvétel) értékek olyan mutatóvá kerülnek átszámításra, amely jól szemlélteti erőnléti állapotunkat és edzési szokásainkat. A közepes intenzitású de stabil edzések vagy a (180 másodpercnél) hosszabb gyakorlatokat tartalmazó edzések pozitív hatással bírnak aerob anyagcserénkre, ezzel jobb aerob edzési hatásfokot eredményeznek.

Az anaerob (oxigén nélküli) edzési hatásfok a pulzusszám és a sebesség (vagy teljesítmény) alapján azt határozza meg, hogy egy edzés miként hat ki a nagy intenzitás melletti teljesítményünkre. Az érték függ a tevékenység típusától és az EPOC érték anaerob összetevőjétől. 10 és 120 másodperc közötti, nagy intenzitású gyakorlatok rendkívül jótékonyan hatnak az anaerob képességeinkre és jobb anaerob edzési hatásfokot eredményeznek.

Az aerob, valamint az anaerob edzési hatásfokot adatmezőkként hozzáadhatjuk edzési képernyőinkhez, hogy a tevékenység során nyomon követhessük azokat.

Edzési hatások	Aerob javulás	Anaerob javulás
0,0-0,9	Nincs javulás	Nincs javulás
1,0-1,9	Minimális javulás	Minimális javulás
2,0-2,9	Aerob erőnlét fennmarad	Anaerob erőnlét fennmarad
3,0-3,9	Aerob erőnlét javul	Anaerob erőnlét javul
4,0-4,9	Aerob erőnlét nagymértékben javul	Anaerob erőnlét nagymértékben javul
5,0	Tüledzés, kevés regenerálódás mellett káros	Tüledzés, kevés regenerálódás mellett káros

Az edzési hatások elemzésére szolgáló technológiát a Firstbeat Technologies Ltd. biztosítja. További információkért látogassunk el a [www.firstbeat.com](http://www.firstbeat.com) weboldalra.

#### **Pulzusszám ingadozás és stressz szint**

A stressz szint egy három perces mérés eredménye, mely alatt végig álló, mozdulatlan helyzetben kell maradnunk. Ez alatt a készülék a pulzusszám kitérésének, szórásának mérésével meghatározza stresszességünk mértékét. Edzés, alvás, táplálkozás, általános életviteli igénybevétel mind-mind befolyásolják a futó teljesítményét. A stressz szint egy 1 és 100 közötti szám, ahol az 1 nagyon alacsony stresszt jelent, míg a 100 egy rendkívül stresszes állapotot. Ismerve stressz szintünket, eldönthetjük, hogy szervezetünk készen áll-e egy húzósebb edzésre vagy inkább válasszuk a jógát.

#### **Pulzusszám ingadozás és stressz szint megtekintése**

A funkció Garmin mellkasi pulzusról mérhető el, melyet fel kell vennünk, majd párosítanunk kell a készülékkel („Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása”; 49. oldal). Amennyiben a mellkasi pulzusról a készülékhez járt, a mérő már gyárilag párosításra került.

**TIPP!** Garmin javaslata szerint a stressz szintet lehetőleg minden nap ugyanabban az időpontban, ugyanolyan körülmények között mérjük.

1. Amennyiben szükséges, nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Hozzáad > HRV stressz** pontot, ezzel a stressz szint alkalmazást hozzáadjuk az alkalmazás listához.
2. Az **Igen** gombot választva az alkalmazás bekerül a kedvencek listába.
3. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **HRV stressz** pontot, majd nyomjuk meg a **START** gombot.
4. Három percen át álljunk mozdulatlanul és lazítsunk.

#### **Erőnléti állapot megtekintése**

Ahogy futunk vagy kerékpározunk, az erőnléti állapot funkció elemzi tempókat, pulzusszámunkat, pulzusszámunk szórását, és ezek alapján valós időben veti össze jelenlegi teljesítményünket átlagos erőnléti állapotunkkal. Az erőnléti állapot érték -20 és +20 közötti tartományban mozoghat. A futás első 6-20 percében jelenik meg az erőnléti állapot mutató. Például +5 azt jelenti, hogy kipihentek, kellőképp frissek vagyunk, és alkalmasak egy kiadós futásra. Az erőnléti állapot emellett a fáradtság mértékének is egy mutatója, főképp egy hosszú futás végső szakaszában. Az erőnléti állapot mutatót valamelyik edzési adatképernyőhöz hozzáadva folyamatosan láthatjuk erőnlétünk, tartalékaink alakulását.

**TIPP!** Pár futást, kerékpározást végre kell hajtanunk ahhoz, hogy a készülék pontosan tudja mérni a VO2 max. becslési értéket és kiismerje teljesítő-képességünket („VO2 max. becslések”; 26. oldal).

#### **Erőnléti állapotunk megtekintése**

A funkció csukló alapú pulzusról és mellkasi pulzusról is működik. Mellkasi pulzusról használata esetén a mérőt fel kell vennünk, majd



párosítanunk kell a Descent Mk2i készülékkel. Amennyiben a mellkasi pulzuszám a készülékhez járt, a mérő már gyárilag párosításra került.

A pulzusszám és teljesítmény adatok alapján a készülék felméri erőnléti állapotunkat, kondícióinkat.

1. Az egyik adatképernyőhöz adjuk hozzá az **Erőnléti állapot** mutatót („Adatképernyők beállítása”; 41. oldal).
2. Indítsuk a futást, kerékpározást.  
Úgy 6-20 perc után megjelenik az erőnléti állapot mutató.
3. Amennyiben a futás során meg kívánjuk tekinteni az erőnléti állapot mutatót, váltsunk arra az adatképernyőre, melyet korábban beállítottunk úgy, hogy ezt az adatot megjelenítse.

### Laktátküszöb (tejsavküszöb)

A laktátküszöb az az edzési intenzitás, ahol laktát (tejsav) kezd felgyülni a véráramban. Futás során ez az erőfeszítés, tempó egy becsült mértéke. Amikor a futó átlépi ezt a küszöbértéket, hirtelen felgyorsuló ütemben kezd el fáradni. Tapasztalt futók esetén ez a küszöbérték maximális pulzusszám 90%-ánál és 10K vagy félmaraton versenytempó mellett következik be. Átlagos felkészültségű futók esetén ez a pont gyakran a maximális pulzusszám 90%-a alatti pulzusszámmal is bekövetkezik. Ismerve laktátküszöbünket, könnyebben meghatározhatjuk, meddig mehetünk el az edzés során, illetve verseny során mekkora maximális erőfeszítést bírunk ki.

Amennyiben ismerjük laktátküszöb értékünket, a felhasználói profilban adjuk azt meg („Felhasználói profil beállítása”; 31. oldal).

### Írányított mérés végrehajtása a laktátküszöb érték meghatározásához

A méréshez Garmin mellkasi pulzuszámoló szükséges. A mérés végrehajtása előtt vegyünk fel mellkasi pulzuszámolót, majd amennyiben ez még nem történt meg, párosítsuk azt a készülékkel („Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása”; 49. oldal). A készülék a laktátküszöb becsüléséhez az elsődlegesen beállított felhasználói profil információit és a VO2 max. becsülést használja fel. Folyamatos, magas intenzitású futások során a készülék a pulzusszámot felhasználva automatikusan érzékeli a laktátküszöbünket.

**TIPP!** Pár futást végre kell hajtunk ahhoz, hogy a készülék pontosan tudja mérni a maximális pulzusszám értékét és a VO2 max. becsülési értéket. Ha nem sikerül megkapnunk a laktátküszöbünk értékét, próbáljuk meg manuálisan csökkenteni pulzusszámunk értékét.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk egy szabadterei, futó tevékenységet.  
A mérés végrehajtásához GPS-vétel szükséges.
3. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk a **Tréning > Tejsavküszöb vezetett tesztet**.
5. Indítsuk az időmérőt, és övessük a képernyőn megjelenő utasításokat.  
Futás megkezdése után a készülék kimutatja az egyes szakaszok időtartamát, a célt, valamint a jelenlegi pulzusszám adatokat. A teszt befejeztével egy üzenet jelenik meg.
6. A vezetett teszt elvégzése után állítsuk le az időmérőt és mentsük a tevékenységet.  
Amennyiben ez az első laktátküszöb becsülésünk, a készülék felszólít, hogy frissítsük a pulzusszám tartományainkat a laktátküszöb-pulzusszám érték alapján. Minden további laktátküszöb becsülésnél a készülék felszólít, hogy fogadjuk vagy utasítsuk el a becsülést.

### FTP becsülés lekérése

A funkcionális küszöb teljesítmény (FTP) érték lekéréséhez mellkasi pulzuszámoló kell felvinnünk, valamint teljesítménymérőt kell használnunk, illetve mindkettőt párosítanunk kell a Descent Mk2i készülékkel („Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása”; 49. oldal). Emellett egy korábbi kerékpározásból származó VO2 max. becsüléssel is rendelkezniünk kell („VO2 max. értékek lekérése kerékpározáshoz”; 27. oldal).

A készülék a kezdeti beállítások során megadott felhasználói adatok és a VO2 max. becsülés alapján kiszámolja a funkcionális küszöb teljesítményt (FTP). Folyamatos, magas intenzitású kerékpározás során a készülék a pulzus- és teljesítménymérő felhasználásával automatikusan érzékeli a funkcionális küszöb teljesítményt (FTP).

1. Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal válasszuk ki a teljesítmény widgetet.
2. A **START** gombbal léptethetjük a teljesítmény mutatók között.

Az FTP érték watt/kg mértékegység szerint jelenik meg, illetve a színiskálán belül egy szín is jelzi, hogy mely kategória alá sorolódik az érték.

Színkód	Teljesítmény értékelése
Bíbor	Felsőfokú
Kék	Kiváló
Zöld	Jó
Narancs	Megfelelő
Piros	Edzetlen

További információkat a függelékben találunk („FTP besorolások”; 59. oldal).

**NE FELEDJÜK!** Amikor egy teljesítmény értesítésben új FTP értéket kapunk, az **Elfogad** gombbal elmenthetjük az új FTP értéket, míg az **Elutasít** gombbal megőrizhetjük az eddigi FTP értéket.

### FTP mérés elvégzése

Az FTP érték méréséhez mellkasi pulzuszámolót kell felvinnünk, valamint teljesítménymérőt is telepítenünk kell, ahol mindkettőt párosítanunk kell a készülékkel („Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása”; 49. oldal). Emellett egy korábbi kerékpározásból származó VO2 max. becsüléssel is rendelkezniünk kell („VO2 max. értékek lekérése kerékpározáshoz”; 27. oldal).

**MEGJEGYZÉS!** Az FTP teszt egy körülbelül 30 perccig tartó megerőltető edzés. Praktikus és inkább sík útvonalat válasszunk, amely lehetővé teszi számunkra, hogy folyamatosan növeljük az erőfeszítését egy időmérős futamhoz hasonlóan.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk egy kerékpáros tevékenységet.
3. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk a **Tréning > FTP vezetett teszt** pontot.
5. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.  
A kerékpározás megkezdését követően a készülék mutatja az egyes szakaszok időtartamát, a célt, valamint az aktuális teljesítmény adatot. A mérés végét egy üzenet jelzi.
6. Az irányított mérés végrehajtását követően végezzünk levezető tekerést, állítsuk le az időmérőt és mentsük a tevékenységet.  
Az FTP watt/kg mértékegység szerint jelenik meg, a leadott teljesítmény wattban, valamint a színiskálán belül egy megjelölt színként.
7. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:
  - **Elfogad** – mentjük az új FTP értéket.
  - **Elutasít** – megőrizzük az aktuális FTP értéket.

### Edzési állapot

Ezek a mérések becsülésen alapulnak, melyek szerepe, hogy segítséget nyújtsanak az edzési és verseny teljesítmények alakulásának nyomon követésében, átlátásában. A mérések néhány csukló alapú pulzuszámolóval vagy mellkasi pulzuszámolóval végzett tevékenységet igényelnek. A kerékpározási teljesítmény mérésekhez pulzuszámoló és teljesítmény mérő szükséges.

A becsülésekhez szükséges számításokat, adatbázisokat a Firstbeat szolgáltatja. További információkért lásd a [www.garmin.com/performance/data/running](http://www.garmin.com/performance/data/running) oldalt.



**NE FELEDJÜK!** Elsőre a becslőt adatok pontatlannak tűnhetnek. A készüléknek pár edzésre szüksége van a teljesítmény kiismeréséhez.

**Edzési állapot:** az edzési állapot megmutatja, hogy az edzés miként befolyásolja az erőnlétünket és teljesítményünket. Az edzési állapot mutató az edzési terhelés és a VO2 max. becslés egy hosszabb időtartamon keresztül bekövetkező változásain alapul.

**VO2 Max:** a VO2 max. az a testsúlykilogrampra vetített maximális mennyiségű oxigén (milliliterben kifejezve), melyet maximális teljesítmény mellett egy perc alatt elégetünk. Amikor magas hőmérsékletű, vagy nagy tengerszint fölötti magasságon lévő környezethez akklimatizálódunk, a készülék az adott hőmérséklethez és magassághoz igazított VO2 max. értékeket jelenít meg.

**Edzési terhelés:** az elmúlt hét napra vetítve az edzést követő emelkedett oxigén fogyasztás (EPOC – oxigén felvételi többlet) összesített értéke. Az EPOC egy becslés, amely arról tájékoztat, hogy szervezetünkől mekkora energiát igényel az edzést követő regenerálódás.

**Edzési terhelés fókusz:** a készülék az egyes tevékenységek intenzitása és felépítése alapján elemzi és különböző kategóriákra ossza az edzési terhelésünket. Az edzési terhelés fókusz tartalmazza a kategóriánként felhalmozott teljes terhelést, valamint az edzési célt. A készülék az elmúlt négy hétben összegyűjtött terhelési elosztást jeleníti meg.

**Regenerálódási idő:** a funkció megadja, hogy mennyi pihenési időre van szükségünk addig, amíg a következő intenzív edzésre készen állunk.

### Edzési állapot szintek

Az edzési állapot megmutatja, hogy az edzés miként befolyásolja az erőnléti állapotunkat és teljesítményünket. Az edzési állapot mutató az edzési terhelés és a VO2 max. becslés egy hosszabb időtartamon keresztül bekövetkező változásain alapul. Az edzési állapot mutató segíthet a további edzésprogramok megtervezésében és erőnléti állapotunk további javításában.

**Csúcforma:** azt jelenti, hogy ideális versenyformában vagyunk. Az aktuális csökkentett edzési terhelésnek köszönhetően testünk számára lehetővé tesszük, hogy regenerálódjon és a korábbi edzéseket teljes mértékben feldolgozza. Tervezzünk előre, hiszen ez a csúcforma csak rövid időre tartható fenn.

**Produktív:** a jelenlegi edzési terhelés teljesítményünket és erőnléti állapotunkat előre viszi. Fontos, hogy az erőnléti állapot megtartása érdekében regenerálódási időszakokat is beiktassunk az edzésprogramba.

**Fenntartás:** a jelenlegi edzési terhelés elegendő az erőnléti állapot fenntartására. Az erőnléti állapot javításához tegyük az edzést változatosabbá, illetve növeljük az edzés intenzitását.

**Regenerálódás:** kisebb edzési terhelés elősegíti testünk regenerálódását, amely elkerülhetetlen, amikor hosszabb időn át keményen edzünk. Amikor készen állunk rá, visszatérhetünk a nagyobb edzési terhelésre.

**Nem produktív:** az edzési terhelés megfelelő, azonban erőnléti állapotunk romlik. Testünk nem bír regenerálódni. Figyeljünk oda általános egészségi állapotunkra, a megfelelő táplálkozásra, stressz elkerülésére, kielégítő pihenésre.

**Aluledzettség:** aluledzett állapot akkor következik be, amikor egy héten vagy hosszabb időn át a szokásosnál jóval kevesebbet edzünk, és ez erőnléti állapotunkat is negatívan befolyásolja. Az edzési terhelés növelésével érhetünk el javulást.

**Túledzettség:** az edzési terhelés nagyon nagy és már nem hatékony, pont az ellenkező hatást váltja ki. Szervezetünknek pihenésre van szüksége. Adjunk időt magunknak, amíg regenerálódunk, ehhez pedig az kell, hogy könnyebb edzéseket is beiktassunk a programba.

**Nincs állapot:** a készüléknek egy vagy két hét edzési előzményre, naplózásra van szüksége az edzési állapot meghatározásához, amely előzmények között szerepelnie kell többek között VO2 max. becslési eredménnyel záruló futó és kerékpáros edzéseknél.

### Tippek az edzési állapotunk eléréséhez

Az edzési állapot funkció erőnléti állapotunk friss elemzésén alapszik, ami magába foglalja heti legalább két VO2 max. mérést is. A VO2 max. becslés olyan kültéri futás vagy kerékpározás után kerül frissítésre, ahol több percen keresztül maximális pulzusszámunk legalább 70 %-on van. A pályán, valamint beltérben történő futási tevékenységek során az erőnléti állapotunk fejlődési pontosságának fenntartása érdekében VO2 max. becslések nincsenek generálva.

Annak érdekében, hogy a lehető legtöbbet kihozzuk az edzési állapot funkcióból, megpróbálhatjuk az alábbi javaslatokat.

- Hetente legalább két alkalommal fussunk vagy kerékpározzunk teljesítményemléssel szabadtéren, és legalább tíz percen keresztül érezzük el maximális pulzusszámunk legalább 70 %-át.

Miután a készüléket egy hétig használtuk, elérhetővé válik az edzési állapotunk.

- Minden edzési tevékenységünket rögzítsük a készüléken, vagy aktiváljuk a Physio TrueUp funkciót, hogy az megismerhesse teljesítményi szintünket („Tevékenységek és teljesítmény mérések szinkronizálása”; 26. oldal).

### Hőmérséklettől és magasságtól függő teljesítmény akklimatizáció

A környezeti tényezők, mint például a magas hőmérséklet és tengerszint feletti magasság, hatással vannak az edzéseinkre és teljesítményeinkre. Például nagy tengerszint feletti magasságon történő edzés pozitív hatással lehet az erőnlétünkre, azonban nagy magasságban előfordulhat, hogy ideiglenesen alacsonyabb VO2 max. méréseket kapunk. A készülék akklimatizációs értesítéseket biztosít, valamint igazítja a VO2 max. becslést és edzési állapotot, amikor a hőmérséklet nagyobb, mint 22°C, a tengerszint feletti magasság pedig 800 m fölött van. Az edzési állapot widget-ben nyomon követhetjük a hőmérsékleti és magassági akklimatizációnkat.

**MEGJEGYZÉS!** A hőmérsékleti akklimatizáció funkció kizárólag GPS kapcsolattal mellett végzett tevékenységeknél érhető, csatlakoztatott okostelefonunk időjárás adataira alapozva. A teljes akklimatizáció legalább négy napos edzést igényel.

### Edzési terhelés

Az elmúlt hét napra vetítve mutatja az edzés intenzitását, melyet az elmúlt hét nap összesített EPOC (edzést követő fokozott oxigén fogyasztás) értéke alapján határoz meg. A mutató jelzi, hogy a jelenlegi terhelés alacsony, túl magas, vagy az erőnléti állapot javításához, fenntartásához éppen elegendő-e. Az optimális tartomány egyedi erőnléti állapotunk és edzési előzményünk alapján kerül meghatározásra. Ahogy az edzési idő és az intenzitás növekszik vagy csökken, az optimális tartomány is ehhez igazodva változik.

### Edzési terhelés eloszlás

Teljesítményünk és erőnléti fejlődésünk maximalizálása érdekében edzéseinket három kategória közötti eloszlásban kell végeznünk. Ezek az alacsony aerob, magas aerob, valamint anaerob intenzitású edzések. Az edzési terhelés fókusz megmutatja, hogy edzéseink mennyire sorolhatók az egyes kategóriákba, valamint edzési célok is biztosít. A funkció legalább hét napon keresztül tartó edzést igényel, hogy kiszámolja, edzésünk szintje alacsony, optimális vagy magas. Négy hetes edzési előzmények mellett edzési terhelés becslésünk részletesebb célinformációkkal szolgálhat, ez által segítve miniket edzési tevékenységeink kiegyensúlyozásában.

**Célok alatt:** edzési terhelésünk minden intenzitási kategóriában alacsonyabb az optimálisnál. Próbáljuk meg növelni edzéseink időtartamát, vagy gyakoriságát.

**Alacsony aerob hiány:** próbáljunk meg több alacsony aerob intenzitású tevékenységet beszúrni, és biztosítsunk elegendő regenerálódási időt és kiegyensúlyozottságot, magasabb intenzitású tevékenységeinkhez.

**Magas aerob hiány:** próbáljunk meg több magas aerob intenzitású tevékenységet beszúrni laktátküszöbünk és VO2 max. értékünk javítása érdekében.

**Anaerob hiány:** próbáljunk meg néhány intenzívebb, anaerob tevékenységet beszúrni gyorsaságunk és anaerob kapacitásunk javítása érdekében.

**Kiegyensúlyozott:** edzési terhelésünk kiegyensúlyozott, az edzések során átfogó erőnléti javulást tapasztalhatunk.

**Alacsony aerob fókusz:** edzési terhelésünk többnyire alacsony aerob intenzitású tevékenységből áll. Ez megfelelő erőnléti alapfelkészültséget biztosít, és felkészít az intenzívebb edzésekre.

**Magas aerob fókusz:** edzési terhelésünk többnyire magas aerob intenzitású tevékenységből áll. Ezen tevékenységek segítenek javítani laktáktüszöbünkön, VO2 max. értékünkön és teherbírásonkon.

**Anaerob fókusz:** edzési terhelésünk többnyire nagy intenzitású tevékenységekből áll. Ezzel gyorsan javíthatunk erőnlétünkön, viszont alacsony aerob intenzitású tevékenységekkel kell kiegyensúlyoznunk.

**Célok fölött:** edzési terhelésünk magasabb az optimálisnál, megfontolandó edzéseink időtartamának és gyakoriságának csökkentése.

### Regenerálódási idő

A készülék csukló alapú pulzuszámolójával vagy mellkasi pulzuszámolót csatlakoztatva igénybe vehetjük a regenerálódási idő funkciót, amely megadja, hogy mennyi pihenési időre van szükségünk addig, amíg a következő intenzív edzésre készen állunk.

**MEGJEGYZÉS!** A regenerálódási idő adat a VO2 Max. becslésen alapul, és az első edzések során pontatlannak tűnhet. A készüléknek pár edzésre szüksége van ahhoz, hogy megismerje teljesítményünket.

A felépülési idő a tevékenységet követően azonnal megjelenik, és folyamatosan csökken addig, amíg teljesen készen állunk egy újabb kemény edzés végrehajtására.

### Regenerálódási idő megtekintése

A pontos becslés érdekében adjuk meg a felhasználói profilt képező adatokat („Felhasználói profil beállítása”; 31. oldal), majd adjuk meg maximális pulzusszámunkat („Pulzustartományok beállítása”; 31. oldal).

1. Kezdjük el a futást.

2. A futás végeztével válasszuk a **Mentés** pontot.

A felépülési idő megjelenik. A lehetséges leghosszabb időtartam 4 nap.

**MEGJEGYZÉS!** Az óra számlapon az **UP** vagy **DOWN** gombot megnyomva megtekinthetjük a teljesítmény widgetet, majd a **START** gombbal addig léptessünk a mutatók között, amíg a regenerálódási idő megjelenik.

### Regenerálódási pulzusszám

Amennyiben csukló alapú pulzuszámolóval vagy kompatibilis mellkasi pulzuszámolóval edzünk, minden egyes edzés után lehetőségünk van a regenerálódási pulzusszám megtekintésére. A regenerálódási pulzusszám az aktív (edzés alatti) pulzusszám, és az edzés vége után két perccel mért pulzusszám különbsége. Például egy általános futó edzést követően leállítjuk a számlálót. Pulzusszámunk 140 bpm. Két perc levezető futás vagy pihenés után pulzusszámunk 90 bpm.

A regenerálódási pulzusszám 50 bpm (140-ból kivonjuk a 90-et). Egyes tanulmányok összefüggést mutattak ki a regenerálódási pulzusszám és a szív- és érrendszeri egészségi állapota között. Minél nagyobb a szám, annál egészségesebb a szívünk.

**TIPP!** A pontos eredmény érdekében javasolt két percre teljesen leállnunk, amely alatt a készülék kiszámolja a regenerálódási pulzusszámot. A tevékenységet a regenerálódási tanácsadó megjelenését követően menthetjük el vagy törölhetjük.

### Body Battery™

A készülék elemzi a pulzusszám ingadozásunkat, stressz szintünket, alvásunk minőségét és tevékenységi adatainkat, általános Body Battery (test feltöltöttség) szintünk kiszámítása érdekében. Mint az autóknál az üzemanyagszintjelző, testünk hátralévő energiatartalékait jeleníti meg. A Body Battery szint 0 és 100 közötti értékben kerül megjelenítésére, ahol 0-25: alacsony energiatartalék, 26-50: közepes energiatartalék, 51-75: magas energiatartalék, 76-100: nagyon magas energiatartalék.

Ha a készüléket szinkronizáljuk Garmin Connect fiókunkkal, megtekinthetjük legfrissebb Body Battery szintünket, hosszútávú tendenciáinkat, valamint további részleteket is („Tippek pontosabb Body Battery adatokért”; 30. oldal).

### Body Battery widget megtekintése

A Body Battery widget aktuális Body Battery szintünket, valamint az utóbbi néhány órai Body Battery szintünk grafikonját ábrázolja.

1. Az **UP** vagy **DOWN** gombbal jelenítsük meg a Body Battery widgetet.

**MEGJEGYZÉS!** Előfordulhat, hogy a widgetet hozzá kell adnunk a widget sorhoz (lásd ).

2. A **START** gomb megnyomásával Body Battery szintünk utóbbi 4 óráját ábrázoló grafikon jelenik meg.

3. A **DOWN** gombot megnyomva a Body Battery és stressz szintünket mutató kombinált grafikon jelenik meg.

A kék sávok pihenési időszakokat jelölnek, a narancssárga sávok stresszes időszakokat, míg a szürke sávok azokat az időszakokat, amikor túl aktívak voltunk a stressz-szint leéréséhez.

3. Ha a **DOWN** gombot nyomjuk meg, akkor az éjféltől mért Body Battery adatainkat tekinthetjük meg.

### Tippek pontosabb Body Battery adatokért

- Body Battery szintünk frissül, amikor a készüléket szinkronizáljuk Garmin Connect fiókunkkal.
- Pontosabb adatokért viseljük alvás közben a készüléket.
- A pihenés és a jó minőségű alvás feltöltik a Body Battery szintet.
- A megterhelő tevékenység, magas stressz-szint és az alacsony minőségű alvás lemerítik a Body Battery szintet.
- A táplálkozás és a serkentő anyagok (pl. koffein) nincsenek hatással a Body Battery szintre.

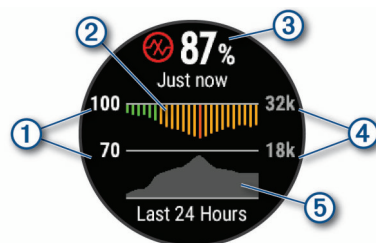
### Pulzoximéter

A Descent készülék csukló alapú pulzoximéterrel rendelkezik a vérünk oxigéntelítettségének mérésére. Ha ismerjük az oxigéntelítettségünket, az segíthet meghatározni, hogyan alkalmazkodik a testünk a nagy magasságokhoz. Ez különösen hasznos az alpinizmus és expedíciók során.

A pulzoximéter widget megtekintésével manuálisan indíthatunk pulzoximéteres mérést („Pulzoximéteres mérés elvégzése”; 30. oldal). Az egész napos akklimatizációs módot is aktiválhatjuk („Egész napos pulzoximéter mérés mód bekapcsolása”; 31. oldal).

Ha akkor nézzük a pulzoximéter widgetet, amikor nem mozgunk, a készülék leméri az oxigéntelítettségünket és az emelkedést. Az emelkedés profil segít kimutatni, hogyan változnak a pulzoximéter mérései az emelkedésünkhöz képest.

A készüléken a pulzoximéter mérés oxigéntelítettség százalékként és színként jelenik meg. A Garmin Connect fiókunkban további részleteket tekinthetünk meg a pulzoximéter mérésekről, beleértve a többnapos tendenciákat is. További információkat a pulzoximéter pontosságáról a [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy) oldalon találhatunk.



①	Az oxigéntelítettség százalékos skálája.
②	Az utóbbi 24 órában mért átlagos oxigéntelítettségünk grafikonja.
③	Legutóbbi oxigéntelítettség mérése.
④	Emelkedési skála.
⑤	Az utóbbi 24 órában mért emelkedések grafikonja.

### Pulzoximéteres mérés elvégzése

A pulzoximéter widget megtekintésével manuálisan indíthatunk pulzoximéteres mérést. A widget a legfrissebb vér oxigéntelítettség százalékot, a legutóbbi 24 órában mért átlag méréseket, valamint a legutóbbi 24 órában mért emelkedési grafikonot mutatja.



**MEGJEGYZÉS!** Amikor első alkalommal indítjuk el a pulzoximéter widgetet, az emelkedés meghatározása érdekében műholdas jelre van szükség. Menjünk ki szabadtérre, és várjunk, maig a készülék műholdas kapcsolatot létesít.

1. Amikor ülünk vagy inaktívak vagyunk az **UP** vagy **DOWN** gombokkal megtekinthetjük a pulzoximéter widgetet.
2. A **START** gombot megnyomva megtekinthetjük a widget részletes adatait, és pulzoximéteres mérést indíthatunk.
3. Maradjunk mozdulatlanok 30 másodpercig.

**MEGJEGYZÉS!** Ha túl sokat mozgunk ahhoz, hogy az óra lemérhesse az oxigéntelítettségi szintet, a százalék helyett egy üzenet jelenik meg. Több perces inaktivitás után ismét megtekinthetjük a vérünk oxigéntelítettségi szintjét.

4. A **DOWN** gombot megnyomva megtekinthetjük az elmúlt 7 nap pulzoximéteres mérési eredményeket.

### Egész napos pulzoximéter mérés mód bekapcsolása

1. A pulzoximéter widgetből nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
  2. Válasszuk a **Beállítások > Pulzoximéter mód > Egész napos** pontot.
- A készülék nap közben automatikusan méri az oxigéntelítettségi szintet, amennyiben nem vagyunk mozgásban.

**MEGJEGYZÉS!** Az egész napos akklimatizálódás bekapcsolása gyorsabban meríti az akkumulátor töltést.

### Egész napos pulzoximéter mérés mód kikapcsolása

1. A pulzoximéter widgetből nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
  2. Válasszuk a **Beállítások > Pulzoximéter mód > Kikapcsol** pontot.
- Az eszköz leméri az oxigéntelítettségi szintünket, amikor megtekintjük a pulzoximéterwidgetet.

### Pulzoximéteres alvásfigyelés bekapcsolása

Beállíthatjuk a készüléket, hogy alvás közben folyamatosan mérje a vér oxigéntelítettségi százalékot.

**MEGJEGYZÉS!** A szokatlan testhelyzet alacsony SpO2 méréseket eredményezhet.

1. A pulzoximéter widgetben nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Pulzoximéter mód > Alvás közben** pontot.

### Tippek hibás pulzoximéter adatok megjelenése esetén

Amennyiben a pulzoximéter adatok hibásak vagy nem jelennek meg, az alábbi lépéseket próbálhatjuk meg elvégezni.

- Maradjunk mozdulatlanok, amíg a készülék leméri a vér oxigéntelítettségi szintünket.
- A készüléket a csuklócsont fölé helyezzük, és szorítsuk rá úgy, hogy ne okozzon kényelmetlenséget.
- Tartsuk az órát viselő kezünket a szívünkkel egy szintben, amíg elvégzi a vér oxigéntelítettség mérését.
- A készülékhez használjunk szilikon szíjat.
- Tisztítsuk és szárítsuk meg a karunkat, mielőtt felhelyeznénk a készüléket.
- Ne vigyünk fel naptejet vagy rovarriasztó krémet a készülék alá.
- Ügyeljünk, hogy a készülék hátulján található optikai érzékelőt ne karcoljuk meg.
- Öblítsük a készüléket friss vízzel minden edzés után.

## Edzés

### Felhasználói profil beállítása

Módosíthatjuk a nem, a születési év, magasság, súly, pulzustartomány és teljesítményzóna adatokat. A készüléknek az edzési adatok pontos kiszámításához van szüksége ezen információkra.

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU**-t.
2. Válasszuk a **Felhasználói profil**-t.
3. Válasszunk egy opciót.

### Edzési célok

Ismerve a pulzustartományunkat, mérhetjük és javíthatjuk kondícionkat a következő elvek szerint:

- Pulzusunk jól jellemzi az edzés intenzitását.
- Adott pulzustartományban dolgozva javíthatjuk szív- és érrendszerünk terhelhetőségét és erejét.

Amennyiben ismerjük maximális pulzusszámunkat, a pulzustartomány („Pulzustartományok”; 32. oldal) n szereplő táblázat alapján meghatározhatjuk edzési céljainknak leginkább megfelelő tartományt.

Amennyiben nem ismerjük maximális pulzusszámunkat, alkalmazzuk az interneten fellelhető valamelyik kalkulátorprogramot. Egyes edzőtermekben és egészségközpontokban lehetőség van a maximális pulzusszám megállapítására szolgáló erőnléti felmérés elvégzésére. Hüvelykujj-szabályként 220-ból kivonjuk korunkat, és megkapjuk a maximális pulzusszámot.

### Tudnivalók a pulzustartományokról

Sok atléta használja a pulzustartományokat szív- és érrendszerének erősségi mérésére, valamint kondíciójának javítására. A pulzustartomány a percenkénti szívdobbanásokban meghatározott értéktartomány. A leggyakrabban alkalmazott öt tartományt 1-5-ig számozzák, ahol nagyobb szám nagyobb intenzitást jelez. A tartományok általában legnagyobb pulzusszámunk százalékában kerülnek meghatározásra.

### Pulzustartományok beállítása

A készülék a kezdeti beállítás során megadott személyes felhasználói profil adatok alapján meghatározza az alapértelmezett pulzustartományokat. Beállíthatunk külön-külön pulzustartományt futáshoz, kerékpározáshoz és úszáshoz. A kalória pontos kiszámítása érdekében adjuk meg maximális pulzusszámunkat. Lehetőségünk van az egyes pulzustartományok egyedi beállítására, valamint pihenő pulzusunk manuális úton történő megadására. A pulzustartományok beállítását a készüléken is, valamint a Garmin Connect fiókban is elvégezhetjük.

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
  2. Válasszuk a **Felhasználói profil > Pulzusszám** pontot.
  3. Válasszuk a **Max. pulzus** mezőt és adjuk meg a maximális pulzusszámot.
- Az automatikus észlelés funkcióval a készülék a tevékenység során automatikusan meghatározza a maximális pulzusszámot („Teljesítmény mérések automatikus érzékelése”; 26. oldal).
4. A **Tejsavküszöb pulzusszám > Kézi bevitel** pontot kiválasztva adjuk meg laktátküszöb pulzusszámunkat.

Azonban az irányított mérés végrehajtásával is megtörténhet a laktátküszöb pulzusszám meghatározása („Laktátküszöb (tejsavküszöb)”; 28. oldal). Az automatikus érzékelés funkcióval tevékenység közben a készülék automatikusan kiszámítja a laktátküszöbünket („Teljesítmény mérések automatikus érzékelése”; 26. oldal).

5. Válasszuk a **Nyugalmi pulzus** mezőt és adjuk meg a nyugalmi pulzusszámot.

Felhasználhatjuk a felhasználói profilban megadott nyugalmi pulzusszámot, de egyedi értéket is megadhatunk nyugalmi pulzusszámként.

6. Válasszuk a **Tartományok > Ez alapján** pontot.
7. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
  - **Ütés/perc** esetén a percenkénti szívdobbanás szerint láthatjuk és szerkeszthetjük a tartományokat.
  - **Max. pulzus%** esetén a maximális pulzusszám százalékértéke szerint láthatjuk és szerkeszthetjük a tartományokat.

- **%pulzustartalék (%HRR)** esetén a tartalék pulzusszám százalékként értékelhető, láthatjuk és szerkeszthetjük a tartományokat.
  - **%Tejsavküszöb pulzusszám (%LTHR)** esetén a laktátküszöb pulzusszám százalékként értékelhető, láthatjuk és szerkeszthetjük a tartományokat.
8. Válasszunk egy tartományt, majd adjuk meg az egyes tartományok pulzusértékeit.
  9. A **Sport pulzusszám** pontot választva és egy sportág profil kiválasztásával egyedi pulzustartományokat határozhatunk meg a kiválasztott sportághoz.
  10. Ismételjük meg a 3-8. lépéseket a sportághoz tartozó pulzusszámok megadásához (opcionális).

### Pulzustartományok automatikus beállítása

Alapbeállítás szerint a készülék megméri maximális pulzusunkat, majd ennek adott százalékaiként határozza meg az egyes pulzustartományokat.

- Ellenőrizzük, hogy a felhasználói profilban szereplő adatok pontosak legyenek („Felhasználói profil beállítása”; 31. oldal).
- Fussunk sűrűn a csukló alapú pulzuszám mérő vagy a kompatibilis mellkasi pulzuszám mérő használata mellett.
- Próbáljunk ki pár, a Garmin Connect fiókunkból elérhető pulzus alapú edzésprogramot.
- A Garmin Connect fiókban tekintsük meg a pulzusszám statisztikákat, a megállapítható trendeket, valamint az egyes tartományokban eltöltött időket.

### Pulzustartományok

Zóna	Maximális pulzus %-a	Érzékelhető igénybevétel	Eredmény
1	50%–60%	Nyugodt, könnyű tempó; ütemes légzés	Szabályzott légzést igénylő edzés kezdő szintje; stressz csökkentő
2	60%–70%	Kényelmes tempó; enyhén mélyebb légzés, társalgás lehetséges	Alap szív- és érrendszeri edzés; jó bemelegítési, rekreációs tempó
3	70%–80%	Mérsékelt tempó; társalgás nehezebben folytatható	Fokozott légzőrendszeri terhelés; optimális szívrendszeri edzés
4	80%–90%	A tempó gyors és kicsit kényelmetlen; erőteljes légzés	Fokozott anaerob teljesítmény és küszöb, fokozott sebesség
5	90%–100%	A tempó sprintre vált, hosszú ideig nem tartható; nehéz légzés	Anaerob és izomzati állóképesség, erő növekedés

### Teljesítménytartományok beállítása

A tartományok nemre, súlyra és átlag teljesítményre jellemző gyári alapértékek szerint kerültek felosztásra, ezért előfordulhat, hogy egyéni képességeinket nem fedik le megfelelően. Amennyiben ismerjük funkcionális küszöb teljesítményünket (FTP), megadhatjuk azt; ekkor a készülék automatikusan kiszámolja a zónákat. Egyedi teljesítménytartományt állíthatunk fel akár a készüléken, akár a Garmin Connect fiókunkban.

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Felhasználói profil** > **Teljesítménytart.** > **Ez alapján** pontot.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
  - A **Watt** opcióval wattban tekinthetjük meg és szerkeszthetjük a tartományokat.
  - **FTP %** opció esetén FTP-értékünk százalékában látjuk az értékeket.
4. Válasszuk az **FTP** pontot, majd adjuk meg FTP értékünket.
5. Válasszuk ki a tartományt, majd adjuk meg az egyes tartományok értékét.
6. Amennyiben szükséges, válasszuk a **Minimum** pontot, és adjuk meg egy minimális teljesítmény értéket.


### Tevékenység figyelés

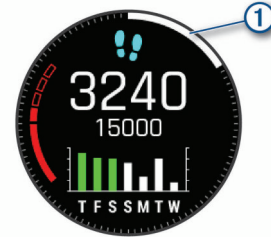
A tevékenység figyelő funkció egy adott napra vonatkozóan rögzíti a napi lépésszámot, az aktív perceket, a megtett távolságot, megmászott emeletet, az elégetett kalóriát, valamint az alvási statisztikát. Az elégetett kalória tartalmazza az alapvető anyagcserére jellemző kalória értéket, valamint a tevékenység során elégetett kalóriát.

A nap folyamán megtett lépések összesített száma a lépésszám figyelés widgetben látható. A lépésszám időről időre frissítésre kerül.

További információkért a tevékenység figyelésről és a fitnessz metrikus pontosságáról lásd a [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy) oldalt.

### Automatikus cél funkció

Korábbi tevékenységünk alapján a készülék minden nap automatikusan beállít egy aznapra vonatkozó célt. Amikor elkezdünk sétálni vagy futni, a készülék mutatja a kitűzött cél  teljesítésének folyamatát.



A napi cél funkciót kikapcsolva a Garmin Connect felületen egyéni célt határozhatunk meg.

### Mozgáshiányra figyelmeztető folyamatjelző sáv

Hosszú időn át egy helyben ülve a szervezetben káros anyagcsere-folyamatok indulnak be. A folyamatjelző sáv figyelmeztet, hogy némi mozgás időszerrév vált. Egy órányi mozgás nélkül töltött időszak után a folyamatjelző sáv első piros szegmense megjelenik, valamint a **Mozogj!** felirat villan fel. Újabb 15 perc mozgás nélküli időszak után a sáv egy újabb szegmessel bővül ki. A készülék hangjelzést is ad, vagy rezeg, ha a hangjelzések bekapcsolva vannak („Rendszerbeállítások”; 48. oldal).

Tegyünk meg egy rövid távolságot (pár percet sétáljunk), és azonnal eltűnik a folyamatjelző sáv.

### Alvás figyelés mód

Alvás módban a készülék figyeli pihenésünk minőségét, mozgásunk intenzitását. Garmin Connect fiókunk felhasználói beállításai megadhatják a normál alvási időket. A mért alvási adatok: az átaludt órák teljes száma, mozgásos (nyugtalanabb) időszakok, valamint nyugalmas alvással telt időszakok. A Garmin Connect fiókban beállíthatunk egy normál alvásidőt.

Az alvási statisztikát a Garmin Connect fiókunkban tekinthetjük meg.

**MEGJEGYZÉS!** A szundításokat a készülék nem számolja bele az alvási statisztikába. A **Ne zavarj!** üzemmóddal kikapcsolhatjuk az értesítéseket és riasztásokat, kivéve az ébresztőket („„Ne zavarj!” mód használata”; 32. oldal).

### Automatikus alvás figyelő mód használata


1. Alvás közben viseljük az órát.
2. Töltsük fel az alvási statisztikai adatokat a Garmin Connect fiókba („Adatok manuális feltöltése a Garmin Connect alkalmazásra”; 20. oldal).  
Az alvási statisztikát a Garmin Connect fiókunkban tekinthetjük meg.

### „Ne zavarj!” mód használata

A „Ne zavarj!” móddal kikapcsolhatjuk a háttérvilágítást, a hangjelzéseket és a rezgő riasztásokat. Például TV-nézés vagy alvás során hasznos lehet ez a funkció.

**MEGJEGYZÉS!** A Garmin Connect fiókban módunkban áll egy normál alvás időszakot megadni. A rendszerbeállítások között az **Alvásidő** funkciót aktiválva a készülék ezen alvási időtartamban automatikusan „ne zavarj” módba vált („Rendszerbeállítások”; 48. oldal).

**MEGJEGYZÉS!** A vezérlő menühöz is hozzáadhatjuk ezt az opciót („Vezérlő menü beállítása”; 45. oldal).

1. Nyomjuk le hosszan a **LIGHT** gombot.
2. Válasszuk a  ikont.

### Intenzitás percek

Az egészségmegőrzés és egészségi állapotunk javítása érdekében az Amerikai Szív Szövetség (American Heart Association®), az Amerikai Központi Betegség Megelőző Központ, valamint az Egészségügyi Világszervezet (WHO) megfogalmazott egy ajánlást, mely szerint hetente legalább 150 percet egy közepes intenzitású tevékenységgel, pl. gyorsgyaloglással töltsünk el, vagy hetente 75 percnyi időtartamban végezzünk egy intenzív tevékenységet, pl. futást.

A készülék figyelési tevékenység intenzitásunkat, nyomon követi, hogy mennyi időt töltünk közepes vagy nagy intenzitású sporttevékenységgel (az intenzív tevékenységek számszerűsítéséhez pulzusszám adatok szükségesek). A heti aktív percek cél teljesítéséhez legalább 10 percen át folyamatosan végezzük a közepes vagy nagy intenzitású tevékenységet. A készülék összeadja a közepes intenzitású és a nagy intenzitású tevékenységgel töltött percek egy összegét, hogy az utóbbiak kétszeres szorzóval kerüljenek figyelembe vételre.

#### **Intenzitás percek számítás alapja**

Az intenzitás percek mérése során az intenzitás megállapítása a tevékenység alatti pulzusszám és a nyugalmi pulzusszám összevetésével történik, illetve a pulzuszám mérés kikapcsolása esetén a percenként megtett lépések számát figyelni a készülék.

- Az aktív percek pontos számításához számláló mellett végezzük a tevékenységet.
- Legalább megszakítás nélkül 10 percen át eddünk közepes vagy nagy intenzitással.
- Hordjuk a készüléket éjjel-nappal a legpontosabb nyugalmi pulzusszám adatok méréséhez.

#### **Garmin Move IQ™ események**

A Move IQ funkció automatikusan érzékel bizonyos tevékenység mintákat, és megjeleníti őket az idővonalunkon. A Garmin Connect idővonalon megtekinthetjük az esemény típusát és idő-

tartamát, azonban ezek nem jelennek meg a tevékenység listában, a pillanatfelvételeken vagy a hírcsatornán. Részletesebb és pontosabb adatokért a készüléken időmért tevékenységet végezhetünk.

#### **Tevékenység figyelés beállításai**

Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Tevékenység figyelés** pontot.

**Állapot:** be- és kikapcsolhatjuk a tevékenység figyelő funkciót.

**Mozgásriasztás:** a mozgáshiányra figyelmeztető jelzést kapcsolhatjuk be és ki, amely egy órás, mozgás nélküli időszakot követően üzenetet és egy folyamatjelző sávot jelenít meg, illetve ha engedélyezve vannak, akkor sípszóval és rezgéssel is figyelmeztet („Rendszerbeállítások”, 48. oldal).

**Cél riasztások:** a cél riasztásokat kapcsolhatjuk be és ki, illetve beállíthatjuk, hogy csak tevékenység közben maradjanak kikapcsolva. A cél riasztás a napi lépésszámra, a napi megmászott emeletek számát és a heti intenzitás perccel érinti.

**Move IQ:** a Move IQ eseményeket kapcsolhatjuk be és ki.

**Alvás Pulzox:** a készülék alvás közben akár négy órán keresztül pulzoximéter adatokat rögzít.

#### **Tevékenység figyelés kikapcsolása**

A tevékenység figyelést kikapcsolva a napi lépésszám, a megmászott emeletek, az intenzitás percek, az alvás figyelési adatok és a Move IQ események nem kerülnek rögzítésre.

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Tevékenység nyomon követés > Állapot > Kikapcsol** pontot.

#### **Edzésterv**

Egyedi edzésterveket hozhatunk létre, melyek minden egyes szakaszához külön távolság, idő vagy kalória alapú célokat rendelhetünk. Az edzéstervet létrehozhatjuk a Garmin Connecten, vagy kiválaszthatunk egy edzésprogramot, amely a Garmin Connectről származó, beépített edzésterveket tartalmaz, majd az így kinyert tervet letölthetjük a készülékre.

A Garmin Connecttel ütemezhetjük is az edzésterveket. Előre megtervezhetjük az edzéseket, majd ezeket eltávolíthatjuk a készüléken.

#### **Garmin Connect fiókról letöltött edzésterv követése**

A Garmin Connect internetes fórumon regisztrálnunk kell a funkcióhoz (létre kell hoznunk egy fiókot („Garmin Connect”; 19. oldal).

1. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:
  - Lépjünk be a Garmin Connect alkalmazásba.
  - Lépjünk fel a connect.garmin.com oldalra.
2. Hozzuk létre, majd mentjük el az új edzést.
3. Válasszuk a **Send to Device** (küldés a készülékre) pontot.
4. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

#### **Edzés indítása**

Edzés elindításához először töltsünk le legalább egy edzéstervet a Garmin Connectről.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk a **Tréning > Saját edzések** pontot.
5. Válasszuk egy edzéstervet.

**MEGJEGYZÉS!** Kizárólag a kiválasztott tevékenységgel kompatibilis edzések jelennek meg a listán.

6. Válasszuk a **Edzés indítását**.
7. A számláló indításához nyomjuk meg a **START** gombot.

Miután elindítottuk az edzést, a készülék kijelzi az edzés egyes lépéseit, a célt (amennyiben van), illetve az aktuális edzési adatokat.

#### **Edzésnaplár**

Az edzésnaplár a Garmin Connectben betáplált ütemezés bővítése, átültetése a készülékre. Miután egy pár edzést beütemeztünk a Garmin Connect naplárban, letölthetjük ezeket a készülékre. Az ütemezett edzések dátum szerint jelennek meg a készülék edzésnaplárjában. Amikor a naplárban kiválasztunk egy napot, megtekinthetjük, vagy el is indíthatjuk az ott szereplő edzést. Az ütemezett edzés eltávolítva marad a készüléken, akár végrehajtjuk, akár kihagyjuk azt. Amikor ütemezett edzéseket töltünk le a Garmin Connectről, a meglévő ütemezést felülírjuk.

#### **Garmin Connect edzési programok használata**

A Garmin Connect internetes fórumon először regisztrálnunk kell edzési program letöltéséhez (létre kell hoznunk egy fiókot – „Garmin Connect”; 19. oldal), és párosítanunk kell a készüléket egy kompatibilis okostelefonnal.

1. A Garmin Connect alkalmazásban válasszuk a **☰** vagy **⋮** pontot.
2. Válasszuk a **Tréning > Edzésprogramok** pontot.
3. Válasszuk ki, majd ütemezzünk be egy edzési programot.
4. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
5. Tekintsük meg az edzési programot a naplárban.

#### **Adaptív edzésprogramok**

A Garmin Connect fiókunk egy adaptív edzéstervet, valamint egy Garmin® tréner bocsát rendelkezésünkre erőnléti céljaink eléréséhez. Például néhány kérdés megválaszolásával találhatunk egy tervet, amely segít elvégezni egy 5 km-es versenyt. A terv aktuális erőnléti állapotunkhoz, edzői és órarendi preferenciáinkhoz, és a verseny dátumához igazodik. Amikor elkezdünk egy tervet, a Garmin Tréner widget hozzáadódik a Descent készülék widget sorához.

#### **Mai edzés indítása**

Miután letöltünk egy Garmin Tréner edzésprogramot a készülékre, a Garmin Tréner widget megjelenik a widget sorban.



1. Az óra számlapon az **UP** vagy **DOWN** gombokkal lépünk a Garmin Tréner (Garmin Coach) widgetre.

Amennyiben ehhez a tevékenységhez a mai napra be van ütemezve egy edzés, a készülék megjeleníti az edzés nevét, és felszólít, hogy kezdjük el az edzést.

2. Nyomjuk meg a **START** gombot.
3. Válasszuk a **Megtekint** pontot az edzés szakaszainak megtekintéséhez (opcionális).
4. Válasszuk az **Edzés indítása** pontot.
5. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

### Váltott ütemű edzések

Váltott ütemű edzéseket távolság és idő alapján hozhatunk létre. A készülék csak addig tárolja a váltott ütemű edzést, amíg egy következő létre nem hozunk. Nyitott szakaszt is beiktathatunk, amikor adott pályán, bejárt út mentén futunk, vagy ha adott távolságot kívánunk lefutni.

### Váltott ütemű edzés létrehozása

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk a **Tréning > Időközök > Szerkesztés > Időköz > Típus** pontot.
5. Válasszuk a **Távolság, Idő** és **Nyitott** lehetőségek közül.  
**TIPP!** A **Nyitott** lehetőséggel nyílt végű szakaszt iktathatunk be.
6. Az **Időtartam** kiválasztását követően, adjunk meg egy távolságot vagy időtartamot a munka (aktív) szakaszhoz, majd válasszuk a **✓**-t.
7. Nyomjuk meg a **BACK** gombot.
8. Válasszuk a **Pihenés > Típus** pontot a pihenő szakasz beiktatásához.
9. Válasszuk a **Távolság, Idő** és **Nyitott** lehetőségek közül.
10. Amennyiben szükséges, adjunk meg egy távolságot vagy időtartamot a lazító szakaszhoz, majd válasszuk a **✓**-t.
11. Nyomjuk meg a **BACK** gombot.
12. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül (akár több is kiválasztható):
  - Az ismétlések számának megadásához válasszuk az **Ismétlést**.
  - Nyílt végű bemelegítési szakasz hozzáadásához válasszuk a **Bemelegítés > Bekapcsol** pontot.
  - Nyílt végű levezető szakasz hozzáadásához válasszuk a **Levezetés > Bekapcsol** pontot.

### Váltott ütemű edzés indítása

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
  2. Válasszuk egy tevékenységet.
  3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
  4. Válasszuk a **Tréning > Időközök > Edzés indítás**at.
  5. A **START** gombbal indítsuk a számlálót.
  6. Amennyiben a váltott ütemű edzés bemelegítő szakaszt tartalmaz, nyomjuk meg a **LAP** gombot az első éles szakasz indításához.
  7. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
- Üzenet jelzi, hogy teljesítettük az összes szakaszt.

### Váltott ütemű edzés leállítása

- Adott szakasz befejezéséhez bármikor nyomjuk le a **LAP** gombot.
- Amennyiben befejeztük a váltott ütemű edzést, nyomjuk meg a **LAP** gombot, hogy áttérjünk a levezető szakaszt mérő számlálóra.
- A számlálót bármikor leállíthatjuk a **▲** gomb lenyomásával. A számlálót újra elindíthatjuk, illetve befejezhetjük a váltott ütemű edzést.

### PacePro Edzés

Számos futó verseny alatt tempókövető karkötőt használ a versenyben felállított céljuk elérése érdekében. A PacePro funkció segítségével személyre szabott tempókövetőt hozhatunk létre távolság és tempó, valamint távolság és idő alapján. Ismert pályához is hozhatunk létre tempókövetőt, amelynek segítségével a magasságbeli változásoknak megfelelően optimalizálhatjuk a tempónkat.

PacePro tervet a Garmin Connect alkalmazásban hozhatunk létre. A pálya lefutása előtt megtekinthetjük annak szakaszait és a magassági grafikon.

### PacePro terv letöltése a Garmin Connect fiókból

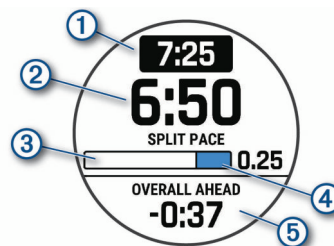
Ahhoz hogy a Garmin Connect oldalról PacePro tervet letölthessünk, rendelkezniünk kell Garmin Connect fiókkal („Garmin Connect”; 19. oldal)

1. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:
  - Nyissuk meg a Garmin Connect alkalmazást, és válasszuk a **☰** vagy **⋮** pontot.
  - Lépünk fel a connect.garmin.com oldalra.
2. Válasszuk a **Training (Tréning) > PacePro Pacing Strategies (PacePro stratégiák)** pontot.
3. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat a PacePro terv létrehozásához és mentéséhez.
4. Válasszuk a **☑**-t vagy a **Send to Device (Letöltés a készülékre)** pontot.

### PacePro terv indítása

Először le kell töltenünk a tervet a Garmin Connect fiókból, csak ezt követően indíthatjuk el azt.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk egy szabadtéri futás tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk az **Edzés > PacePro terv**ek pontot.
5. Válasszuk ki a kívánt tervet.  
**TIPP!** A szakaszok előnézetben történő megtekintéséhez nyomjuk meg a **DOWN** gombot, majd válasszuk a **Szakaszok megtekintése** pontot.
6. A terv indításához nyomjuk meg a **START** gombot.
7. A **START** gomb megnyomásával indítsuk a tevékenység számlálót.



A készülék mutatja a szakasz cél tempóját **①**, az aktuális szakasz tempót **②**, a szakasz teljesítésének folyamatsávját **③**, a szakaszból még hátralévő távolságot **④**, és cél tempóhoz képesti időbeli lemaradást vagy előnyt **⑤**.

### PacePro terv leállítása

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **PacePro leállítása > Igen** pontot.  
A készülék leállítja a PacePro tervet, azonban a tevékenység időzítő továbbra is fut.

### PacePro terv létrehozása a karórán

PacePro terv létrehozásához először pályát kell létrehozunk a készüléken („Pálya létrehozása és követése a készüléken”; 37. oldal).

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk egy szabadtéri futás tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk a **Tréning > PacePro terv**ek > **Új létrehozása** pontot.
5. Válasszuk egy pályát.
6. Válasszuk a **PacePro > Új létrehozása** pontot.
7. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:
  - A **Cél tempó** kiválasztása után adjuk meg a kívánt tempót.
  - A **Cél idő** kiválasztása után adjuk meg a kívánt időt.

A készülék megjeleníti a személyre szabott tempókövetőnket.

**TIPP!** A **DOWN** gomb megnyomásával, és a **Szakaszok megtekintése** pont kiválasztásával megtekinthetjük a verseny szakaszait.

8. A terv indításához nyomjuk meg a **START** gombot.

10. A **START** gomb megnyomásával indítsuk a tevékenység időzítőt.

## Szegmensek

A Garmin Connect fiókról futó vagy kerékpáros szegmenseket tölthetünk le a készülékre. Miután egy szegmens letöltésre került a készüléken, versenyezhetünk a szegmens mentén, megpróbálhatunk egy személyes rekorddal vagy egy ugyanezen szegmensen küzdő sporttárral felvenni a versenyt vagy éppen túlszámolni annak teljesítményét.

**NE FELEDJÜK!** Amikor egy pályát töltünk le a Garmin Connect fiókból a készülékre, a pályát alkotó összes szegmens letöltésre kerül.

### Strava™ szegmensek

Strava szegmenseket is letölthetünk a Descent készülékre. A Strava szegmensek követésével korábbi túráink teljesítményével, barátok teljesítményével, valamint ugyanezen szegmenseket végrehajtó profik teljesítményével mérhetjük össze aktuális teljesítményünket.

Strava tagnak a Garmin Connect oldal szegmens widgetében jelentkezhetünk (részletesen lásd a [www.strava.com](http://www.strava.com) oldalon).

Az útmutatóban szereplő alábbi leírás mind a Garmin Connect, mind a Strava szegmensekre egyformán érvényes.

### Szegmens részletek megtekintése

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.

2. Válasszuk ki egy tevékenységet.

3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.

4. Válasszuk az **Edzés > Szegmensek** pontot.

5. Válasszuk ki egy szegmenst.

6. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:

- **Versenyidő** – A szegmens vezetőjének futamideje és átlag sebessége vagy -tempója.
- **Térkép** – Szegmens megtekintése a térképen.
- **Magasság** – Szegmens magassági grafikonjának megtekintése.

### Verseny egy szegmens ellen

A szegmens egy virtuális versenypálya. Egy szegmens mentén versenyezve korábbi edzésekkel, mások teljesítményével, a Garmin Connect fiókon belüli ismerőseink vagy a futó és kerékpáros közösség más tagjainak teljesítményével vehetjük össze saját aktuális teljesítményünket. A tevékenység adatait a Garmin Connect oldalra feltöltve megtekinthetjük a szegmens pozícióját.

**MEGJEGYZÉS!** Amennyiben Strava fiókunk és Garmin Connect fiókunk kapcsolódnak egymáshoz, a tevékenység adatai automatikusan elküldésre kerülnek a Strava fiók felé, így meg tudjuk tekinteni a szegmens pozíciót.

1. A **START** gombbal indítsuk a számlálót.

2. Válasszuk egy tevékenységet.

3. Kezdjük meg a futást vagy a kerékpározást.

Amikor egy szegmenshez közeledünk, üzenet figyelmeztet. Ezután megkezdhetjük a szegmens mentén történő versenyt.

4. Kezdjük meg a versenyt.

Szegmens befejeztével egy üzenet jelenik meg.

### Szegmens automatikus terhelés

Be- vagy kikapcsolhatjuk a célok jelenlegi teljesítményünkön alapuló automatikus kiválasztását.

**MEGJEGYZÉS!** Ez a beállítás minden szegmensnél alapértelmezetten be van kapcsolva.

1. Nyomjuk meg a **START** gombot.

2. Válasszuk ki egy tevékenységet.

3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.

4. Válasszuk az **Edzés > Szegmensek > Auto. terhelés** pontot.

## Virtuális edzőpartner használata

A virtuális edzőpartner (Virtual Partner®) egy felkészülést támogató eszköz, amely a kijelölt cél tartásában nyújthat segítséget. Célként beállíthatunk egy tempót, majd megpróbálhatjuk tartani vagy akár felülmúlni azt.

**NE FELEDJÜK!** A funkció nem mindegyik tevékenységnél érhető el.

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.

2. Válasszuk a **Tevékenységek és alkalmazások** pontot.

3. Válasszunk egy tevékenységet.

4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.

5. Válasszuk az **Adatképernyők > Új hozzáadása > Virtual Partner**et.

6. Adjuk meg a tempót vagy sebességet.

7. Az **UP** és **DOWN** gombokkal változtathatjuk a Virtuális Edzőpartner képernyő pozícióját (nem kötelező).

8. Kezdjük meg a tevékenységet („Tevékenység indítása”; 12. oldal).

9. A tevékenység alatt az **UP** és **DOWN** gombokkal válthatunk a virtuális edzőpartner képernyőre, ahol láthatjuk, éppen ki vezet.

## Edzési cél beállítása

Az edzési cél funkció a virtuális edzőpartnerrel együttműködve adott távolság, idő és távolság, távolság és tempó, valamint távolság és sebesség célok felállítását teszi lehetővé. Az edzési tevékenység során a készülék valós idejű visszajelzést ad, hogy milyen közel vagyunk éppen az edzési cél megvalósításához.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.

2. Válasszuk egy tevékenységet.

3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.

4. Válasszuk a **Tréning > Cél beállítása** pontot.

5. Válasszuk az alábbiak közül:

- A **Csak táv** ponttal előre betáplált vagy egyedi távolságot adunk meg célként.
- A **Táv és idő** ponttal adott távolság és idő együttesét adjuk meg célként.
- A **Táv és tempó** vagy **Táv és sebesség** pontokkal távolság és tempó vagy sebesség együttesét adjuk meg célként.

Az edzési cél képernyő jelenik meg, jelezve a becsült befejezési időt. A becsült befejezési idő az aktuális teljesítményen és a hátralévő időn alapul.

6. A **START** gombbal indítsuk a számlálót.

## Edzési cél elvetése

1. Az edzés során nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.

2. Válasszuk a **Cél törlése > Igen** pontot.

## Verseny egy korábbi tevékenység ellen

Egy korábban letöltött vagy rögzített tevékenység ellen is versenyezhetünk. A funkció a virtuális edzőpartnerrel együttműködve mutatja, hogy az edzés során mennyire maradtunk le vagy éppen előztük meg korábbi tevékenységünket.

**NE FELEDJÜK!** A funkció csak bizonyos tevékenységeknél érhető el.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **MENU** gombot.

2. Válasszuk egy tevékenységet.

3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.

4. Válasszuk a **Tréning > Verseny egy tevékenységben**et.

5. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:

- Az **Előzményekből** opcióval egy korábban rögzített tevékenységet választunk ki a készülék memóriájából.
- A **Letöltve** opcióval egy, a Garmin Connectről letöltött tevékenységgel szemben vesszük fel a kesztyűt.

## 6. Válasszuk ki a tevékenységet.

A virtuális edzőpartner képernyő jelenik meg, mutatva a becsült befejezési időt.

## 7. A **START** gombbal indítsuk a számlálót.

## 8. A tevékenység befejezését követően válasszuk a **STOP** gombot, majd válasszuk a **Mentést**.

## Személyes rekordok

A tevékenység végén a készülék kijelzi a tevékenység során elért esetleges személyes rekordokat. Ez jelentheti adott versenytáv megtételéhez szükséges legrövidebb időt, vagy a legnagyobb lefutott, letekert távot.

**MEGJEGYZÉS!** Kerékpáros profil esetén a személyes rekord tartalmazza a legnagyobb emelkedést és a legjobb teljesítményt is (teljesítménymérő szükséges).

### Személyes rekordok megtekintése

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk az **Előzmény > Rekordokat**.
2. Válasszunk egy sportágat.
3. Válasszuk ki a rekordot.
4. Válasszuk a **Rekord megtekintése-t**.

### Személyes rekord visszaállítása

Az aktuális rekordot visszaállíthatjuk egy korábbi rekordra.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk az **Előzmény > Rekordokat**.
2. Válasszunk egy sportágat.
3. Válasszuk ki a visszaállítani kívánt rekordot.
4. Válasszuk az **Előző > Igen-t**.

**NE FELEDJÜK!** A mentett tevékenységek ezzel nem törölődnek.

### Személyes rekordok törlése

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk az **Előzmény > Rekordokat**.
2. Válasszunk egy sportágat.
3. Válasszuk ki a törölni kívánt rekordot.
4. Válasszuk a **Rekord törlése > Igen** pontot.

**NE FELEDJÜK!** A mentett tevékenységek ezzel nem törölődnek.

### Összes személyes rekord törlése

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **MENU** gombot, majd válasszuk az **Előzmények > Rekordokat**.
2. Válasszunk egy sportágat.
3. Válasszuk a **Összes rekord törlése > Igen** pontot.

**NE FELEDJÜK!** A mentett tevékenységek ezzel nem törölődnek.

## Óra

### Ébresztő beállítása

Számos, egymástól független ébresztést állíthatunk be.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Óra > Ébresztések > Ébresztő hozzáadása** pontot.

### Ébresztő szerkesztése

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Óra > Ébresztések > Szerkesztés** pontot.
3. Válasszunk egy ébresztést.
4. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
  - Az ébresztés be- és kikapcsolásához válasszuk az **Állapot** pontot.
  - Az **Idő** ponttal módosíthatjuk az ébresztés időpontját.
  - Az **Ismétlés** pontot kiválasztva beállíthatjuk, hogy az ébresztés megismétlődjön.
  - A **Hangok** ponttal kiválaszthatjuk a jelzés típusát.
  - **Háttérvilágítás > Be** pontot kiválasztva csörgés során a háttérvilágítás is bekapcsol.
  - A **Címke** ponttal leírást adhatunk az ébresztőnek.
  - A **Törlés** ponttal törölhetjük az ébresztést.

### Visszaszámláló időzítő indítása

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk az **Óra > Időzítők** pontot.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
  - Amennyiben először állítunk be és mentünk el visszaszámláló időzítőt, adjuk meg az időtartamot, nyomjuk meg a **MENU** gombot, majd válasszuk az **Időzítő mentése** pontot.
  - Meglévő mellett újabb időzítő beállításához és mentéséhez válasszuk az **Időzítő hozzáadása** pontot, majd adjuk meg az időtartamot.
  - Visszaszámláló időzítő mentés nélküli beállításához válasszuk a **Gyorsidőzítő** pontot, majd adjuk meg az időtartamot.
4. Igény szerint nyomjuk meg a **MENU** gombot és válasszunk az alábbiak közül:
  - Az **Idő** ponttal módosíthatjuk az időtartamot.
  - Az **Újrindít > Be** pontot kiválasztva az idő lejáratá utáni az automatikusan újraindul.
  - A **Hangok** ponttal kiválaszthatjuk a hangjelzés típusát.
5. Nyomjuk meg a **START** gombot az időzítő indításához.

### Időzítő törlése

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk az **Óra > Ébresztők > Szerkeszt** pontot.
3. Válasszunk egy időzítést.
4. Válasszuk a **Törlés** pontot.

### Stopper használata

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk az **Óra > Stopperóra** pontot.
3. Nyomjuk meg a **START** gombot a számláló indításához.
4. Nyomjuk meg a **LAP** gombot ① a kör számláló újraindításához.



A stopper összesített ideje ② tovább fut.

7. Nyomjuk meg a **STOP** gombot mindkét időzítő leállításához.
  8. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
    - Mindkét időzítő visszaállításához (nullázásához) nyomjuk meg a **DOWN** gombot.
    - A stopperidő lementéséhez mint tevékenység, nyomjuk meg a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Tevékenység mentése** pontot.
    - A számlálók nullázásához és a stopperből való kilépéshez nyomjuk meg a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Kész** pontot.
    - A köridők megtekintéséhez nyomjuk meg a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Megtekint** pontot.
- MEGJEGYZÉS!** A Megtekint opció csak akkor jelenik meg, ha több köridő is mérésre került.
- Az óra számlapra történő átlépéshez anélkül, hogy a stopper számlálót nulláznánk, válasszuk az **Ugrás az óra számlapra** pontot.
  - A köridő rögzítésének be- és kikapcsolásához nyomjuk meg a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Kör gomb** pontot.



## Alternatív időzónák hozzáadása

Az alternatív időzónák widgetben további időzónákban mért pontos időt is megjeleníthetjük. Összesen négy alternatív időzónát adhatunk meg.

**MEGJEGYZÉS!** Előfordulhat, hogy az alternatív időzónák widgetet hozzá kell adnunk a widget sorhoz („Widget sor beállítása”; 44. oldal).

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk az **Óra > Alternatív időzónák > Alt. időzóna hozzáadása** pontot.
3. Válasszuk egy időzónát.
4. Igény szerint módosítsuk a nevét.

### Alternatív időzóna szerkesztése


1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk az **Óra > Alternatív időzónák > Szerkeszt** pontot.
3. Válasszuk egy időzónát.
4. Válasszuk az alábbiak közül:
  - Az időzóna átnevezéséhez válasszuk a **Zóna átnevezés** pontot.
  - Másik időzóna beállításához válasszuk a **Zóna módosítása** pontot.
  - A widgeten belül az időzóna helyének változtatásához a **Zóna áthelyezés** pontot.
  - Az időzóna törléséhez válasszuk a **Zóna törlése** pontot.

## Navigáció

### Aktuális pozíciónk mentése

Elmenthetjük aktuális pozíciónkat, így későbbi bármikor visszanavigálhatunk ide.

**NE FELEDJÜK!** A vezérlő menühöz további opciókat adhatunk hozzá („Vezérlő menü beállítása”; 45. oldal).

1. Nyomjuk le hosszan a **LIGHT** gombot.
2. Válasszuk a  ikont.
3. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

### Mentett hely szerkesztése

A mentett helyet törölhetjük vagy módosíthatjuk nevét, magasságát, pozícióját.

1. Az óra számlapon nyomjuk le a **START** gombot, majd válasszuk a **Navigálás > Mentett helyeket**.
2. Válasszuk ki a kívánt mentett helyet.
3. Végezzük el a kívánt módosítást.

### Útpont kivetítése

Egy új útpontot úgy is létrehozhatunk, ha aktuális pozíciónkhoz képest meghatározunk egy távolságot és egy irányt.

**MEGJEGYZÉS!** Előfordulhat, hogy az Útpnt. kivetítése alkalmazást hozzá kell adnunk a tevékenységes és alkalmazások sorához.

1. Az óra számlapon nyomjuk le a **START** gombot.
2. Válasszuk az **Útpont kivetítése** pontot.
3. Az **UP** és **DOWN** gombokkal adjuk meg az irányt.
4. Nyomjuk meg a **START** gombot.
5. A **DOWN** gombbal válasszuk ki a távolság mértékegységét.
6. Az **UP** gombbal adjuk meg a távolságot.
7. A mentéshez nyomjuk meg a **START** gombot.

A kivetített útpont az alapértelmezés szerinti névvel kerül mentésre.

### Navigáció cél felé

Navigálhatunk egy adott cél felé, vagy követhetünk egy kijelölt irányt is.

1. Az óra számlapon nyomjuk le a **START** gombot.
2. Válasszuk ki egy tevékenységet.

3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk a **Navigálás** pontot.
5. Válasszuk egy kategóriát.
6. A képernyőn megjelenő utasítások alapján válasszuk ki a célt.
7. A navigáció indításához válasszuk a **Menj!** pontot.  
A navigációs információk megjelennek.
8. A **START** gombbal indítsuk a navigációt

### Navigáció érdekes helyhez


Amennyiben a készülékre feltöltött térképi adatbázis érdekes helyeket is tartalmaz, navigációt indíthatunk ezekhez.

1. Az óra számlapon nyomjuk le a **START** gombot.
2. Válasszuk egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk a **Navigálás > Érdekes helyek** pontot, majd válasszuk egy kategóriát.  
Az aktuális tartózkodási helyünkhöz közeli érdekes helyek listája jelenik meg.
5. Amennyiben szükséges, válasszuk az alábbiak közül:
  - Egy távoli hely közelében történő kereséshez válasszuk a **Keresés ennek közelében** pontot, majd jelöljünk egy helyet.
  - A **Betűz** ponttal név szerint kereshetünk az érdekes hely adatbázisban. A név megadása után válasszuk a **Keresés ennek közelében** pontot, majd jelöljünk egy helyet.
6. A találatok közül válasszuk ki a kívánt érdekes helyet.
7. A navigáció indításához válasszuk a **Menj** pontot.  
A navigációs információk megjelennek.
8. A **START** gombbal indítsuk a navigációt.

### Érdekes helyek

Az érdekes helyek adatbázis valamilyen szempontból hasznos vagy érdeklődésre számot adó helyeket tartalmaz. A helyeket rendszerezve, kategóriákba alá sorolva találjuk az adatbázisban, pl. külön kiiliszthatjuk a benzinkutakat, szállodákat, éttermeteket, bevásárló központokat stb.

### Pálya létrehozása és követése a készüléken

1. Az óra számlapon nyomjuk le a **START** gombot.
2. Válasszuk ki egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk a **Navigálás > Pályák > Új létrehozása** pontot.
5. Adjuk meg a pálya nevét, majd válasszuk a -t.
6. Válasszuk a **Hely hozzáadása** pontot.
7. Válasszuk egy opciót.
8. Amennyiben szükséges, ismételjük meg a 6-7. lépéseket.
9. Válasszuk a **Kész > Pálya indítása** pontot.  
A navigációs információk megjelennek.
10. A **START** gombbal indíthatjuk a navigációt.

### Körutazás létrehozása

Az általunk megadott távolság és a bejárás irány alapján a készülék képes megtervezni egy, a kiindulási pontba visszatérő túrát.

1. Az óra számlapon nyomjuk le a **START** gombot.
2. Válasszuk a **Futás** és **Kerékpározás** lehetőségek közül.
3. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk a **Navigálás > Körutazás** pontot.
5. Adjuk meg a túra teljes távolságát.
6. Válasszuk egy bejárás irányt.  
A készülék három alternatív útvonalat hoz létre. A **DOWN** gombbal tekintethetjük meg az egyes változatokat.

- A **START** gombbal válasszuk ki a kívánt útvonalat.
- Válasszunk az alábbiak közül:
  - A navigáció indításához válasszuk a **Menj!** pontot.
  - A **Térkép** ponttal az útvonalat a térképen tekinthetjük meg, ahol szabadon pásztázhatunk, nagyíthatunk, kicsinyíthetünk.
  - Az útvonalat alkotó fordulókat listáját a **Fordulóról fordulóra** ponttal tekinthetjük meg.
  - A pálya magassági grafikonjának megtekintéséhez válasszuk a **Magasságprofil** pontot.
  - A pálya mentéséhez válasszuk a **Mentés**-t.
  - A pályán fellelhető emelkedők megtekintéséhez válasszuk az **Emelkedők megtekintése** pontot.

### Pálya adatainak megtekintése és szerkesztése

Navigációt megelőzően megtekinthetjük és szerkeszthetjük a pálya adatait.

- Az óra számlapon nyomjuk le a **START** gombot.
- Válasszunk egy tevékenységet.
- Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
- Válasszunk a **Navigáció > Pályák** pontot.
- A **START** gomb megnyomásával választhatunk a pályák között.
- Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
  - A navigáció megkezdéséhez válasszuk a **Pálya indítása** pontot.
  - A pálya megtekintéséhez a térképen és a térképen való nagyításhoz és pásztázáshoz válasszuk a **Térkép** pontot.
  - A pálya fordított irányban történő indításához válasszuk a **Pálya indítása fordítva** pontot.
  - A pálya magasság grafikonjának megtekintéséhez válasszuk a **Magasság grafikon** pontot.
  - A pálya nevének megváltoztatásához válasszuk a **Név** pontot.
  - A pályán található lesiklások megtekintéséhez válasszuk az **Emelkedők megtekintése** pontot.
  - A pálya törléséhez válasszuk a **Törlés** pontot.

### ClimbPro használata

A ClimbPro funkció a pálya során előttünk álló kaptatók megtételéhez szükséges erőfeszítés kezelésében nyújt segítséget. A tevékenység megkezdése előtt megtekinthetjük a kaptatók, emelkedők jellemzőit, azaz mikor esedékesek, átlagos meredekségüket és a teljes emelkedést. Az emelkedők hossz és meredekség szerinti kategóriáit külön színek jelölik.

- Engedélyezzük az adott tevékenységhez a ClimbPro funkciót („Tevékenység és alkalmazás beállítások”, 40. oldal).
- Tekintsük át az adott pálya emelkedőinek jellemzőit („Pálya adatainak megtekintése és szerkesztése”, 38. oldal).
- Kezdjük meg a mentett pálya követését („Navigáció cél felé”, 37. oldal).  
Az emelkedők kezdetén egy külön ClimbPro képernyő jelenik meg.

### Ember a vízben (MOB) navigáció

Elmenthetünk egy *ember a vízben* (MOB) pozíciót, ahova a készülék a mentést követően automatikusan a navigációt is elindítja.

**TIPP!** A gombok hosszú nyomvatartásával aktivált funkciót módunkban áll úgy is módosítani, hogy az adott gomb hosszan történő nyomvatartásakor az ember a vízben (MOB) funkció aktiválódjon („Gomb funkciók beállítása”, 49. oldal).

- Az óra számlapon nyomjuk le a **START** gombot.
- Válasszunk ki egy tevékenységet.
- Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
- Válasszunk a **Navigálás > Utolsó MOB** pontot.  
A képernyőn megjelennek a navigációs információk.

### Mutat és megy navigáció

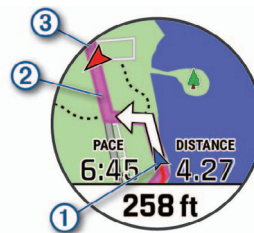
Rámutatathatunk egy távoli célra, pl. egy víztoronyra, templomtoronyra, és rögzítve a belőlt irányt, navigációt indíthatunk a megadott irányba.

- Az óra számlapon nyomjuk le a **START** gombot.
- Válasszunk ki egy tevékenységet.
- Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
- Válasszuk a **Navigálás > Mutat és megy** pontot.
- Forduljunk úgy, hogy az óra teteje a kívánt cél, tárgy felé mutasson, majd nyomjuk meg a **START** gombot.  
A képernyőn megjelennek a navigációs információk.
- A **START** gombbal indíthatjuk a navigációt.

### Navigáció a kiindulási pontba tevékenység során

Lehetőségünk van visszavigyünk a túra kiindulási pontjához a bejárt út mentén (a rögzített nyomvonal alapján) vagy egy egyenes vonal mentén. Kizárólag GPS alapú pozíciómeghatározást igénylő tevékenység esetén érhető el a funkció.

- Tevékenység alatt nyomjuk le a **STOP** gombot, majd válasszuk a **Vissza a kiindulási helyre** pontot.
- Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
  - A **TracBack** pontot választva a bejárt út mentén navigál vissza a készülék a kiindulási helyhez.
  - Amennyiben nincs térképi adatbázis feltöltve, vagy egyenes navigációt használunk, az **Útvonal** opciót választva a készülék egyenes vonal mentén vezet vissza a kiindulási pontba.
  - Amennyiben van feltöltött térképi adatbázis és nem egyenes vonali navigációt használunk, az **Útvonal** opciót választva a készülék fordulókról fordulóra vezető navigációval vezet vissza a célig.



A térképen megjelenik az aktuális tartózkodóhelyünk ①, az útvonal, amelyet követünk ②, és az úti célunk ③.

### Útvonalon utasítások megtekintése

Megtekinthetjük az útvonalat alkotó fordulókról fordulóra vezető utasítások listáját.

- Útvonalon navigáció alatt nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
- Válasszuk a **Fordulóról fordulóra** pontot.  
A fordulókról fordulóra vezető utasítások listája jelenik meg.
- A **DOWN** gombbal további utasításokat jeleníthetünk meg.

### Navigáció legutóbb mentett tevékenység kezdőpontjához

Lehetőségünk van visszavigyünk a legutóbb mentett tevékenység kezdőpontjához a bejárt út mentén (a rögzített nyomvonal alapján) vagy egy egyenes vonal mentén. Kizárólag GPS alapú pozíciómeghatározást igénylő tevékenység esetén érhető el a funkció.

- Az óra számlapon nyomjuk le a **START** gombot.
- Válasszunk ki egy tevékenységet.
- Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
- Válasszuk a **Navigálás > Tevékenységek** pontot.
- Válasszunk ki egy tevékenységet.
- Válasszuk a **Vissza a kezdőponthoz**-t, majd válasszunk az alábbiak közül:
  - A **TracBack** pontot választva a bejárt út mentén navigál vissza a készülék a kiindulási helyhez.

- Amennyiben nincs térképi adatbázis feltöltve, vagy egyenes vonalú navigációt használunk, az **Útvonal** opciót választva a készülék egyenes vonal mentén vezet vissza a kiindulási pontba.
- Amennyiben van feltöltött térképi adatbázis és nem egyenes vonali navigációt használunk, az **Útvonal** opciót választva a készülék fordulóról fordulóra vezető navigációval vezet vissza a célig.

Amennyiben van feltöltött térképi adatbázis vagy egyenes vonali navigációt használunk, a készülék fordulóról fordulóra vezető navigációval vezet vissza a célig. Amennyiben nem egyenes vonali navigációt használunk, a térképen egy vonal jelenik meg, amely jelenlegi tartózkodási helyünktől a legutóbb mentett tevékenység kezdőpontjához vezet vissza.

**MEGJEGYZÉS!** A számláló beindításával megakadályozhatjuk, hogy a készülék óra üzemmódba álljon.

7. A **DOWN** gomb megnyomásával megjeleníthetjük az iránytűt (nem kötelező).

A nyíl a kiindulási pontunk felé mutat.

## Navigáció leállítása

1. Tevékenység közben nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Navigáció leállítása** pontot.

## Térkép

A Descent Mk2i készülék gyárilag feltöltött térképi adatbázissal rendelkezik, és számos Garmin térképi adatbázis, többek között topográfiai térképek és közeli érdekes helyek, sí központok és golf pályák megjelenítésére is alkalmas. További térképadatok beszerzésével és kompatibilitási információkkal kapcsolatosan forduljunk a Garmin ügyfélszolgálatához.

A **▲** jel mutatja aktuális pozíciókat a térképen. Amikor cél felé navigálunk, a követendő útvonalat egy vonal jelzi a térképen.

## Térkép megtekintése

1. Kezdjük el egy szabadtéri tevékenységet.
2. Az **UP** és **DOWN** gombokkal görgessünk a térkép képernyőre.
3. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk:
  - A görgetéshez vagy nagyításhoz, kicsinyítéshez válasszuk a **Pásztáz/nagyít** pontot.

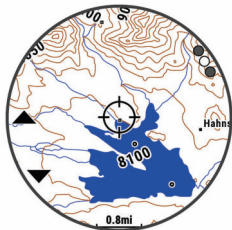
**TIPP!** A **START** gomb megnyomásával a felfelé, lefelé, balra és jobbra görgetés, illetve a nagyítás között válthatunk. A **START** gombot hosszan megnyomva a célkereszttel jelölt pontot választjuk ki.

  - A közeli érdekes helyek és útpontok megtekintéséhez válasszuk a **Körülöttem** pontot.

## Hely mentése vagy navigáció indítása helyhez a térképen

A térképen bármely pontot kijelölve elmenthetjük azt, vagy navigációt indíthatunk felé.

1. A térképen nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
  2. Válasszuk a **Pásztáz/nagyít** pontot.
- Megjelennek a vezérlők és a célkeresztek.



3. Léptessünk és nagyítsunk úgy a térképen, hogy a kívánt hely a célkereszt közepén jelenjen meg.
4. A **START** gombot hosszan lenyomva kiválasztjuk a célkereszt közepére eső helyet, pozíciót.
5. Amennyiben szükséges, a közeli érdekes helyek listájából válasszuk ki a kívánt helyet.
6. Válasszuk az alábbiak közül:
  - A kijelölt helyhez vezető navigáció indításához válasszuk a **Menj!** pontot.
  - A hely mentéséhez válasszuk a **Mentés** pontot.
  - A hely adatainak megtekintéséhez válasszuk az **Áttekint** pontot.

## Navigáció a Körülöttem funkcióval

A **Körülöttem** funkcióval a közeli érdekes helyek és útpontok felé navigálhatunk.

**NE FELEDJÜK!** A funkció csak abban az esetben működik, ha a készülékre feltöltött térképi adatbázis érdekes helyeket is tartalmaz.

1. A térképen nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
  2. Válasszuk a **Körülöttem** pontot.
- A térképen megjelennek az érdekes helyeket, útpontokat jelölő ikonok.
3. Az **UP** vagy **DOWN** gombbal jelöljük ki a kívánt térkép szelvényt.
  4. Nyomjuk meg a **STOP** gombot.
- Megjelennek a kijelölt térkép szelvényen belül található érdekes helyek, útpontok.
5. Válasszuk ki egy helyet.
  6. Válasszuk az alábbiak közül:
    - A kijelölt helyhez vezető navigáció indításához válasszuk a **Menj!** pontot.
    - A hely megtekintéséhez a térképen válasszuk a **Térkép** pontot.
    - A hely mentéséhez válasszuk a **Hely mentése** pontot.
    - A hely adatainak megtekintéséhez válasszuk az **Áttekint** pontot.

## Térkép téma módosítása

Módosíthatjuk a térkép témáját, hogy az aktuális tevékenységi típusnak megfelelő információkat jelenítsen meg. Például a magas kontrasztos térkép témák szélsőséges környezeti viszonyok mellett nagyobb láthatóságot biztosítanak, a tevékenység-specifikus témák pedig rápillantásra mutatják a legfontosabb térképi adatokat.

1. Kezdjük el egy szabadtéri tevékenységet.
2. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
3. Válasszuk a tevékenység beállításait.
4. Válasszuk a **Térkép > Térkép téma** pontot.
5. Válasszuk az elérhető lehetőségek közül.

## Iránytű

A készülék egy háromtengelyes, automatikus kalibrációra képes iránytűvel rendelkezik. Az iránytű megjelenése és funkciói függenek az aktuális tevékenységtől, attól, hogy használunk-e GPS-vevőt, valamint hogy éppen cél felé navigálunk-e. Az iránytű beállításait manuálisan is módosíthatjuk (lásd). Az iránytű beállításainak gyors megnyitásához az iránytű widgeten nyomjuk meg a **▲** gombot.

## Iránytű menetirányának beállítása

1. Az iránytű widgetben nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk az **Irány rögzítése** pontot.
3. Az óra felső felével mutassunk a kívánt irányba, majd nyomjuk le a **START** gombot.

Amikor letérünk az irányról, az iránytű jelzi a menetiránytól különböző irányt, valamint a letérés mértékét is.

## Magasságmérő, nyomásmérő

A készülék egy beépített magasságmérőt és nyomásmérőt tartalmaz. A készülék folyamatosan méri és tárolja a magasság és légnyomás értékeket, még energiatakarékos módban is. A magasságmérő a nyomásváltozások alapján becsléssel határozza meg a magasságot. A nyomásmérő (barométer) a környezeti légnyomást mutatja azon magasság szerint, amelyre a magasságmérőt legutoljára kalibráltuk (lásd).

A magasságmérő illetve a barométer gyors beállítása érdekében a magasságmérő illetve a barométer widgeten nyomjuk meg a **START** gombot.



## Napló

Az edzésnapló tárolja az időt, a távolságot, a kalóriát, az átlagos tempót vagy átlagos sebességet, valamint az opcionális mérők által szolgáltatott adatokat.

**FONTOS!** Amikor a napló megtelt, az új adatok mindig a legrégebbi adatokat írják felül.

### Napló használata

A napló a korábban elmentett tevékenységeket tárolja.

A készülék napló widgettel rendelkezik a tevékenységi adatainkhoz való gyors hozzáférés érdekében.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot, majd választunk az **Előzmény > Tevékenységek** pontot.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
  - **Összes statisztika:** a tevékenység részletes adatainak megtekintése.
  - **Körök:** a körök adatainak megtekintése.
  - **Sorozatok:** kiválaszthatunk egy gyakorlati sorozatot, és megtekinthetjük annak részletes adatait.
  - **Térkép:** a tevékenység megtekintése a térképen.
  - **Edzési hatás:** a tevékenység aerob és anerob erőnlétünkre gyakorolt hatásait tekinthetjük meg („Edzési hatásfok”; 27. oldal).
  - **Pulzusszám:** az egyes pulzustartományokban töltött időket tekinthetjük meg („Az egyes pulzustartományokban töltött idő megtekintése”; 40. oldal).
  - **Magasságprofil:** a tevékenység során mért magasságváltozás grafikonját tekinthetjük meg.
  - **Törlés:** a kiválasztott tevékenység törlése.

### Multisport napló

A készülék eltárol egy összesítést a multisport tevékenységről, amely tartalmazza az összesített távolságot, időt, kalóriát, valamint az opcionális mérővel kapott adatokat. A készülék elkülöníti az egyes etapok, sportágak, valamint a váltások tevékenységi adatait, így az azonos sportágak összehasonlíthatóvá válnak, valamint azt is láthatjuk, milyen gyorsasággal hajtjuk végre a váltásokat. A váltás napló a távolságot, az időt, az átlagos sebességet, valamint a kalóriát tartalmazza.

### Az egyes pulzustartományokban töltött idő megtekintése

Az edzési intenzitás finomhangolását segítheti elő az egyes pulzustartományokban töltött idő megtekintése.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot, majd választunk az **Előzmény > Tevékenységek** pontot.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Válasszuk a **Pulzusszám** pontot.

### Összesített adatok megtekintése

A készüléken tárolt tevékenységek összesített távolságát és idejét is megtekinthetjük.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk az **Előzmény > Összesítések**et.
3. Igény szerint válasszunk egy tevékenységet.
4. Válasszunk a **heti** és **havi** összesítés közül.

### Kilométerszámláló használata

A távolságmérő automatikusan rögzíti a megtett távolság összesített értékét (kilométerszámláló funkció), a ledolgozott magasságkülönbséget, és a tevékenység végzése során eltelt időt.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk az **Előzmények > Összesítések > Kilométerszámlálót**.
3. Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal megtekinthetjük a kilométerszámláló összesített értékeit.

## Napló törlése

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
  2. Válasszuk az **Előzmény > Opciókat**.
  2. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
    - Az **Összes tevékenység törlése** ponttal az összes tevékenységet töröljük a naplóból.
    - A **Összesítések visszaállítása** ponttal a távolság és idő összesítéseket nullázzuk.
- NE FELEDJÜK!** Az utóbbival tevékenységet nem törölünk.

## A készülék személyre szabása

### Tevékenység és alkalmazás beállítások

Az összes előre feltöltött tevékenységet saját igényeinkhez igazíthatjuk, pl. módosíthatjuk az adatképernyőket, riasztásokat és edzési funkciókat. Egyes beállítások csak bizonyos tevékenységeknél módosíthatók.

Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd választunk a **Tevékenységek és alkalmazások** pontot, végül válasszunk egy tevékenységet, majd annak beállításait.

**3D-s távolság** – a funkcióval a távolság kiszámítása együttesen történik a magasság változása és a talajhoz viszonyított elmozdulás alapján.

**3D-s sebesség** – a funkcióval a sebesség kiszámítása együttesen történik a magasság változása és a talajhoz viszonyított elmozdulás alapján („3D-s sebesség és 3D-s távolság”; 43. oldal).

**Hangsúlyos szín** – az egyes tevékenységekhez jelölőszínt állíthatjuk be, melyek révén könnyen beazonosíthatjuk az aktív tevékenységet.

**Tevékenység hozzáadása** – egyedi multisport tevékenység létrehozását teszi lehetővé.

**Riasztások** – edzési és navigációs riasztások beállítása az adott tevékenységhez.

**Automatikus mászás** – engedélyezzük a készülék számára, hogy a beépített magasságmérő révén automatikusan érzékelje a magasságban bekövetkező változásokat.

**Auto Lap** – az Auto Lap (új kör automatikus létrehozása) funkció beállításait találhatjuk itt („Auto Lap® funkció”; 42. oldal).

**Auto Pause** – beállíthatjuk a készüléket, hogy álló helyzetben, vagy amikor haladásunk egy bizonyos sebesség alá esik, automatikusan állítsa le az adatok rögzítését („Automatikus szüneteltetés (Auto Pause®) funkció”; 42. oldal).

**Automatikus pihenő** – engedélyezhetjük, hogy a készülék medence (uszodai) úszás során automatikusan érzékelje, hogy mikor tartunk pihenőt, és egy pihenő szakaszt iktasson be („Automatikus pihenés”; 16. oldal).

**Automatikus sífutás** – a beépített gyorsulásmérő révén a készülék automatikusan határozza meg, hogy síeléskor mikor siklunk le.

**Automatikus görgetés** – beállíthatjuk a készüléket, hogy amikor a számláló fut, vagyis éppen valamilyen tevékenységet végzünk, a tevékenység adatképernyőket automatikusan léptetve jelenítse meg („Automatikus adatképernyő váltás (automatikus görgetés)”; 43. oldal).

**Automatikus sorozat** – beállíthatjuk a készüléket, hogy erőedzés közben automatikusan indítsa és állítsa le a gyakorlati sorozatokat.

**Háttérszín** – az egyes tevékenységeknél választhatunk a fekete és a fehér háttérképernyő között.

**Nagy számok** – módosíthatjuk a golflyuk információs képernyőn megjelenített számok méretét.

**ClimbPro** – navigáció közben mutatja az emelkedési tervet és a megfigyelt képernyőket.

**Ütő jelzés** – a készülék egy jelzést ad le, amely lehetővé teszi, hogy golfozás közben megadjuk, melyik ütőt használtuk az egyes érzékelt ütések során.

**Visszaszámlálás start** – beállíthatunk egy visszaszámlálót a medencei úszás szakaszok között.

**Adatképernyők** – új adatképernyőket rendelhetünk a tevékenységhez, illetve ezeket saját igényeinkre igazíthatjuk („Adatképernyők beállítása”; 41. oldal).

**Ütéstávolság** – megadhatjuk a golfozás közbeni ütéseink során a labda által megtett átlagtávolságot.

**Súly szerkesztése** – megadhatjuk az erőedzés vagy kardio edzés közben végzett gyakorlatokhoz használt súlyokat.

**Golf távolság** – beállíthatjuk a golfozás közben használt mértékegységet.

**GPS** – GPS vételi mód („GPS beállítások módosítása”; 43. oldal).

**Hendikep pontszámolás** – golfozás közben aktiválhatjuk a hendikep pontszámolást. A **Helyi hendikep** opcióval megadhatjuk az összpontszámunkból levonandó pontok számát, az **Index/Lejtő** opcióval pedig megadhatjuk a hendikep pontszámunkat és a pálya lejtését, és a készülék kiszámolja a pályára vonatkozó hendikepünket. Amikor bármely hendikep pontszámláló opciót választjuk, átállíthatjuk a hendikep értéket.

**Kör gomb** – a tevékenység során köröket, illetve pihenő szakaszokat hozhatunk létre.

**Gombok lezárása** – multisport tevékenység végzése során az akaratlan gombnyomás megelőzése érdekében lezárhatjuk a gombokat.

**Térkép** – a tevékenységre vonatkozóan a térkép megjelenítését módosíthatjuk („Tevékenység térképi beállításai”; 42. oldal).

**Metronóm** – állandó ütemben egy hangjelzés hallható, ezzel a készülék segít, hogy mind lassabb, mind gyorsabb tempónál stabil, állandó lépésszám mellett végezzük az edzést („Futás az ütemmérővel (metronómmal)”; 14. oldal).

**PlaysLike** – golf játék közben engedélyezhetjük a „plays like” távolság funkciót, amely a zöld távolságát a magasságváltozások figyelembevételével jeleníti meg („PlaysLike távolság”; 18. oldal).

**Medence méret** – medencében történő úszáshoz a medence hosszát adhatjuk meg.

**Energiatakarékos időkorlát** – tevékenység során az energiatakarékos módba történő váltást megelőző várakozási idő („Készenléti módba váltás késleltetési idejének állítása”; 43. oldal).

**Rögzítési időköz** – megadhatjuk az expedíció során történő pontrögzítési időközt („Nyomvonalpontok rögzítési gyakoriságának módosítása”; 18. oldal).

**Rögzítés naplemente után** – beállíthatjuk a készüléket, hogy expedíció során naplemente után is rögzítsen nyomvonalpontokat.

**Átnevezés** – a tevékenység megnevezésének módosítása.

**Ismétlés** – multisport tevékenységeknél az ismétlés lehetőségének engedélyezése. Olyan tevékenységeknél hasznos, ahol többszörös váltások vannak, pl. futó-úszó sportok.

**Gyári beállítás** – a tevékenység beállításainak gyári alapbeállításnak megfelelő állapotba történő visszaállítása.

**Útvonaltervezés** – a tevékenységre vonatkozóan az útvonaltervezés szempontjait adhatjuk meg („Útvonaltervezési beállítások”; 42. oldal).

**Pontozás** – a pontozás automatikus be- vagy kikapcsolása golfjátszma megkezdése esetén. A Mindig Megkérdez opció mellett a pontozás indítását mindig jóvá kell hagyni.

**Pontozási mód** – beállíthatjuk, hogy golfozás közben ütésenkénti avagy Stableford pontozási módszert alkalmazzon a készülék.

**Szakaszértések** – engedélyezzük a készüléknek, hogy jelezze, amikor szegmenshez közeledünk.

**Statisztika követése** – statisztikák követése golfozás közben.

**Csapásérzékelés** – medencei úszáshoz a csapás érzékelés bekapcsolása.

**Verseny mód** – kikapcsolhatjuk a hivatalos versenyek közben meg nem engedett funkciókat.

**Váltások** – engedélyezhetjük váltások alkalmazását a multisport tevékenységeknél (egyik sportágról a másikra történő váltás köztes szakasza).

**Rezgő riasztások** – engedélyezhetünk egy riasztást, amely figyelmeztet, hogy egy lélegzési gyakorlat során egy kilégzés vagy belégzés elvégzése szükséges.

**Edzés videók** – erőedzéshez, kardio edzéshez, jógához, Pilates jógához oktató jellegű animációk megjelenítését engedélyezhetjük.

## Adatképernyők beállítása

Adott tevékenységre vonatkozóan az egyes adatképernyőket elrejtethetjük, megjeleníthetjük, illetve módosíthatjuk az adatmezők számát.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.

2. Válasszuk a **Tevékenységek és alkalmazások** pontot.

3. Válasszuk ki a tevékenységet.

4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.

5. Válasszuk az **Adatképernyőket**.

6. Válasszuk ki a módosítani kívánt adatképernyőt.

7. Válasszunk az alábbiak közül:

- Az **Elrendezés** ponttal módosíthatjuk az adatképernyőn megjelenő adatmezők számát.
- Egy adatmezőt kiválasztva módosíthatjuk az abban megjelenő adat típusát.
- A **Bal műszer** vagy **Jobb műszer** ponttal grafikus bűvár adat mutatókat jeleníthetünk meg.
- Az **Átrendezés** ponttal az adatképernyőt áthelyezhetjük az adatképernyő soron belül.
- Az **Eltávolítás** ponttal töröljük az adatképernyőt a sorból.

8. Amennyiben szükséges, az **Új hozzáadása** ponttal újabb képernyővel bővítjük a sort.

Hozzáadhatunk egyedi adatképernyőt, vagy választhatunk az előre beállított adatképernyők közül.

## Térkép hozzáadása az egyes tevékenységekhez

A tevékenységhez tartozó adatképernyő sort a térképpel is bővíthetjük.

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.

2. Válasszuk a **Tevékenységek és alkalmazások** pontot.

3. Válasszuk ki a tevékenységet.

4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.

5. Válasszuk az **Adatképernyők > Új hozzáadása > Térkép** pontot.

## Riasztások

A tevékenységekhez riasztásokat rendelhetünk, melyek segítséget nyújtanak a kitűzött cél elérésében, támogatást adnak a környezeti viszonyok folyamatos figyelemmel kísérésében, valamint a cél felé történő navigálásban. Egyes riasztások csak bizonyos tevékenységeknél érhetőek el. Háromféle riasztás típust különböztetünk meg: esemény, tartomány és ismétlődő riasztást.

**Esemény riasztás:** Egyszeri figyelmeztetés, ahol az esemény egy megadott érték elérése. Például figyelmeztet, amikor egy adott magassági szintet elérünk.

**Tartomány riasztás:** Figyelmeztetés, amikor a készülék egy adott érték-tartomány alatti vagy feletti értéket mér. Például beállíthatjuk a készüléket, hogy figyelmeztessen, amikor a pulzusunk 60 bpm alá esik vagy 210 bpm-et meghaladja.

**Ismétlődő riasztás:** Figyelmeztetés, amely minden alkalommal életbe lép, amikor a készülék egy adott értéket, lépésközt mér. Például beállíthatjuk a készüléket, hogy 30 percenként figyelmeztessen.

Riasztás neve	Riasztás típusa	Ismertetése
Pedálütem (lépésszám)	Tartomány	Megadhatunk egy alsó és felső pedálfordulat/lépésszám küszöbértéket.
Kalória	Esemény, ismétlődő	Adott elégetett kalória értéknél a készülék jelez.
Egyéni	Ismétlődő	Kiválaszthatunk egy meglévő üzenetet, létrehozhatunk egy egyedi üzenetet, vagy kiválaszthatunk egy riasztás típust.
Távolság	Ismétlődő	Megadhatunk egy ismétlődő távolságot.
Magasság	Tartomány	Megadhatunk egy alsó és felső magassági küszöböt.
Pulzusszám	Tartomány	Megadhatunk egy alsó és felső pulzusszám küszöbértéket, vagy egy pulzustartományt (lásd 18. oldal).
Tempó	Tartomány	Megadhatunk egy alsó és felső tempó küszöbértéket.
Teljesítmény	Tartomány	Megadhatunk felső és alsó teljesítmény értéket.

Riasztás neve	Riasztás típusa	Ismertetése
Közeledés	Esemény	Egy mentett hely köré adott sugárú körben egy jelző zónát állíthatunk fel, amelyet átlépve a készülék jelez.
Futás/séta	Ismétlődő	Adott időközönként pihenő (sétáló) szakaszt iktathatunk be.
Sebesség	Tartomány	Megadhatunk egy alsó és felső sebesség küszöbértéket.
Csapás-sebesség	Tartomány	Megadhatunk egy felső és alsó percenkénti csapás-szám küszöbértéket.
Idő	Esemény, ismétlődő	Megadhatunk egy időközt.

### Riasztás beállítása

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszunk egy tevékenységet.  
**NE FELEDJÜK!** Nem mindegyik tevékenységhez élesíthetünk riasztást.
4. Válasszuk a tevékenység beállításait.
5. Válasszuk a **Riasztásokat**.
6. Válasszunk az alábbiak közül:
  - **Új hozzáadása** ponttal új riasztást rendelünk a kiválasztott tevékenységhez.
  - A meglévő riasztás nevét kiválasztva módosíthatjuk a nevet.
7. Amennyiben szükséges, válasszuk ki a riasztás típusát.
8. Válasszuk ki a kívánt tartományt, adjuk meg a minimális és maximális értéket, vagy adjunk meg egy egyedi értéket.
9. Amennyiben szükséges, kapcsoljuk be a riasztást.

Esemény és ismétlődő riasztásnál minden alkalommal, amikor elérjük az értéket, a készülék figyelmeztet. Tartomány riasztásnál, amikor a minimum érték alá esik a mérési adat, vagy meghaladjuk a maximális értéket, a készülék figyelmeztet.

### Tevékenység térképi beállításai

A tevékenységekre külön szabályozhatjuk a térkép megjelenését.

Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Tevékenységek és alkalmazások** pontot, válasszunk egy tevékenységet, válasszuk ki a tevékenység beállításait, majd válasszuk a **Térkép** pontot.

**Térképek beállítása** – a készülékre feltöltött térképek adatait jeleníthetjük meg.

**Térkép téma** – a készülék az aktuális tevékenység típusához optimalizált adatokat jeleníti meg („Térkép témák”; 47. oldal).

**Rendszerbeállítások haszn.** – a rendszerbeállítások között szereplő térképi beállításokat alkalmazza a készülék.

**Tájékozás** – a térkép megjelenítési iránya, forgatása. A **Menetirányba** opció esetén a térkép az aktuális haladási irány mindig a képernyő teteje felé mutat, míg az **Észak felé** opcióval az északi irány mutat a képernyő teteje felé.

**Felhasználói helyek** – a mentett helyeket elrejtethetjük és megjeleníthetjük a térképen.

**Auto Zoom** – a készülék automatikusan állítja a térkép nagyítási léptékét. Ki-kapcsolva manuálisan nagyíthatunk, kicsinyíthetünk.

**Úton tart** – a pozíciókat jelölő ikont mindig a legközelebbi útra helyezi feltételezve, hogy közúton közlekedünk.

**Nyomvonal napló** – elrejtí vagy színes vonalként megjeleníti a térképen a rögzített aktuális nyomvonalat, vagyis a bejárt utat.

**Nyomvonal szín** – az aktuális nyomvonal színének módosítása.

**Részletesség** – a térképen megjelenő adatok mennyiségét, a térkép részletgazdagságát szabályozhatjuk. Minél részletgazdagabb a térkép, annál lassabb a kirajzolás.

**Tengeri** – a térképen megjelenő adatok tengeri módban jelennek meg („Tengeri térkép beállításai”; 47. oldal).

**Szegmens rajz** – a térképen színes vonalakként megjeleníti vagy elrejtí a szegmenseket.

**Kontúr rajz** – kontúrvonalak megjelenítése vagy elrejtése a térképen.

### Útvonaltervezési beállítások

A tevékenységekre vonatkozóan külön állíthatjuk az útvonaltervezés során figyelembe veendő szempontokat.

Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Tevékenységek és alkalmazások** pontot, válasszunk egy tevékenységet, válasszuk ki a tevékenység beállításait, majd válasszuk a **Útvonaltervezést**.

**Tevékenység** – válasszunk egy tevékenységet. A készülék az adott tevékenységre optimalizált útvonalat tervez.

**Népszerű útvonal** – a Garmin Connect adatok szerinti legnépszerűbb futás és kerképározási útvonalak szerint tervez.

**Pályák** – megadhatjuk, hogy a készülék miként tervezzen új pályákat. A **Pályák követés** opcióval egy alap pályát hozunk létre, míg a **Térkép használata** opcióval a készülék útvonaltervezésre alkalmas térképi adatbázisok alapján számítja ki a pályát, és ha letérünk, újratervezi az útvonalat.

**Tervezési mód** – tervezési szempont lehet a legrövidebb távolság, legrövidebb utazási idő vagy a legkevesebb kaptató, emelkedő.

**Elkerülések** – az útvonalban nem kívánatos úttípusok, közlekedési módok megadása.

**Típus** – közvetlen útvonal navigáció során megjelenő mutató viselkedésének beállítása.

### Auto Lap® funkció

#### Kör indítása távolság alapján

A készülék adott távolság megtételekor automatikusan új kört regisztrál, így a futás adott hosszúságú szakaszait könnyen összehasonlíthatjuk (pl. minden öt kilométeres szakaszt).

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszunk egy tevékenységet.
4. A funkció nem mindegyik tevékenységnél elérhető.
5. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
6. Válasszuk az **Auto Lap** pontot.
7. Válasszunk az alábbiak közül:

- **Auto Lap:** az Auto Lap funkciót kapcsolhatjuk be és ki.
- **Automatikus távolság:** adjuk meg azt a távolságot, melynek megtétele után a készülék automatikusan új kört indít.

Minden alkalommal, amikor megtesszük a megadott távot, a készülék üzenet formájában figyelmeztet, valamint sípol vagy rezeg is, amennyiben a hangos jelzések engedélyezve vannak („Rendszerbeállítások”; 48. oldal).

#### Kör befejezését jelző üzenet testreszabása

A kör befejezését és az új kör megkezdését jelző ablakban szereplő egy vagy két adatmezőt módunkban áll eltérő adattípusra cserélni.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszunk egy tevékenységet.  
A funkció nem mindegyik tevékenységnél elérhető.
4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
5. Válasszuk az **Auto Lap > Körriasztás** pontot.
6. Válasszuk ki a módosítandó adat-mező(ke)t.
7. Az **Előnézet** pontot választva nézőképet jeleníthetünk meg.

#### Automatikus szüneteltetés (Auto Pause®) funkció

Az automatikus szüneteltetés funkció megállítja a számlálót, amikor álló helyzetben vagyunk. A funkció hasznos lehet, amikor futás közben piros lámpánál várakozunk, vagy egyes helyeken meg kell állnunk, le kell lassítanunk.

**NE FELEDJÜK!** Amikor a számláló áll vagy fel van függesztve, az adatok nem kerülnek rögzítésre az edzésnaplóba.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU**t.
2. Válasszuk a **Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszunk egy tevékenységet.  
A funkció nem mindegyik tevékenységnél elérhető.



- Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
- Válasszuk az **Auto Pause** pontot.
- Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
  - Megállásakor:** Megállásakor automatikusan megáll a számláló is.
  - Egyéni:** A számláló akkor áll meg, amikor sebességünk/tempónk a megadott érték alá esik.

### Automatikus mászás funkció

Az automatikus mászás funkció automatikusan érzékeli a magasság változásokat. Hegymászás, túrázás, futás, kerékpározás során rendkívül hasznos funkció.

- Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
- Válasszuk a **Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
- Válasszunk egy tevékenységet.  
A funkció nem mindegyik tevékenységnél elérhető.
- Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
- Válasszuk az **Automatikus mászás > Állapot** pontot.
- Válasszunk a **Mindig** és a **Navigáción kívül** pontok közül.
- Válasszunk az alábbiak közül:
  - A **Futás képernyő** ponttal megadhatjuk a futás során megtekinteni kívánt adatképernyőt.
  - A **Mászás képernyő** pontot választva megadhatjuk a hegymászás, túrázás során megtekinteni kívánt adatképernyőt.
  - Az **Inverz színek** pontot választva mód váltáskor a kijelző színei ellentétesre változnak.
  - A **Függőleges sebesség** pontban az időegység alatti emelkedés ütemét adhatjuk meg.
  - A **Módváltás** ponttal azt adhatjuk meg, hogy a készülék milyen gyorsan váltson módot.

**MEGJEGYZÉS!** A Jelenlegi Képernyő opció lehetővé teszi, hogy visszaváltsunk az automatikus mászás váltás bekövetkezése előtt megtekintett utolsó képernyőre.

### 3D-s sebesség és 3D-s távolság

A 3D sebesség és 3D távolság funkcióval a sebesség és a távolság kiszámítása során figyelembe vételre kerül mind a magasság változása, mint a talajhoz viszonyított elmozdulás. Sielés, hegymászás, hegyi túrázás, futás, kerékpározás során használható funkció.

### LAP gomb funkció be- és kikapcsolása

Beállíthatjuk úgy a LAP gombot, hogy tevékenység során ezt megnyomva új kört indítsunk vagy pihenő (lazító) szakaszt iktassunk be. A funkciót kikapcsolva megakadályozzuk, hogy akaratlan érintésből adódóan tevékenység végzése alatt tudatunkon kívül új köröket rögzítsünk.

- Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
- Válasszuk a **Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
- Válasszunk egy tevékenységet.
- Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
- Válasszuk a **Kör gomb** pontot, ezzel **LAP** gombhoz hozzárendelt funkciót be- és kikapcsoljuk.

### Automatikus adatképernyő váltás (automatikus görgetés)

Az automatikus görgetés funkciót bekapcsolva a készülék automatikusan váltva mutatja az edzési adatképernyőket, amikor a számláló fut.

- Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
- Válasszuk a **Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
- Válasszunk egy tevékenységet.  
A funkció nem mindegyik tevékenységnél elérhető.
- Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
- Válasszuk az **Automatikus görgetést**.
- Válasszunk egy léptetési sebességet.
- 

### GPS beállítások módosítása

További információkért a GPS-ről látogassunk el a [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS) oldalra.

- Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
- Válasszuk a **Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
- Válasszunk egy tevékenységet.
- Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
- Válasszuk a **GPS** pontot.
- Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
  - A **Kikapcsol** ponttal kikapcsoljuk az adott tevékenységre a GPS funkciót.
  - A **Normál** (csak GPS) pont a GPS műholdas rendszert aktiválja.
  - A **GPS + GLONASS** (Orosz műholdrendszer) kiválasztásával rossz időjárási viszonyok, felhőkkel borított ég mellett is pontosabb helymeghatározási információkat kaphatunk
  - A **GPS + GALILEO** (Európai Unió műholdrendszere) kiválasztásával rossz időjárási viszonyok, felhőkkel borított ég mellett is pontosabb helymeghatározási információkat kaphatunk.
  - Az **UltraTrac** opcióval a készülék hosszabb időközönként rögzíti az útvonalon pontokat és az érzékelő adatokat („UltraTrac GPS-pozíció rögzítés”; 43. oldal).

**MEGJEGYZÉS!** A GPS és egy másik műholdas rendszer egyidejű használata gyorsabban lemeríti a készülék akkumulátorát, mintha csak a GPS rendszert használnánk (lásd „GPS és egyéb műholdrendszerek”; 43. oldal).

### GPS és egyéb műholdrendszerek

A **GPS + GLONASS** vagy **GPS + GALILEO** beállítások nehezebb navigációs körülmények között pontosabb és gyorsabb helyzetmeghatározási információkkal tudnak szolgálni, mint amikor csak GPS-t használunk. Azonban a GPS és egy másik műholdrendszer egyidejű használatával a készülék akkumulátora jóval gyorsabban lemerül, mint amikor csak GPS rendszert használunk.

A készülék az alábbi műholdas navigációs rendszerekkel képes az együttműködésre:

**GPS:** az Egyesült Államok által kiépített műhold-rendszer.

**GLONASS:** Oroszország által kiépített műhold-rendszer.

**GALILEO:** az Európai Űrügynökség által kiépített műhold-rendszer.

### UltraTrac GPS-pozíció rögzítés

Az UltraTrac funkció egy GPS-beállítás, amely ritkábban rögzíti a nyomvonalon pontokat és mérési adatokat. Az UltraTrac funkció megnöveli az akkumulátoros működési időt, azonban csökkenti a tevékenységek mérési adatainak részletességét. Az UltraTrac funkciót olyan tevékenységeknél érdemes használni, melyek időben elhúzódhatnak, és a gyakori mérési adatoknak kisebb jelentőségük van.

### Készenléti módba váltás késleltetési idejének állítása

A várakozási idő funkció szabályozza, hogy a készülék mennyi ideig marad tréner üzemmódban. Egy verseny indítására várva hasznos lehet a funkció. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Tevékenységek és alkalmazások** pontot. Ezután válasszunk egy tevékenységet, lépünk a tevékenység beállításába majd válasszuk az **Energiatak** pontot.

**Normál:** A készülék 5 perc tétlen állapot után vált át karóra módba.

**Bővített:** A készülék 25 perc tétlen állapot után vált karóra módba. Ezen hosszabb várakozási időt biztosító módban a két töltés közötti idő lerövidülhet.

### Tevékenység áthelyezése az alkalmazás listában

- Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
- Válasszuk a **Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
- Válasszunk egy tevékenységet.
- Válasszunk az **Átrendezés** pontot.
- A **DOWN** vagy **UP** gombokkal módosítsuk a tevékenység alkalmazás listán belüli helyét.
-

## Widgetek (információs ablakok)

A készülék gyárilag előre feltöltött widgeteket tartalmaz, melyek lehetővé teszik, hogy bizonyos információkat egyetlen szempillantás alatt leolvassunk, értelmezzünk. Egyes widgetek csak kompatibilis okostelefon Bluetooth-kapcsolaton keresztüli csatlakoztatását követően tartalmaznak információt, míg egyes widgetek alapbeállítás szerint nem láthatók, manuálisan kell hozzáadnunk ezeket a widget sorhoz („Widget sor beállítása”, 44. oldal).

**ABC:** kombinált magasságmérő, barométer és iránytű adatokat mutat.

**Alternatív időzónák:** jelenlegi időt mutatja a további időzónákban.

**Body Battery:** megmutatja aktuális Body battery szintünket, valamint Body Battery szint grafikonot jelenít meg az elmúlt néhány óráról.

**Naptár:** az okostelefon naptárja alapján kijelzi az esedékes találkozókat.

**Kalóriaszám:** az aznapi elégetett kalória adatokat mutatja.

**Búvár napló:** az utolsó rögzített merülésről ad rövid összefoglalást.

**Kutya követés:** amennyiben kompatibilis kutya követő jeladót párosítottunk a készülékhez, megjeleníti a kutya aktuális pozícióját.

**Megmász. em. száma:** nyomon követhetjük a megmászott emeletek számának alakulását, valamint a cél elérésének folyamatát.

**Garmin coach:** Garmin edző edzésterv kiválasztása esetén a Garmin Connect fiókban megtekinthetjük a beütemezett edzéseket.

**Golf:** az utolsó kör adatait mutatja.

**Egészség statisztika:** dinamikus összefoglalót mutat aktuális egészségi statisztikánkról. A megjelenített adatok a pulzusszám, Body Battery szint, stressz és egyebek.

**Pulzusszám:** percenkénti szívdobbanás (BPM) szerint mutatja aktuális pulzusszámunkat, valamint grafikonon ábrázolja a pulzusszám alakulását.

**Előzmények:** megjeleníti tevékenységi előzményeinket, valamint grafikonon ábrázolja a rögzített tevékenységeinket.

**Intenzitás percek:** nyomon követhetjük azt az időtartamot, amit közepesen vagy erősen intenzív sporttevékenységgel töltünk el, valamint heti intenzitás perc célt jelölhetünk ki és láthatjuk a kitűzött cél teljesítésének folyamatát.

**inReach® távvezérlő:** Lehetővé teszi az üzenetek küldését a párosított inReach készülékünkről.

**Utolsó tevékenység:** rövid összefoglalást ad az utolsó rögzített tevékenységről, pl. az utolsó futásról, kerékpározásról, úzásról.

**Utolsó sport:** rövid összefoglalást ad az utolsó rögzített sporttevékenységről.

**Zene vezérlés:** a párosított okostelefonon vagy a zene memóriáján lévő zenelejátszás vezérlése a készülékről.

**Saját nap:** az aznapi tevékenységről ad egy dinamikus összefoglalót. Mutatja a mért tevékenységeket, aktív percek, megmászott emeleteket, lépésszámot, kalóriát stb.

**Értesítések:** tájékoztatást kapunk a telefonra beérkező hívásokról, szöveges üzenetekről, a közösségi hálón aktíválódó frissítésekről (a funkció az okostelefon beállításaitól függően működik).

**Teljesítmény:** mutatja a jelenlegi edzési állapotunkat, edzés terhelést, a VO2 max. becsléseket, a regenerálódási időt, az FTP becslést, a laktátküszöb értéket, valamint a becsült versenydőket.

**Pulzoximéter:** mutatja a legutóbbi vér oxigéntelítettségi százalékot, valamint grafikonon ábrázolja a méréseket.

**Légzés:** aktuális légzési ütemünk percenkénti belégzések szerint valamint ezen adat hét napos átlaga. Nyugalmi állapotba kerülésünket, pihenésünket légzési gyakorlatok elvégzésével is segíthetjük.

**Mérési adatok:** a belső mérőktől, vagy a csatlakoztatott külső ANT+ mérőtől származó adatokat mutatja.

**Lépések:** nyomon követi az elmúlt 7 napi lépések számát, a cél lépésszámot, a megtett távolságot.

**Stressz:** mutatja a stressz-szintünket, valamint légzési gyakorlatot biztosít, hogy megnyugodhassunk.

**Napfelkelte és naplemente:** mutatja a napfelkelte, naplemente és polgári szürkület idejét.

**Felszíni pihenő:** merülést követően mutatja a felszínen töltött időt, a szövet terhelést, valamint a központi idegrendszer oxigénmérgezési színjét százalékos értékben.

**Edzési állapot:** aktuális edzési állapotunkat és edzési terhelésünket mutatja, amely jelzi hogyan hat az edzésünk erőnléti szintünkre és teljesítményünkre.


**VIRB® vezérlő:** a készülékhez VIRB akciókamerát csatlakoztatva a készülékről indíthatjuk és állíthatjuk le a felvételt.

**Időjárás:** mutatja az aktuális hőmérsékletet, és az időjárás előrejelzést.

**Xero® íjászati irányzék:** lézeres helyinformációt mutat, amikor Xero íjászati irányzék van a készülékkel párosítva.

## Widget sor beállítása

A widget sorban új elemeket megjeleníthetünk, illetve meglévőket elrejtethetünk, áthelyezhetünk.

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Widgetek** pontot.
3. A **Widget áttekintő** pontot választva be- és kikapcsolhatjuk azt az ablakot, amely több widget kivonatolt adatát jeleníti meg egyszerre.
4. Válasszuk a **Szerkeszt** pontot.
5. Válasszunk ki egy widgetet.
6. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
  - Az **UP** és **DOWN** gombokkal a widget soron belül elfoglalt pozícióját módosíthatjuk.
  - A  ikonnal a paranccsal töröljük a widgetet a widget sorból.
7. Válasszuk a **Hozzáadás** pontot.
8. Válasszuk ki a hozzáadni kívánt widgetet.  
A widget bekerül a widget sorba.

## inReach távvezérlő

Az inReach távvezérlő funkció lehetővé teszi, hogy a Descent készülékkel vezéreljük az inReach készülékünket. Az inReach megvásárlása érdekében forduljunk a Garmin ügyfélszolgálathoz.

### inReach távvezérlő használata

Az inReach távvezérlő funkció használatához először hozzá kell adnunk az inReach widgetet a Descent készülék widget sorához („Widget sor beállítása”, 44. oldal).

1. Kapcsoljuk be az inReach készüléket.
2. A Descent készüléken az óra számlapon az **UP** és **DOWN** gombok segítségével válasszuk ki és tekintsük meg az inReach készüléket.
3. Nyomjuk meg a **START** gombot az inReach készülék kereséséhez.
4. Nyomjuk le a **START** gombot az inReach készülék párosításához.
5. Nyomjuk le a **START** gombot, majd válasszunk az alábbiak közül:
  - SOS-üzenet küldéséhez válasszuk az **SOS küldés** pontot.  
**NE FELEDJÜK!** Az SOS funkciót kizárólag valós vészhelyzetben használjuk.
  - SMS üzenet küldéséhez válasszuk az **Üzenetek > Új üzenet** pontot, adjuk meg az üzenet címjeteit, és írjuk meg az üzenetet vagy válaszszunk az elérhető gyorsüzenetek közül.
  - Előre beállított üzenet küldéséhez válasszuk az **Előre beállított** pontot, és válasszuk ki a kívánt üzenetet a listából.
  - Tevékenység közben az időzítő és a megtett távolság megtekintéséhez válasszuk a **Követés** pontot.

## VIRB távvezérlő funkció

A VIRB távvezérlő funkcióval a VIRB akciókamerán távolról is elindíthatjuk, illetve leállíthatjuk a felvételt. VIRB kamera beszerzésével kapcsolatosan forduljunk a Garmin ügyfélszolgálatához.

### A VIRB akciókamera vezérlése

A funkció használatához először a VIRB kamerán kell engedélyeznünk a távvezérlési funkciót (lásd a VIRB kamera útmutatójában).

1. Kapcsoljuk be a VIRB kamerát.
2. Párosítsuk a VIRB kamerát és a Descent karórát („Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása”; 49. oldal).  
A VIRB widget automatikusan megjelenik a widget sorban.
3. A Descent készüléken az óra képernyőt megjelenítve az **UP** és **DOWN** gombokkal lépünk a VIRB widgetre.
4. Várjunk, amíg a készülék csatlakozik a VIRB kamerához.
5. Válasszunk az alábbiak közül:
  - Videófelvétel indításához a készüléken nyomjuk meg a **Felvétel indítás** gombot. A felvételi időt mutató számláló megjelenik a Descent készülék kijelzőjén.
  - Videófelvétel készítése közben állókép (fotó) készítéséhez nyomjuk meg a **DOWN** gombot.
  - A felvétel leállításához nyomjuk meg a **STOP** gombot.
  - Állókép készítéséhez (nem videófelvétel készítése közben) válasszuk a **Fotó készítést**.
  - Sorozatfotó készítéséhez válasszuk a **Sorozatfotó** opciót.
  - A kamerát alvó módba állíthatjuk a **Kamera alvás** lehetőséggel.
  - A **Kamera ébresztés** lehetőséggel a kamerát kivehetjük alvó módból.
  - A fotó és videó beállítások módosításához válasszuk a **Beállítások** pontot.

### A VIRB akciókamera vezérlése tevékenység alatt

A funkció használatához először a VIRB kamerán kell engedélyeznünk a távvezérlési funkciót (lásd a VIRB kamera útmutatójában).

1. Kapcsoljuk be a VIRB kamerát.
2. Párosítsuk a VIRB kamerát és a Descent karórát („Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása”; 49. oldal).  
Amennyiben a kamera párosítva van, a VIRB adatképernyő automatikusan hozzáadódik a tevékenységekhez.  
**MEGJEGYZÉS!** Búvár tevékenységeknél a VIRB adatképernyő nem érhető el.
3. Tevékenység közben a Descent készüléken az **UP** vagy **DOWN** gombokkal lépünk a VIRB adatképernyőre.
4. Várjunk, amíg a készülék csatlakozik a VIRB kamerához.
5. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
6. Válasszuk a **VIRB** pontot.
7. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
  - Amennyiben a felvételt a számláló indításával kívánjuk indítani, és a számláló leállításával leállítani, válasszuk a **Beállítások > Rögzítő mód > Számláló indítás/leállítást**.  
**MEGJEGYZÉS!** A felvétel a számláló indításával és leállításával együtt automatikusan elindul és leáll.
  - A **Beállítások > Rögzítő mód > Kézi** opciót választva a kamerát a menü opciókkal vezérelhetjük.
  - A videó manuális indításához válasszuk a **Felvétel indítást**.  
A felvételi időt mutató számláló megjelenik a készülék kijelzőjén.
  - Videófelvétel készítése közben állókép (fotó) készítéséhez nyomjuk meg a **DOWN** gombot.
  - A felvétel manuális leállításához nyomjuk meg a **STOP** gombot.
  - Sorozatfotó készítéséhez válasszuk a **Sorozatfotó** opciót.
  - A kamerát alvó módba állíthatjuk a **Kamera alvás** lehetőséggel.
  - A **Kamera ébresztés** lehetőséggel a kamerát kivehetjük alvó módból.

## Stressz-szint widget

A stressz-szint widget jelenlegi stressz szintünket mutatja, valamint egy grafikonon ábrázolja az elmúlt néhány órai stressz-szintet. Légzési gyakorlatot is biztosít, hogy megnyugodhassunk.

1. Ülés vagy pihenés közben az **UP** vagy **DOWN** gombokkal tekintsük meg a stressz-szint widgetet.
2. A **START** gombot megnyomva indítsuk el a mérést.  
**TIPP!** Amennyiben túl aktívak vagyunk ahhoz, hogy a készülék meghatározhassa a stressz-szintünket, akkor a mérési eredmény helyett üzenet jelenik meg. Néhány perc pihenés után ismét ellenőrizhetjük a stressz-szintünket.
3. A **DOWN** gomb lenyomásával megjelenítjük az elmúlt négy órát lefedő stressz-szint grafikont.  
A kék sáv pihenési időszakot jelez. A sárga sávok a stresszes időszakokat mutatják. A szürke sávok azokat az időszakokat jelzik, amikor túl aktívak voltunk a stressz-szint leméréséhez.
4. Légzési gyakorlat megkezdéséhez nyomjuk meg a **DOWN** majd a **START** gombot, és adjuk meg a légzési gyakorlat időtartamát percben.

## Saját nap widget testreszabása

Testreszabhatjuk a *saját nap* widget által megjelenített mérési adatokat.

1. Az óra számlapon az **UP** és **DOWN** gombokkal válasszuk ki a **Saját nap** widgetet.
2. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
3. Válasszuk a **Beállítások** pontot.
4. Érintsük a mérési adatok mellett megjelenő csúszkákat a megjelenítéshez és elrejtéshez.

## Vezérlő menü beállítása

A vezérlő menüben szereplő gyors elérést biztosító menüpontokat, funkcióparancsokat kibővíthetjük újakkal, átrendezhetjük, valamint törölhetjük a már szükségtelenné vált elemeket.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU**-t.
2. Válasszuk a **Vezérlőmenü** pontot.
3. Válasszuk ki a módosítani kívánt funkcióparancsot, gyors menüt.
4. Válasszunk az alábbiak közül:
  - Az **Átrendezés** pontot választva a funkcióparancsot, gyors menüt át-helyezzük a vezérlők menüjén belül.
  - Az **Eltávolítás** pontot választva töröljük a funkcióparancsot, gyors menüt a vezérlők menüből.
5. Igény esetén az **Új hozzáadása** ponttal új funkcióparancsot, gyors menüvel bővíthetjük a vezérlők menüt.

## Óra számlap beállítások

Az óra számlapjának egyedi megjelenést adhatunk az elrendezés, a színek és az egyéb kiegészítő adatok kiválasztásával. A Connect IQ oldalról is letölthetünk óra számlapokat.

## Óra számlap személyre szabása

A Connect IQ számlap aktiválása előtt azt le kell töltenünk a Connect IQ tárról („Connect IQ funkciók letöltése”; 22. oldal).

Kedvünk szerint beállíthatjuk az óra számlapon megjelenő információkat és az óra számlap megjelenését, illetve aktiválhatunk egy telepített Connect IQ óra számlapot.

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Számlap** pontot.
3. Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal megtekinthetjük a választható számlapokat.
4. Az **Új hozzáadása** ponttal (léptessünk a számlapok között) áttekinthetjük az előre letöltött számlapokat.
5. Egy előre letöltött számlap vagy egy telepített Connect IQ számlap aktiválásához nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk az **Alkalmaz** pontot.
6. Amennyiben előre letöltött számlapot használunk, nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Testreszab** pontot.



7. Válasszuk az alábbiak közül:

- Analóg számlapon az óra számok stílusának módosításához válasszuk a **Skála** pontot.
- A teljesítmény óra számlapon található mérők adott sporthoz való igazításához válasszuk a **Sport választás** pontot.
- Analóg számlapon a mutatók stílusának módosításához válasszuk az **Óramutatók** pontot.
- Digitális számlapon a számjegyek stílusának módosításához válasszuk az **Elrendezést**.
- Digitális számlapon a másodperc számjegyek stílusának módosításához válasszuk a **Másodperc** pontot.
- A számlapon megjelenő adatok módosításához válasszuk az **Adatok** pontot.
- A számlapon a jelölőszín hozzáadásához vagy módosításához válasszuk a **Hangsúlyos színt**.
- A háttér színének módosításához válasszuk a **Háttérszín** pontot.
- A módosítások mentéséhez válasszuk a **Kész** pontot.

## Mérők beállításai

### Íránytű beállítások

Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk az **Érzékelők és tartozékok > Íránytű** pontot.

**Kalibrálás** – Magunk kalibrálhatjuk az iránytűt („Íránytű kalibrációja”; 46. oldal).

**Kijelző** – Az irány kijelzése történhet fok, milli-radián szerint.

**Északi referencia** – Északi irány megadása, az irány meghatározásának viszonyítási alapja („Északi viszonyítás beállítása”; 46. oldal).

**Mód** – Az iránytűt beállíthatjuk, hogy mozgás közben egyszerre használja a GPS-adatokat és az elektronikus érzékelő adatait (**Automatikus**), vagy csak a GPS-adatokat (**Kikapcsol**), illetve csak az elektronikus mérési adatokat (**Bekapcsol**).

### Íránytű kalibrációja

#### FIGYELEM!

Az elektronikus iránytűt mindig szabadtéren kalibráljuk. Az irány meghatározás pontossága érdekében ne álljunk erős mágneses mezőű tárgyak, pl. járművek, épületek közelében, vagy nagyfeszültségű légvezeték alatt.

A készülék gyárilag kalibrálva van, valamint automatikus kalibrációs funkcióval is bír. Ha azt tapasztaljuk, hogy az iránytű pontatlanul működik, pl. ha nagy távolságot tettünk meg, vagy a környezeti hőmérsékletben jelentős változás állt be, manuálisan is kalibrálhatjuk az iránytűt.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk az **Érzékelők és tartozékok > Íránytű > Kalibrálás > Indítás** pontot.
3. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

**TIPP!** Kis nyolcas alakokat írjunk le a csuklónkkal egészen addig, amíg egy üzenet megjelenik.

### Északi viszonyítás beállítása

Az északi irány viszonyítása jelenti a kiindulási alapot az irány meghatározásához.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU**-t.
2. Válasszuk az **Érzékelők és tartozékok > Íránytű > Északi referencia** pontot.
3. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:
  - A valós földrajzi észak *északi irányként* való megadásához válasszuk az **Igaz** beállítást.
  - A tartózkodási helyünkre jellemző mágneses elhajlás automatikus alkalmazásához válasszuk a **Mágneses** beállítást.
  - A fokhálózati szerinti észak (000°) északi irányként való megadásához válasszuk a **Térképhálózat** beállítást.
  - A kézi beállításhoz válasszuk a **Felhasználó** pontot, adjuk meg az elhajlást, és válasszuk a **Kész**-t.

## Magasságmérő beállítás

Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk az **Érzékelők és tartozékok > Magasságmérő**-t.

**Kalibrálás** – lehetővé teszi a magasságmérő kézi kalibrálását.

**Automatikus kalibráció** – a magasságmérő minden alkalommal kalibrálja önmagát, amikor a GPS-nyomkövetést bekapcsoljuk.

**Magasság** – megadhatjuk a magasság mértékegységét.

### Barometrikus magasságmérő kalibrálása

A készülék gyárilag kalibrálva van, valamint automatikus kalibrációs funkcióval is bír. Amennyiben ismerjük a pontos tengerszint fölötti magasságot, kézzel is kalibrálhatjuk az iránytűt.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk az **Érzékelők és tartozékok > Magasságmérő** pontot.
3. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:
  - A GPS kiindulási pontból történő automatikus kalibrációhoz válasszuk az **Automatikus kalibráció** pontot, és válasszuk a megjelenő lehetőségek közül.
  - A jelenlegi magasság vagy tengerszinti nyomás megadásához válasszuk a **Kalibráció > Igent**.
  - A digitális magasság modell (DEM) segítségével történő kalibráláshoz válasszuk a **Kalibráció > DEM használata** pontot.
  - A GPS vétellel történő automatikus kalibráláshoz válasszuk a **Kalibráció > GPS használata** pontot.

## Barométer beállítása

Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk az **Érzékelők és tartozékok > Barométer** pontokat.

**Kalibrálás** – a barométer érzékelőt automatikusan állíthatjuk be.

**Rajz** – a barométer widgetben megjelenő grafikon időskáláját állíthatjuk be.

**Viharriasztás** – megadhatjuk azt a légnyomás esést, melynél a készülék vihar figyelmeztető jelzést küld.

**Óra üzemmód** – a karóra módban használatos érzékelőket állíthatjuk be. Az **Automatikus** opcióval mozgásunknak megfelelően mind a magasságmérő, mind a barométer működhet, míg a **Magasságmérőt** olyan tevékenység során érdemes választani, amely magasságváltozásokat eredményez, illetve a **Barométert**, amikor a tevékenység nem okoz magasság változást.

**Nyomás** – beállíthatjuk, hogyan jelenítse meg a készülék a nyomás adatokat.

### Barométer kalibrálása

A készülék gyárilag kalibrálva van, valamint automatikus kalibrációs funkcióval is bír. A barométert manuálisan is kalibrálhatjuk, ha ismerjük a pontos tengerszint feletti magasságot vagy tengerszinti nyomást.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk az **Érzékelők és tartozékok > Barométer > Kalibrálás** pontot.
3. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:
  - A jelenlegi magasság vagy tengerszinti nyomás megadásához válasszuk az **Igent**.
  - A digitális magasság modell (DEM) segítségével történő kalibráláshoz válasszuk a **DEM használata** pontot.
  - A GPS vétellel történő automatikus kalibráláshoz válasszuk a **GPS használata** pontot.

## Xero helyzetmeghatározó beállítások

Lézer helymeghatározási beállítások módosítása előtt kompatibilis Xero készüléket párosítanunk kell („Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása”; 49. oldal).

Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk az **Érzékelők és tartozékok > XERO Lézer helyek > XERO Helyek** pontot.

**Tevékenység közben:** tevékenység közben lézeres helymeghatározási információ kijelzését teszi lehetővé kompatibilis és párosított Xero készülékről.

**Megosztás mód:** lézeres helymeghatározó információkat oszthatunk meg nyilvánosan, vagy akár privát módon is közzétehetjük.

## Térkép beállítása

Beállíthatjuk, hogy a térkép miként jelenjen meg a térkép alkalmazásban és az adatképernyőkön.

Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Térkép** pontot.

**Térkép téma** – adott tevékenységi típusra optimalizált adatok megjelenítése („Térkép témák”; 47. oldal).

**Tájéolás** – a térkép forgatási iránya:

- **Menetirányba:** az aktuális haladási irány mutat mindig a képernyő teteje felé;
- **Észak felé:** az északi irány mutat a képernyő teteje felé.

**Felhasználói helyszínek** – a mentett helyeket elrejtethetjük és megjeleníthetjük a térképen.

**Automatikus nagyítás** – a készülék automatikusan állítja a térkép nagyítási léptékét. Kikapcsolva manuálisan nagyíthatunk, kicsinyíthetünk.

**Úton tart** – a pozíciókat jelölő ikont mindig a legközelebbi útra helyezi feltételezve, hogy közúton közlekedünk.

**Nyomvonal napló** – elrejtí vagy színes vonalként megjeleníti a térképen a rögzített aktuális nyomvonalat, vagyis a bejárt utat.

**Nyomvonal szín** – az aktuális nyomvonal színének módosítása.

**Részletesség** – a térképen megjelenő adatok mennyiségét, a térkép részletgazdagságát szabályozhatjuk. Minél részletgazdagabb a térkép, annál lassabb a kirajzolás.

**Tengeri** – a térképen megjelenő adatok tengeri módban jelennek meg („Tengeri térkép beállításai”; 47. oldal).

**Szegmens rajz** – a térképen színes vonalakként megjeleníti vagy elrejtí a szegmenseket.

**Kontúr rajz** – kontúrvonalak megjelenítése vagy elrejtése a térképen.

### Térkép témák

A térkép témáját módosíthatjuk, hogy az éppen végzett tevékenységpushoz optimalizált adatokat jelenítse meg.

Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Térkép > Térkép téma** pontot.

**Semleges** – a rendszertérkép szerinti preferenciák alkalmazása, további téma nélkül.

**Tengeri** – a térkép tengeri módban jeleníti meg az adatokat.

**Magas kontraszt** – a térkép mélyebb kontraszttal jeleníti meg az adatokat a jobb láthatóság érdekében (kihívó, nehézkes körülmények között hasznos funkció).

**Sötét** – a térkép sötét háttéren jeleníti meg az adatokat az esti jobb láthatóság érdekében.

**Népszerűség** – kiemeli a legnépszerűbb utakat és ösvényeket a térképen.

**Síközpont** – a fontos sí adatokat kiemelten mutatja a térképen, első pillanatra észrevehető módon.

**Téma visszaállítás** – lehetővé teszi a készülékről törölt térkép témák visszaállítását.

### Tengeri térkép beállításai

Beállíthatjuk, hogyan jelenjen meg a térkép tengeri módban.

Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Térkép > Tengeri** pontokat.

**Mélységmérés:** lehetővé teszi, a mélységek mérését a térképen.

**Fényszektorok:** kimutatja és beállítja a fényszektorok megjelenését a térképen.

**Szimbólumok:** a térképi szimbólumokat tengerészeti módban jeleníti meg. Az **NOAA** opció a Nemzeti Óceán- és Légkör Adminisztráció térképi szimbólumait jeleníti meg. A **Nemzetközi** opció a Világítótoronyok Nemzetközi Szövetségének térkép szimbólumait állítja be.

### Térképi adatok megjelenítése és elrejtése

Amennyiben a készülékre több térképi adatbázis is feltöltésre került, választhatunk, hogy melyek jelenjenek meg a térkép képernyőn, és melyek maradjanak rejtve.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Térkép** pontot.
2. Nyomjuk le hosszan a **MENU**-t.

3. Válasszuk a térkép beállításokat.

4. Válasszuk a **Térkép > Térképek állítása** pontot.

5. Egy térképet kiválasztva a tolókapcsolókkal be- és kikapcsoljuk az adott térképi adat megjelenítését.

## Navigációs beállítások

Beállíthatjuk, hogy miként és milyen funkciókkal jelenjen meg a térkép cél felé történő navigálás során.

### Térkép funkciók beállítása

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot

2. Válasszuk a **Navigáció > Adatképernyőket**.

3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- A **Térkép** pontot választva be- és kikapcsolhatjuk a térképet.
- A **Segéd** pontot választva azt a navigációs képernyőt kapcsolhatjuk be és ki, amely egy iránytűvel mutatja a cél felé mutató irányt, vagy a kiindulási pontot és a célt összekötő egyenest.
- A **Magasságprofil** ponttal be- és kikapcsolhatjuk a magassági grafikon.
- Válasszuk ki a hozzáadni, törölni, testreszabni kívánt adatképernyőt.

### Célirány jelző pont

Navigálás során az adatképernyőkön megjeleníthetünk egy jelzőpontot, amely a cél felé aktuálisan mutató irányt (heading) mutatja.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.

2. Válasszuk a **Navigáció > Irányjelző** pontot.

### Navigációs riasztások

A cél felé történő navigációt segítő riasztásokat állíthatunk be.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.

2. Válasszuk a **Navigáció > Riasztások** pontot.

3. Válasszunk az alábbiak közül:

- A **Végző távolság** pontot választva, a készülék jelez, amikor a célt a megadott távolságra megközelítjük.
- Az **Úton töltött végző idő** pontot választva a készülék jelez, amikor a megadott időtartamon belül elérjük a célt.
- A **Letérés az útról** pontot választva a készülék jelez, amikor letérünk a kijelölt útvonalról.
- A **Fordulós útmutatás** pontot választva aktiválhatjuk a fordulóról fordulóra történő navigációs útmutatást.

4. A riasztás élesítéséhez válasszuk az **Állapot** pontot.

5. Adjuk meg a távolságot vagy az időtartamot, majd válasszuk a ✓-t.

## Energiagazdálkodás beállítások

Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk az **Energiagazdálkodás** pontot.

**Energiatakarékos:** módosíthatjuk a rendszerbeállításokat úgy, hogy az akkumulátor által biztosított működési időt karóra üzemmódban meghosszabbítsuk („Energiatakarékos funkció testreszabása”; 47. oldal).

**Energia üzemmódok:** módosíthatjuk a rendszer-, tevékenység és GPS-beállításokat úgy, hogy tevékenység közben meghosszabbítsuk a készülék működési idejét („Energia üzemmódok testreszabása”; 48. oldal).

**Akkumulátor százalék:** a készülék az akkumulátor maradék töltési szintjét százalékban jeleníti meg.

**Akkumulátor becslések:** a készülék a fennmaradt működési időt becsült nap- vagy óraszámban jeleníti meg.

### Energiatakarékos funkció testreszabása

Az energiatakarékos funkcióval gyorsan átállíthatjuk a rendszerbeállításokat az akkumulátor által biztosított működési idő meghosszabbítása érdekében.

A funkciót bármikor bekapcsolhatjuk a vezérlő menüben („Vezérlő menü megtekintése”; 1. oldal).

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.

2. Válasszuk az **Energiagazdálkodás > Energiatakarékos** pontot.

- Válasszuk az **Állapot** pontot az energiatakarékos funkció bekapcsolásához.
- Válasszuk a Szerkeszt pontot, majd válasszunk az alábbiak közül:
  - Óra számlap** – alacsony áramfelvételű óra számlap, amely percenként egyszer frissül.
  - Zene** – zenehallgatás kikapcsolása a készüléken.
  - Telefon** – párosított okos-telefonnal való kapcsolat bontása.
  - Wi-Fi** – Wi-Fi hálózatról történő lecsatlakozás.
  - Tevékenység figyelés** – egész-napos tevékenység figyelés kikapcsolása, beleértve a lépések, megmászott emeletek, intenzitás percek számolását, az alvásfigyelést, és a Move IQ eseményeket.
  - Csukló alapú pulzuszórák** – csukló alapú pulzuszórák kikapcsolása.
  - Pulzoximéter** – egésznapos akklimatizációs üzemmód kikapcsolása.
  - Háttérvilágítás** – háttérvilágítás kikapcsolása.

A készülék megjeleníti az egyes beállításokkal nyert működési időt.

- Az **Alvás közben** pontot választva a normál alvási idő tartamára engedélyezzük az alacsony áramfelvételi funkciót.  
**TIPP!** A normál alvási időt a Garmin Connect fiókunkban állíthatjuk be.
- Az **Akkumulátor hamarosan lemerül** figyelmeztetés funkciót engedélyezve riasztást kapunk, amikor az akkumulátor töltöttségi szintje egy kritikus érték alá esik.

### Energia üzemmódok testreszabása

A készülék számos gyárilag feltöltött energia üzemmóddal rendelkezik, amelyek lehetővé teszik, hogy gyorsan módosítsuk a rendszerbeállításokat, tevékenységek beállításait, és a GPS-beállításokat úgy, hogy ezzel növeljük a tevékenység közbeni működési időt. A meglévő energia üzemmódokat testreszabhatjuk, illetve újakat hozhatunk létre.

- Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
- Válasszuk az **Energiagazdálkodás > Energia üzemmódok** pontot.
- Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
  - Válasszuk ki a módosítani kívánt energia üzemmódot.
  - Új energia üzemmód létrehozásához válasszuk az **Új hozzáadása** pontot.
- Amennyiben szükséges, adjunk meg egy nevet.
- Válasszunk a lehetőségek közül az adott energia üzemmód beállításainak módosításához.  
Például módosíthatjuk a GPS-beállításokat, vagy bonthatjuk a kapcsolatot a párosított okos-telefonunkkal.  
A készülék megjeleníti az egyes beállításokkal nyert működési időt.
- Amennyiben szükséges, a **Kész** ponttal menthetjük és használatba vehetjük az új energia üzemmódot.

### Energiatakarékos mód visszaállítása

Valamely előre feltöltött energiatakarékos mód beállításait visszaállíthatjuk a gyári alapértelmezett értékekre.

- Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
- Válasszuk az **Energiagazdálkodás > Energia üzemmódok** pontot.
- Válasszuk ki az előre feltöltött energiatakarékos módot.
- Válasszuk a **Visszaállít > Igen** pontot.

### Rendszerbeállítások

Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Rendszer** pontot.

**Nyelv** – menüfeliratok nyelvét adhatjuk meg.

**Idő** – idő beállítások („Idő beállítása”; 48. oldal).

**Háttérvilágítás** – háttérvilágítás beállítása („Háttérvilágítás beállítása”; 49. oldal).

**Hangok** – hangjelzések, rezgés beállítása.

**Ne zavarj** – a *ne zavarj* funkció be- és kikapcsolása. Az **alvási idő** opcióval a Garmin Connect fiókban megadott általános alvással töltött időszakra a *ne zavarj* mód automatikusan bekapcsol. Normál alvási időnket Garmin Connect fiókunkban állíthatjuk be.

**Parancsgombok** – a készülék gombjaihoz direkt eléréseket, gyorsparancsokat rendelhetünk („Gomb funkciók beállítása”; 49. oldal).

**Automatikus zárolás** – a gombok automatikus lezárása az akaratlan gombnyomást megelőzendő. A **Tevékenység közben** opcióval a számlálóval kísért tevékenység indításakor a gombok automatikusan lezárásra kerülnek, míg az **Óra üzemmód** opcióval tevékenysége végzésének hiányában lezáródnak a gombok.

**Mértékegységek** – mértékegységek beállítása („Mértékegység beállítása”; 49. oldal).

**Jelleg** – tevékenységek esetén választhatunk a tempó és a sebesség kijelzése között, illetve a hét első napját adhatjuk meg, valamint a koordináták kijelzési formátumát és a térképdátumot állíthatjuk be.

**Adatrögzítés** – a tevékenység adatok rögzítésének beállítása. Az alapbeállítás szerinti **Intelligens** rögzítés hosszabb időn át képes rögzíteni a tevékenység adatokat, mint a **Mp.-ként** beállítás, amely bár rendkívül pontosan (másodperces gyakorisággal) követi nyomon a változásokat, hosszabb tevékenységek tárolását nem teszi lehetővé.

**USB-mód** – beállíthatjuk, hogy számítógépre történő csatlakoztatás háttértár módban történjen, vagy Garmin módban.

**Alapbeállítások visszaállítása** – beállítások visszaállítása a gyári alapértékekre, illetve a felhasználói adatok törlése („Gyári beállítások visszaállítása”; 53. oldal).

**Szoftverfrissítés** – a Garmin Express programon keresztül letöltött szoftverfrissítéseket telepíthetjük.

**Névjegy** – készülék-, szoftver-, licenc és jogi információk megjelenítése.

### Idő beállítása

Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Rendszer > Idő** pontot.

**Időformátum** – 12 vagy 24 órás formátumban tekinthetjük meg az időt.

**Idő beállítása** – a GPS-pozíció alapján automatikusan is történhet az időzóna meghatározása, vagy magunk is megadhatjuk az időzónát.

**Pontos idő** – az idő manuális megadását kiválasztva adjuk meg a pontos időt.

**Riasztások** – óránkénti riasztást élesíthetünk, illetve olyan riasztást, amely napkelte vagy naplemente bekövetkezte előtt megadott számú órával vagy perccel jelez ().

**Idő szinkronizálás** – másik időzónába való átlépés vagy a nyári időszámítás aktiválása során lehetőség van a manuális szinkronizálásra („Idő szinkronizálása”; 48. oldal).

### Idő riasztás beállítása

- Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
- Válasszuk a **Rendszer > Idő > Riasztások** pontot.
- Válasszunk az alábbiak közül:
  - A tényleges naplemente előtt adott perccel vagy órával szóló riasztás beállításához válasszuk a **Naplementéig > Állapot > Be** pontot, és adjuk meg az időt.
  - A tényleges napfelkelte előtt adott perccel vagy órával szóló riasztás beállításához válasszuk a **Napfelkeltéig > Állapot > Be** pontot, és adjuk meg az időt.
  - Óránkénti riasztást is beállíthatunk az **Óránként > Be** ponttal.

### Idő szinkronizálása

Ahányszor bekapcsoljuk a készüléket, és az műholdas kapcsolatot létesít, vagy párosított okos-telefonunkon belépünk a Garmin Connect alkalmazásba, a készülék automatikusan érzékeli a tartózkodásunk szerinti időzónát, valamint a pontos időt. Az időt időzónaváltáskor manuálisan is szinkronizálhatjuk, és frissíthetjük nyári időszámításra való áttérés esetén.

- Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
- Válasszuk a **Rendszer > Idő > Idő szinkronizálás** pontot.
- Várjunk, amíg a készülék csatlakozik a párosított okos-telefonunkhoz vagy műholdas kapcsolatot létesít („Műholdas kapcsolat létesítése”; 53. oldal).

**TIPP!** A **DOWN** gomb megnyomásával válthatunk a források között.



## Háttérvilágítás beállítása

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Rendszer > Háttérvilágítást**.
3. A beállításokat külön vonatkoztathatjuk az alábbiak szerint:
  - **Tevékenység közbeni** időszakra;
  - **Tevékenységen kívül** és
  - **Merülés alatti** időszakra.
4. Válasszunk az alábbiak közül:
  - **Mód** – a háttérvilágítás bekapcsolása adott mélységnél vagy végig az egész merülés alatt.
  - **Gombok** – megadhatjuk, hogy a háttérvilágítást gombnyomásra bekapcsoljon.
  - **Riasztások** – megadhatjuk, hogy a háttérvilágítás riasztásnál bekapcsoljon.
  - **Kézmozdulat** – karunkat felemelve és csuklónkat magunk felé fordítva a háttérvilágítás automatikusan bekapcsol.
  - **Időkorlát** – a háttérvilágítás kikapcsolásának késleltetési idejét állíthatjuk be.
  - **Fényerő** – a háttérvilágítás fényerejét adhatjuk meg.

## Gomb funkciók beállítása

A gombok hosszan történő nyomva tartásával aktiválódó funkciókat, illetve a gombok együttes lenyomásával (gomb kombinációra) aktiválódó funkciókat állíthatjuk be.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU**-t.
2. Válasszuk a **Rendszer > Parancsgombok** pontot.
3. Válasszuk ki a beállítani kívánt gombot, gomb kombinációt.
4. Adjuk meg az aktiválni kívánt funkciót.

## Mértékegység beállítása

A távolság, a tempó, a sebesség, tengerszint feletti magasság, súly, magasság és hőmérséklet mértékegységeit adhatjuk meg.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Rendszer > Mértékegységek** pontot.
3. Válasszunk egy adattípust.
4. Válasszunk egy mértékegységet.

## Készülékinformációk

Megtekinthetjük a készülékadatokat, pl. a készülék sorozatszámát, a vonatkozó jogi tudnivalókat, és a felhasználói szerződést.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Rendszer > Névjegy** pontot.

## E-címke szabályozási és megfelelési információk

A készülék elektronikus címkével rendelkezik. Az e-címke olyan szabályozási információkat tartalmazhat, mint az FCC által biztosított azonosítószámok, vagy regionális megfelelési jelzések, valamint alkalmazható termék- és engedélyinformációk.

Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Névjegy** pontot.

## Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérők

A készülék számos vezeték nélküli ANT+ vagy Bluetooth funkciós mérővel is kompatibilis. A kompatibilis mérőkről és ezek beszerzéséről részletesen tájékozódhatunk a Garmin ügyfélszolgálaton.

## Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása

Amikor az ANT+ vagy Bluetooth vezeték nélküli technológiával működő mérőt első alkalommal csatlakoztatjuk a készülékhez, össze kell hangolnunk a mérőt és a készüléket, úgymond párosítanunk kell ezeket. Később, a párosítást követően, amint megkezdjük a tevékenységet és a mérő adatokat mér, illetve a mérő megfelelő közelségbe kerül a készülékhez, a készülék és a mérő már automatikusan kapcsolódik egymáshoz.

1. Pulzuszámoló csatlakoztatása esetén vegyük fel a mérőt.  
A pulzuszámoló csak akkor fogad és küld adatokat, amikor azt felvesszük.
2. Hozzuk a mérőt és a készüléket három (3) méteres távolságon belül.  
**NE FELEDJÜK!** Párosítás közben 10 méteres körzeten belül ne legyen másik vezeték nélküli mérő.
3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk az **Érzékelők és tartozékok > Új hozzáadása** pontot.
5. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
  - A **Keresés az összes között** pontot választva az összes közelben található mérőre rákeres a készülék.
  - A mérő típusát megadva az adott típusra szűkíthetjük a keresést.

Amikor a mérő párosítása megtörtént, a **Keresés** felirat **Csatlakoztatva** feliratra vált. A mérési adatok megjelennek az adatképernyők sorában vagy az egyedi adatképernyőn.

## Kiterjesztett kijelző mód

A kiterjesztett kijelző mód segítségével a Descent készülék adatképernyőitegy kompatibilis Edge készülékre vetíthetjük ki kerékpározás vagy triatlonozás közben. További információkat az Edge felhasználói kézikönyvében találhatunk.

## Sebesség- és pedálütemmérő használata

A készülék fogadja a kompatibilis kerékpáros sebesség- és pedálütemmérőről érkező adatokat is.

- Párosítsuk a mérőt a készülékkel („Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása”; 49. oldal).
- Adjuk meg a kerék méretet („Gumiabroncs méretek és kerületek”; 59. oldal).
- Indítsuk a kerékpározást („Tevékenység indítása”; 12. oldal).

## Edzés teljesítménymérővel

- Lépünk fel a [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports) oldalra, ahol megtekinthetjük mindazon ANT+ mérők listáját, melyek a készülékkel kompatibilisek (mint amilyen a Vector® rendszer).
- További információk érdekében tekintsük meg a mérőhöz tartozó használati útmutatót.
- Állítsuk be edzési céljainknak és képességeinknek megfelelően a teljesítményzónákat („Teljesítménytartományok beállítása”; 32. oldal).
- Élesítsük a tartomány riasztásokat, melyekkel értesülünk arról, hogy elérünk egy adott tartományt („Riasztás beállítása”; 42. oldal).
- Állítsuk be a teljesítményre vonatkozó adatmezőket („Adatképernyők beállítása”; 41. oldal).

## Elektronikus váltó használata

(külön megvásárolható)

Kompatibilis elektronikus váltó használatához (mint pl. a Shimano® Di2™ váltó) először párosítanunk kell a váltót és a készüléket („Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása”; 49. oldal). Az adatmezőket állítsuk be úgy, hogy azokon a Di2 adatok jelenjenek meg („Adatképernyők beállítása”; 41. oldal). A Descent az aktuális beállítási értékeket mutatja, amikor a mérő beállítási módba kerül.

## Forgalmi viszonyok átlátásának segítése a kerékpáros számára

A Descent készülék együttműködik a Varia Vision™ szemüveges kijelzővel, a Varia™ kerékpáros okos lámpákkal, valamint a hátrafelé figyelő Varia radarral, ezzel nagyban hozzájárul ahhoz, hogy a kerékpáros jobban nyomon követhesse a mögötte zajló forgalmat. További információkat a Varia készülékek használati útmutatójában találunk.

**NE FELEDJÜK!** Varia készülékek párosítás előtt szükséges lehet a Descent készülék szoftverének frissítése („Szoftver frissítése az okostelefonon futó alkalmazásokon keresztül”; 20. oldal).

## Lépésszámláló

A készülék fogadja a lépésszámlálóról érkező adatokat is. Beltéri használat során, vagy gyenge GPS-jelek mellett a lépésszámláló szolgál távolság és sebesség adatokkal. A lépésszámláló a pulzusról hasonlóan mindig készenléti állapotban van, bármikor képes az adatok küldésére.

Harminc perc tétlen állapot után (mozgás nélküli időszak) a lépésszámláló kikapcsol az elem kímélése céljából. Amikor az elem merülni kezd, üzenet jelenik meg a készülék kijelzőjén. Ekkor hozzávetőleg még öt órán képes működni a lépésszámláló.

### Lépésszámláló kalibrálása

A kalibráláshoz GPS műholdas kapcsolat szükséges, valamint a készüléket és a lépésszámlálót párosítanunk kell („Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása”, 49. oldal).

A lépésszámláló önkalibráló, azonban pár, GPS-vétel mellett végrehajtott futást követően a mért sebesség és távolság adatok pontossága nagyban megnő.

1. Az égboltra való akadálymentes rálátás mellett álljunk 5 percet egy szabadterületen, fedetlen helyen.
2. Kezdjük el a futást.
3. Fussunk egy pálya mentén úgy 10 percig megállás nélkül.
4. Állítsuk le a tevékenységet, majd mentsük el.

A rögzített adatok alapján, amennyiben szükséges, a lépésszámláló kalibrációs tényezője módosul. Amennyiben futási stílusunk nem változik, a lépésszámlálót ezután már nem szükséges kalibrálnunk.

### Lépésszámláló kalibrálása manuálisan

A kalibráláshoz először párosítanunk kell a lépésszámlálót („Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása”, 49. oldal).

Amennyiben ismerjük a kalibrációs tényezőt, kézzel is kalibrálhatjuk a lépésszámlálót.

Amennyiben másik Garmin készülékkel már elvégeztük a kalibrálást, úgy ugyanazt az értéket kell csak megadnunk.

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk az **Érzékelők és tartozékok** pontot.
3. Válasszuk ki a lépésszámlálót.
4. Válasszuk a **Kalibr. tényező > Érték megadása** pontot.
3. Állítsuk be a kalibrációs tényezőt:
  - Amennyiben a mért távolság kisebb a ténylegesnél, a kalibrációs tényezőt növeljük.
  - Amennyiben a mért távolság nagyobb a ténylegesnél, csökkentjük a kalibrációs tényezőt.

### Lépésszámláló sebesség és távolság megadása

A lépésszámláló sebesség és távolság beállításához először párosítanunk kell a lépésszámlálót („Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása”, 49. oldal).

Beállíthatjuk úgy a készüléket, hogy a GPS-es helymeghatározási adatok helyett a lépésszámláló adataiból számolja a tempó és távolság adatokat.

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU**-t.
2. Válasszuk a **Érzékelők és tartozékok** pontot.
3. Válasszuk ki a lépésszámlálót.
4. Válasszuk a **Sebesség** vagy **Távolság** pontok között.
5. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:
  - **Beltérben** esetén a tempó és távolság számítása akkor történik a lépésszámláló adatok alapján, amikor kikapcsolt GPS-vevő mellett (általában beltérben) edzünk.
  - **Mindig** opció esetén a GPS-beállításoktól függetlenül mindig a lépésszámláló adatokból történik a tempó és távolság számítása.

## tempe™

A tempe egy ANT+ vezeték nélküli hőfokmérő. A mérőt pánttal, kábelkötővel rögzíthetjük egy helyen, ahol folyamatosan külső levegő éri, és így pontos hőmérsékleti adatokat kapunk. A hőmérsékleti adatok fogadásához először párosítanunk kell a mérőt és a készüléket.

## Ütő érzékelők

A készülék kompatibilis az Approach® CT10 golfütő érzékelőkkel. A párosított ütő érzékelőkkel automatikusan nyomon követhetjük ütéseinket, beleértve a pontos helyet, távolságot és az ütők típusát. További információért lásd a golfütő érzékelők használati útmutatóját.

## Készülék információk

### Descent Mk2i műszaki adatai

Akku típusa	Újratölthető, beépített lítium ion
Descent Mk2i működési idő	Legfeljebb 16 nap okosóra módban
Vízállóság	10 ATM <sup>1</sup> Búvárkodás (EN13319) <sup>2</sup>
Dekompressziós modell	Bühlmann ZHL-16C
Mélységmérő	0 és 100 méter közötti tartományban az EN13319 szabványnak megfelelő pontosságot biztosít; Érzékenység (m): 0,1 méter egészen 99,9 méter mélységig; 100 méter mélységnél és mélyebben 1 méter
Átvizsgálási gyakoriság	Minden használat előtt az alkatrészek átnézése szükséges károsodás nyomait keresve. Szükség esetén az alkatrészeket cseréljük. <sup>3</sup>
Üzemi- és tárolási hőmérséklet	-20°C ~ +50°C
Víz alatti működési hőmérséklet	0°C ~ 40°C
Töltési hőmérsékleti tartomány	0°C ~ 45°C
Vezeték nélküli frekvencia	2.4 GHz @ 11,5 dBm névleges (Mk2i) 2.4 GHz @ 11,7 dBm névleges (Mk2)

1 A készülék 100 méteres vízalatti mélységnek megfelelő nyomásnak áll ellen. További információért lásd a [www.garmin.hu/vizallo](http://www.garmin.hu/vizallo) oldalt.

2 Megfelel a CSN EN 13319 szabványnak.

3 A normál kopástól és elhasználódástól eltekintve a működést nem befolyásolja a készülék kora.

### Tudnivalók az akkumulátorról

Az akkumulátor által biztosított működési idő függ a GPS-vevő, az opcionális vezeték nélküli mérők, a csukló alapú pulzusról, a tevékenység figyelés, az okostelefon értesítések használatának intenzitásától. A használt módtól függő jellemző működési időket lásd a következő oldali táblázatban.

Mód	Descent Mk2i működési idő
Okosóra mód tevékenység figyeléssel és folyamatos (24/7) csukló alapú pulzusról	Legfeljebb 16 nap
GPS + GLONASS-mód	Legfeljebb 48 óra
GPS-mód zenelejátszással (streaming)	Legfeljebb 15 óra
Max. akkumulátortöltés GPS-mód	Legfeljebb 96 óra
Expedíciós GPS-mód	Legfeljebb 35 nap
Energiatakarékos óra üzemmód	Legfeljebb 50 nap
Búvár mód ( <b>Mk2i: Descent T1 jeladó nélkül</b> )	Legfeljebb 80 óra
<b>Csak Descent Mk2i:</b> Búvár mód Descent T1 jeladóval	Legfeljebb 32 óra

### Descent T1 jeladó műszaki adatai (Descent Mk2i)

Akku típusa	3V-os CR123A lítium
Akkumulátor által biztosított működési idő	Legfeljebb 100 óra
Menet típus	7/16 col (20UNF)
Normál üzemi hőmérséklet	-20°C ~ +60°C
Víz alatti üzemi hőmérséklet	0°C ~ 40°C
Tárolási hőmérséklet	-30°C ~ +70°C
Vezeték nélküli frekvencia	2.4 GHz @ 0 dBm névleges
Felső jeladási hatósugár (ANT vezeték nélküli adatátviteli technológia)	Legfeljebb 10 méter
Víz alatti jeladási hatósugár (szonár)	Legfeljebb 10 méter
Vízállóság	11 ATM*
Nyomás kategória	300 bar (4351 psi)
Átvizsgálási gyakoriság	Minden használat előtt kötelező az alkatrészek átnézése károsodás nyomait keresve. Szükség esetén az alkatrészeket cseréljük.**

\* A készülék 110 méteres víz alatti mélységnek megfelelő nyomásnak áll ellen. További információért lásd a [www.garmin.hu/vizallo](http://www.garmin.hu/vizallo) oldalt.

\*\* A normál kopástól és elhasználódástól eltekintve a működést nem befolyásolja a készülék kora.

## Adatkezelés

**MEGJEGYZÉS!** A készülék nem kompatibilis a Windows® 95 / 98 / Me / NT / XP verziókkal, valamint a Mac® OS 10.3-as és korábbi verziókkal.

## Fájlok törlése

### FIGYELEM!

A készülék memóriája fontos rendszerfájlokat tartalmaz, melyeket nem szabad letörölnünk. Amennyiben nem ismerjük egy adott fájl rendeltetését, NE töröljük azt.

1. Nyissuk meg a **Garmin** meghajtót, kötetet.
2. Ha szükséges, nyissuk meg a mappát, kötetet.
3. Válasszuk ki a kívánt fájlt.
4. Nyomjuk le számítógépünk billentyűzetén a **Delete** gombot.

**MEGJEGYZÉS!** A MAC operációs rendszerek korlátozott támogatást nyújtanak az MTP fájltranszfer módnak. A Garmin meghajtót Windows operációs rendszerrel futó számítógépen nyissuk meg. A készülékről a zenefájlokat a Garmin Express alkalmazás segítségével töröljük.

## Készülék karbantartása

### Tisztítás, ápolás

#### FIGYELEM!

Ne használjunk éles tárgyat a készülék tisztításához.

Ne használjunk erős vegyszereket, oldószereket, rovarriasztókat, mivel ezek károsíthatják a műanyag elemeket.

Amennyiben a készüléket tengervíz, klór, naptej, kozmetikai szer, alkohol, vagy egyéb erős hatású vegyszer éri, tiszta, bő vízzel öblítsük át a készüléket. Amennyiben a készülék maró hatású vegyszernek tartósan kitéve marad, a készülékház visszafordíthatatlanul károsodhat.

Ne tisztítsuk a készüléket nagynyomás alatt, ugyanis a nyomásmérő vagy a barométer az erős víz vagy levegő sugár hatására károsodást szenvedhet.

Lehetőleg kerüljük az erős rázkódásokat, ütéseket, ne bánjunk durván a készülékkel, mivel ez jelentősen lecsökkenti annak élettartamát.

Ne tároljuk olyan helyen a készüléket, ahol tartósan szélsőséges hőmérsékletnek van kitéve, mivel ez véglegesen károsíthatja a készüléket.

Ne használjuk tovább a készüléket, amennyiben károsodás, sérülés nyomait észleljük vagy a megadott tárolási hőmérsékleti tartományon kívül eső hőmérsékleten tároltuk a készüléket.

Descent Mk2i: A bőr szíjat tartsuk szárazon. A bőr szíjjal ne ússzunk, ne zuhanyozunk. A víz tartósan károsíthatja a bőr szíjat.

### Tisztítás

#### Figyelem!

A töltő csatlakoztatásakor az elektromos érintkezőkön kirakódó pára, verejték még kis mennyiségben is rozsdásodást okozhat. A rozsdásodás akadályozza a töltést és a fájlok átvitelét.

Enyhén szappanos vízzel megnedvesített kendővel töröljük át a készüléket, majd töröljük szárazra.

Tisztítást követően várjunk, amíg a készülék teljesen meg nem szárad.

**TIPP!** További információkért lásd a [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare) oldalt.

### QuickFit™ szíjak cseréje

1. A QuickFit szíjon lévő kallantyú tolokát csúsztassuk el, majd vegyük le a szíjat az órától.



2. Az új szíjat illesszük az órához.

3. Nyomjuk a szíjat a helyére.

**MEGJEGYZÉS!** Ellenőrizzük, hogy a szíj stabilan rögzüljön. A kallantyúnak a rögzítőtengelyre rá kell zárnia.

4. A túlóldali szíj cseréjéhez ismételjük meg az 1-3. lépéseket.

### Extra hosszú bűvár szíj

A készülékhez jár egy megnövelt hosszúságú bűvár szíj, mellyel vastag bűvárúha felett is viselhetjük a készüléket.

### Fém óraszíj állítása (Descent Mk2i)

Amennyiben óránk fém szíjjal van ellátva, a szíj hosszának állításával forduljunk óráshoz, ékszerészhez.

### Descent T1 jeladó karbantartása (Descent Mk2i)

#### FIGYELEM!

A levegőtartály emelését, mozgatását, beigazítását soha ne a nyomászámbányzóknál vagy a jeladónál fogva végezzük.

A jeladó alapjáról ne vegyük le a biztonsági dugót.

Ne használjunk éles tárgyat a készülék tisztításához.

Ne tisztítsuk a készüléket nagynyomás alatt, ugyanis a nyomásmérő vagy a barométer az erős víz vagy levegő sugár hatására károsodást szenvedhet.

Ne használjunk erős vegyszereket, oldószereket, rovarriasztókat, mivel ezek károsíthatják a műanyag elemeket.

Amennyiben a készüléket tengervíz, klór, naptej, kozmetikai szer, alkohol, vagy egyéb erős hatású vegyszer éri, tiszta, bő vízzel öblítsük át a készüléket. Amennyiben a készülék maró hatású vegyszernek tartósan kitéve marad, a készülékház visszafordíthatatlanul károsodhat.

Lehetőleg kerüljük az erős rázkódásokat, ütéseket, ne bánjunk durván a készülékkel, mivel ez jelentősen lecsökkenti annak élettartamát.

Ne tároljuk olyan helyen a készüléket, ahol tartósan szélsőséges hőmérsékletnek van kitéve, mivel ez véglegesen károsíthatja a készüléket.

Ne használjuk tovább a készüléket, amennyiben károsodás, sérülés nyomait észleljük vagy a megadott tárolási hőmérsékleti tartományon kívül eső hőmérsékleten tároltuk a készüléket.

Ne használjuk tovább a készüléket ha az elemtartó rekeszbe víz jutott be. Az elektromos érintkezőkre jutó víz még kis mennyiségben is rozsdásodást okozhat.

### Jeladó tisztítása

1. Minden egyes merülést követően tiszta vízzel öblítsük le a jeladót, tisztítsuk meg a sótól, törmeléktől.
2. Amennyiben szükséges, puha kendővel tisztítsuk meg a jeladót.

### Felhasználó által cserélhető elemek (Descent Mk2i)

#### ⚠ Vigyázat!

A termékkel kapcsolatos figyelmeztetésekért és egyéb fontos információkért lásd a *Fontos Biztonsági és Termékinformációk* útmutatót a termék dobozában.



## Elemcsere a Descent T1 jeladóban

### Figyelem!

Kizárólag megbízható, ismert gyártótól származó csereelemet használunk. Nem megfelelő minőségű elem használata a jeladó teljesítményének romlásához, csökkentett működési időhöz vezethet, különösen alacsony hőmérsékleti viszonyok mellett. Ne használjunk újratölthető ceruzaakkut. Előfordulhat, hogy az újratölthető ceruzaakku magasabb feszültségű és így tartós károsodást okoz a jeladóban.

Az elem cseréjéhez szükség lesz egy érmére vagy lapos csavarhúzóra, egy új 3V-os CR123A lítium elemre, valamint vízálló szilikonzsírra. Előfordulhat, hogy egy csere elemtartó rekesz fedélre is szükség lesz.

A jeladót egy 3V-os CR123A lítium elem működteti. Az elem gyárilag behelyezésre kerül a készülékbe. A jeladó vízállósági tulajdonságainak megőrzése érdekében fontos, hogy betartsuk a cserére vonatkozó utasításokat.

1. Helyezzünk egy érmét vagy egy lapos csavarhúzót a nútba ①, majd forgassuk el azt az óramutató járásával ellentétes irányba: ezzel kilazítjuk az elemtartó rekesz fedelét.



2. Vegyük le az elemtartó rekesz fedelét és vegyük ki az elemet.
3. Helyezzük be az új elemet a jeladóba, ügyelve, hogy a pozitív pólus nézzen a jeladó belseje felé, míg a negatív pólus az elemtartó rekesz fedél felé.
4. Vizsgáljuk át mindkét tömítőgyűrűt ②, győződjünk meg arról, hogy tiszták, sérülésmentesek, és teljesen beleülnek a hornyokba.

Amennyiben a tömítőgyűrűk kopottak, sérültek, szerezzünk be egy elemtartó rekesz fedél csere készletet, amely tartalmaz egy új fedelet előre felhelyezett tömítőgyűrűkkel, valamint szilikonzsír is jár a készlethez. Forduljunk a Garmin ügyfélszolgálathoz.

5. Mindkét gyűrűre vigyünk fel vékonyan szilikonzsírt.
6. Helyezzük vissza az elemtartó rekesz fedelet, majd teljesen húzzuk azt meg.

## Hibaelhárítás

### A menürendszer nem a kívánt nyelven jelenik meg

Előfordulhat, hogy véletlenül egy nem kívánt nyelvet választottunk ki a készüléken, azonban ilyen esetben visszaállíthatjuk a kívánt nyelvre.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU**-t.
2. Görgessük le a lista aljáig, az utolsó elemig, majd nyomjuk meg a **START** gombot.
3. Nyomjuk meg a **START** gombot.
4. Válasszuk ki a kívánt nyelvet.

### Az okostelefonom kompatibilis a készülékemmel?

A Descent Mk2i óra Bluetooth vezeték nélküli technológiával ellátott okostelefonokkal kompatibilis.

A kompatibilis okostelefon listáját a [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble) oldalon találjuk.

### A telefon nem csatlakozik a készülékhez

Amennyiben az okostelefon nem csatlakozik a készülékhez, megpróbálkozhatunk az alábbi lépésekkel:

- Kapcsoljuk ki, majd kapcsoljuk újra be a készüléket és az okostelefont.
- Az okostelefonon kapcsoljuk be a Bluetooth funkciót.

- Bizonyosodjunk meg róla, hogy az okostelefonunk a Garmin Connect alkalmazás legújabb verzióját futtatja.
- Távolítsuk el a készüléket a Garmin Connect alkalmazásból és az okostelefon Bluetooth beállításából a párosítás újbóli megkísérelése érdekében.
- Ha új okostelefont vásároltunk, távolítsuk el a Garmin Connect alkalmazásból azt a készüléket, amellyel nem kívánjuk továbbra a készüléket használni.
- A telefont és a készüléket hozzuk 10 méteres távolságon belül.
- Az okostelefonon indítsuk el a Garmin Connect alkalmazást, válasszuk a **☰**-t vagy **•••**-t, majd válasszuk a **Garmin készülékek > Készülék hozzáadása**-t a párosítás módba lépéshez.
- Az készülék óra számlapján nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk **Telefon > Telefon párosítása** pontot.

### Az órámmal használhatom a Bluetooth technológiával működő érzékelőmet?

A készülék kompatibilis egyes Bluetooth technológiával működő érzékelőkkel. Amikor először csatlakoztatjuk az érzékelőt a Garmin készülékkel, párosítanunk kell őket. Párosítás után a készülék automatikusan csatlakozik az érzékelőhöz, amikor megkezdünk egy tevékenységet és az érzékelő aktív és hatáskörön belül található.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk az **Érzékelők és Tartozékok > Új hozzáadása** pontot.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- Válasszuk a **Mind keresése** pontot.
- Válasszuk a kívánt érzékelő típust.

A választható adatmezőket testre szabhatjuk („Adatképernyők beállítása”; 41. oldal).

### Fülhallgatóm nem csatlakozik a készülékhez

Ha a fülhallgatónk már volt csatlakoztatva az okostelefonunkhoz Bluetooth technológiával, előfordulhat, hogy párosításkor az okostelefont helyezik előnybe.

- Kapcsoljuk ki a Bluetooth funkciót az okostelefonunkon. További információkért lásd az okostelefon használati utasításait.
- A fülhallgató és az eszköz párosítása közben maradjunk 10 méteres távolságon kívül az okostelefontól.
- Párosítsuk a fülhallgatót a készülékkel („Fülhallgató csatlakoztatása Bluetooth technológiával”; 23. oldal)

### A zene folyton leáll vagy a fülhallgatóval folyton megszakad a kapcsolat

Amikor a készüléket fülhallgatóval párosítjuk Bluetooth technológián keresztül, akkor a legerősebb a kapcsolat, ha közvetlen rálátás van a készülék és a fülhallgató antennája között.

- Ha a jel a testünkön keresztül halad át, előfordulhat, hogy a jel megszakad, és megszakad a kapcsolat.
- Ajánlott, hogy a fülhallgatót az antennájával testünk ugyanazon felén hordjuk, amelyen a Descent készüléket is.
- Miután a fülhallgatóktól típustól függően eltérően működhetnek, megpróbálhatjuk a karórát átteni a másik csuklónkra.

### Készülék újraindítása lefagyás esetén

1. Nyomjuk le a **LIGHT** gombot egészen addig, amíg a készülék ki nem kapcsol.
2. Engedjük fel a **LIGHT** gombot, majd nyomjuk újból le hosszan a bekapcsoláshoz.

## Gyári beállítások visszaállítása

A készülék összes beállítását visszaállíthatjuk a gyári értékekre.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
  2. Válasszuk a **Rendszer > Alapbeállítások visszaállítása** pontot.
  3. Válasszunk az elérhető lehetőségek közül:
    - A készülék összes beállításának gyári értékekre való visszaállításához, és a felhasználói információk, valamint a tevékenységnapló megtartásához válasszuk a **Gyári értékek visszaállítása** pontot.
    - Az összes tevékenység törléséhez a naplóból válasszuk az **Összes tevékenység törlése** pontot.
    - Az összesített távolsági és idő adatok törléséhez válasszuk az **Összesített adatok törlése** pontot.
    - A készülék összes beállításának gyári értékekre való visszaállításához, és a felhasználói információk, valamint a tevékenységnapló törléséhez válasszuk az **Adatok törlése és beállítások visszaállítása** pontot.
- MEGJEGYZÉS!** Amennyiben Garmin Pay pénztárcát állítottunk be, ezzel az eljárással azt is töröljük a készülékről. Amennyiben zenét töltöttünk le a készülékre, ezzel az eljárással az is törlésre kerül.

## Búvárkodás

### Szövet terhelés nullázása

Az aktuális szövet terhelés értéket nullázhatjuk a készüléken. Kizárólag akkor javasolt a szövet terhelés érték nullázása, ha többet már nem kívánjuk használni a készüléket. Hasznos lehet a funkció búvárboltoknak, amelyek berbe adják a készüléket.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Rendszer > Nullázás > Szövet terh. nullázás** pontot.

### Felszíni nyomás nullázása

A készülék a barometrikus nyomásmérővel folyamatosan a méri a felszíni nyomást. Jelentős nyomáskülönbség fellépésénél – pl. repülésnél – előfordulhat, hogy a készülék automatikusan elindít egy búvár tevékenységet.

Amennyiben a készülék tévesen indít búvár tevékenységet, nullázuk a felszíni nyomás értéket.

1. Nyomjuk le hosszan a **LIGHT** gombot, amíg a készülék kikapcsol.
2. Nyomjuk le hosszan a **LIGHT** gombot a készülék bekapcsolásához.
3. Amikor a Descent logó megjelenik, nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, amíg egy ablak jelenik meg, amely felszólít a felszíni nyomás nullázásra.
4. Válasszuk az **Igent**.

### A jeladó szoftverének frissítése a Descent búvár számítógépről (Descent Mk2i)

A szoftver frissítése előtt párosítsuk a Descent T1 jeladót a Descent Mk2i búvár számítógéppel.

1. Válasszuk ki, hogy melyik módon kívánjuk szinkronizálni a jeladót és a búvár számítógépet:
  - A Descent Mk2i készüléket a Garmin Dive alkalmazással kívánjuk frissíteni, vagy
  - USB-kábellel számítógéphez csatlakoztatjuk a Descent Mk2i készüléket, majd Garmin Express programmal végezzük el a szinkronizálást.

A Garmin Express és Garmin Dive automatikusan rákeresnek a rendelkezésre álló szoftverfrissítésre. Amikor a Garmin Express programmal történik a szinkronizálás, a frissítés automatikusan lefut a Descent Mk2i készüléken, míg a Garmin Dive alkalmazással történő szinkronizálással az alkalmazás felszólít, hogy egy későbbi időpontban futassuk le a frissítést.

2. Szereljük fel a jeladót az első szakaszú nyomásszabályozóra („Jeladó felszerelése a tartály nyomásszabályozójára”; 5. oldal).
3. Fokozatosan nyissuk meg a tartály szelepét a nyomásszabályzó nyomás alá helyezéséhez.

Amikor a jeladó nyomást észlel, felébred alvó állapotából és egy hangjelzést ad.

4. A párosított Descent búvár számítógépen nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, válasszuk a **Búvár beállítások (Dive Setup) > Levegő integrálás (Air Integration) > Jeladók (Transmitters)** pontot, majd válasszuk ki az adott jeladót.

5. Várjuk meg, amíg a jeladó csatlakozik a búvár számítógéphez.  
A búvár számítógép kijelzőjén a Csatlakoztatva (Connected) felirat jelenik meg.
6. Válasszuk a **Szoftverfrissítés** pontot.  
**MEGJEGYZÉS!** Egy pár perc is eltelhet, amíg ez az opció megjelenik, ugyanis a búvár számítógépnek meg kell határoznia a jeladó szoftverének verziószámát és az elem töltöttségi szintjét.
7. Adjuk meg a jeladó azonosítószámát, amikor erre a készülék felszólít.  
A jeladó azonosítószámát a készülékházon találjuk.
8. A szoftver frissítésének végéig a búvár számítógépet tartuk a jeladó közelében.

### Víz alatt a jeladó és a karóra közötti kapcsolat megszakad (Descent Mk2i)

Amennyiben a karóra és a jeladó a felszínen megfelelően kommunikálnak, azonban a víz alatt megszakad a kapcsolat, a következőkkel próbáljuk elhárítani a problémát.

- Növeljük a jeladó teljesítmény beállítását („Jeladó teljesítmény beállításának finomhangolása”; 53. oldal).
- Szereljük a jeladót egy nagynyomású toldó tömlőre, ezzel elérhetjük, hogy a jeladó közvetlenül rálásson a karórára („Jeladó felszerelése nagynyomású toldó tömlőre”; 5. oldal).
- Tanulmányozzuk át a jeladó elhelyezésére vonatkozó tippeket, a jeladó és a karóra közvetlen rálátást biztosítandó („Tippek a jeladó elhelyezéséhez”; 4. oldal).

### Jeladó teljesítmény beállításának finomhangolása (Descent Mk2i)

Megjegyzés! A jeladó teljesítményének növelése a jeladó által keltett zaj növelésével jár valamint a jeladó eleme is hamarabb lemerül.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Búvár beállítások (Dive Setup) > Levegő integrálás (Air Integration) > Jeladók (Transmitters)** pontot.
3. Válasszuk ki a párosított jeladót.
4. Válasszuk a **Jeladási teljesítmény beállítás (Set Transmit Power)** pontot.
5. Adjuk meg a jeladó azonosítószámát.  
A jeladó azonosítószámát a készülékházon találjuk.
6. Válasszunk egy beállítási értéket.

### A jeladó eleme gyorsan lemerül (Descent Mk2i)

Amennyiben a jeladóban lévő elem a vártnál gyorsabban merül le („Descent T1 jeladó műszaki adatai”; 50. oldal), meg kell győződnünk arról, hogy merülést követően a jeladó megfelelően átvált alacsony áramfelvételi módba.

Amikor visszatérünk a felszínre egy merülést követően, mentesítsük a nyomás alól a nyomásszabályzót.

Két perc elteltével a felszerelt jeladó alacsony áramfelvételi módba vált.

### Műholdas kapcsolat létesítése

A készüléknek tiszta rálátásra van szüksége az égboltra a műholdas kapcsolat létrehozásához. A dátum és a pontos idő a GPS-pozíció alapján automatikusan beállításra kerülnek.

**TIPP!** További információkért a GPS-ről lásd a [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS) oldalt.

1. Menjünk fedetlen, szabad területre. A készülék óralapját fordítsuk az égbolt felé.
2. Várjunk, amíg a kapcsolat létrejön (ez úgy 30-60 másodpercet vehet igénybe).

### GPS-vétel minőségének javítása

- Sűrűn szinkronizáljuk a készüléket a Garmin Connect fiókkal. Ehhez:
  - Végezzük el a szinkronizálást egy kompatibilis, Bluetooth-funkciós okostelefonon futó Garmin Connect alkalmazáson keresztül.
  - USB-kábellel és a Garmin Express™ program használatával csatlakoztassuk a készüléket számítógépünkhöz.
  - Wi-Fi hálózaton keresztül lépünk be a készülékről a Garmin Connect fiókba.

A műholdak helyzetéről szóló információk a Garmin Connect fiókról le-töltésre kerülnek a készülékre, így lehetővé válik a műholdas kapcsolat gyorsabb felállítása.

- Vigyük a készüléket szabadterre, távol magas épületektől, fáktól.
- Pár percig maradjunk mozdulatlanul.

## A kijelzett hőmérséklet érték pontatlan

A belső hőfokmérő működését befolyásolhatja saját testhőmérsékletünk. A pontos hőmérséklet megállapításához vegyük le a karórát, majd várjunk 20-30 percet, vagy használjunk külön megvásárolható tempe hőfokmérőt, amely külső egységként méri a hőmérsékletet, azonban a mért értéket leolvashatjuk a karórán.

## Akkumulátoros működési idő meghosszabbítása

Számos módon hozzájárulhatunk, hogy a készülék a lehető leghosszabb ideig működjön egyetlen töltéssel.

- Váltunk át az energia üzemmódot („Energia üzemmód váltás”; 13. oldal).
- Kapcsoljuk be az energiatakarékos üzemmódot a vezérlő menüben („Vezérlő menü megtekintése”; 1. oldal).
- Csökkentsük a háttérvilágítás fényerejét, valamint a kikapcsolás késleltetési idejét („Háttérvilágítás beállítása”; 49. oldal).
- Az UltraTrac GPS-módot válasszuk a tevékenységhez („UltraTrac GPS-pozíció rögzítés”; 43. oldal).
- Kapcsoljuk ki a Bluetooth technológiát, amikor nem használunk ilyen kapcsolatot igénylő funkciót („Bluetooth funkció kikapcsolása”; 19. oldal).
- Amennyiben hosszabb időre felfüggesztjük a tevékenységet, használjuk a **Folytatás később** („Tevékenység leállítás”; 13. oldal) parancsot.
- Kapcsoljuk ki a tevékenység figyelést („Tevékenység figyelés kikapcsolása”; 33. oldal).
- Olyan óra számlapot használjunk, amely nem kerül másodpercenként frissítésre.

Pl. válasszuk másodperc mutató nélküli számlapot („Óra számlap személyre szabása”; 45. oldal).

- Korlátozzuk a készülék által kijelzett okostelefonos értesítéseket („Értesítések kezelése”; 19. oldal).
- Kapcsoljuk ki a pulzusszám adatoknak a Garmin eszközök felé történő sugárzását („Pulzusszám adatok sugárzása a Garmin készülékek felé”; 24. oldal).
- Kapcsoljuk ki a csukló alapú pulzusszám mérést („Csukló alapú pulzusszám mérés kikapcsolása”; 24. oldal).

**NE FELEDJÜK!** A csukló alapú pulzusszám mérés a nagyobb igénybevételű intenzitás percek és az elégetett kalória kiszámítását teszi lehetővé.

- Kapcsoljuk be a kézi pulzoximéteres méréseket („Egész napos pulzoximéter mérés mód kikapcsolása”; 31. oldal).

## Tevékenység figyelés

A tevékenység figyelés pontosságával kapcsolatos tudnivalókat a [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy) oldalon találjuk.

### A napi lépésszám nem jelenik meg

A napi lépésszám számláló minden nap éjfélkor nullázódik.

Amennyiben a napi lépésszám mezőben csak egy vonalsor jelenik meg, tegyük lehetővé, hogy a készülék műholdas kapcsolatot létesítsen, és ezzel a pontos idő automatikusan beállításra kerüljön.

### A napi lépésszám érték pontatlannak tűnik

Amennyiben a lépésszám érték pontatlannak tűnik, az alábbi műveletekkel próbálkozzunk meg:

- Viseljünk az órát a nem domináns oldali csuklónkon.  
Amikor babakocsit vagy fűnyírót tolunk, az órát a zsebünkben vigyük magunkkal.
- Amikor kizárólag kezünket vagy karunkat használjuk intenzíven, az órát a zsebünkben tároljuk.

**MEGJEGYZÉS!** Egyes ismétlődő mozdulatokat – pl. mosogatáskor, ruha hajtogatáskor, tapsoláskor – a készülék megtett lépéseként értelmezhet.

### A készüléken és a Garmin Connect fiókban megjelenő lépésszám érték nem egyezik

A Garmin Connect fiókban látható lépésszám érték a készülék szinkronizálása során kerül frissítésre.

1. Válasszuk az alábbiak közül:

- A Garmin Connect fiókra keresztül, számítógépről is elvégezhetjük a szinkronizálást („Garmin Connect használata a számítógépen”; 20. oldal);
- A Garmin Connect alkalmazással is elvégezhetjük a szinkronizálást („Adatok manuális feltöltése a Garmin Connect alkalmazásra”; 20. oldal).

2. Várjunk pár percet, amíg a szinkronizálás befejeződik.

**MEGJEGYZÉS!** A Garmin Connect Mobile alkalmazás vagy a Garmin Connect fiók frissítése nem jelenti az adatok szinkronizálását vagy a lépésszám feltöltését a Garmin Connect fiókba.

### A megmászott emeletek száma pontatlannak tűnik

A készülék egy beépített barométerrel határozza meg a magasságkülönbséget a megtett emeletek számlálása során. Egy emeletet 3 méter magasságkülönbség megtétele esetén regisztrál a készülék.

- Kerüljük a kapaszkodók használatát és az emelet megtétele során ne ugorjunk át lépcsőfokokat.
- Szeles környezetben a készüléket takarjuk le blúzunk, felsőnk vagy kabátunk ujjával, mivel az erős szellőkések hibás méréseket eredményezhetnek.

## További információk

További információkat a termékről a Garmin weboldalon találhatunk.

- A [support.garmin.com](http://support.garmin.com) oldalon további útmutatókat, cikkeket és szoftverfrissítéseket találhatunk.
- A Garmin ügyfélszolgálatnál érdeklődhünk tartozékokkal és cserealkatrészekkel kapcsolatban.
- Hasznos lehet a [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy) oldal.  
Ez nem egy orvosi eszköz.

## Garmin ügyfélszolgálat

Ha bármilyen probléma lépne fel a készülék használata során, vagy kérdése volna, kérjük hívja a Navi-Gate Kft. ügyfélszolgálatát a 06-1-801-2830-as telefonszámon, vagy küldjön levelet a [support@navigate.hu](mailto:support@navigate.hu) email címre.

## Függelék

### Adattípusok

**%pulzustartalék** – A tartalék pulzusszám százaléka (maximális pulzusszám-ból kivonjuk a pihenő pulzusszámot).

**%funkcionális küszöbtejesítmény** – az aktuális teljesítmény a funkcionális küszöbtejesítmény százalékában.

**3 mp teljesítmény** – A kimeneti teljesítmény 3 másodperces mozgó átlaga.

**3 mp eloszlás** – A bal/jobboldali teljesítmény eloszlás 3 másodperces mozgó átlaga.

**10 mp teljesítmény** – A kimeneti teljesítmény 10 másodperces mozgó átlaga.

**10 mp eloszlás** – A bal/jobboldali teljesítmény eloszlás 10 másodperces mozgó átlaga.

**24 óra max.** – Az elmúlt 24 órában kompatibilis hőmérséklet érzékelő által rögzített maximális hőmérséklet.

**24 óra min.** – Az elmúlt 24 órában kompatibilis hőmérséklet érzékelő által rögzített minimális hőmérséklet.

**30 mp teljesítmény** – A kimeneti teljesítmény 30 másodperces mozgó átlaga.

**30 mp eloszlás** – A bal/jobboldali teljesítmény eloszlás 30 másodperces mozgó átlaga.

**500m tempó** – 500 méterre vetített aktuális úszási tempó.

**Aerob edzési hatás** – az aktuális tevékenység hatása az aerob erőnlétünkre.

**Akkumulátorszint** – az akkumulátor töltöttségi szintje.

**Állásidő** – az aktuális tevékenység során az az időtartam, amely alatt álltunk, nem haladtunk.

**Anaerob edzési hatás:** az aktuális tevékenység hatása az anaerob erőnlétünkre.



**Átl. 500m tempó** – Az aktuális tevékenység 500 méterre vetített átlagos tempója.

**Átlagos %pulzustartalék** – Az aktuális tevékenységre jellemző átlagos tartalék pulzusszám százalék (maximális pulzusszámból kivonjuk a pihenő pulzusszámot).

**Átlagos bal teljesítmény fázis** – Az aktuális tevékenység során a bal lábra vonatkozóan az átlagos teljesítmény leadási szög.

**Átlagos bal csúcsteljesítmény fázis** – Az aktuális tevékenység során a bal lábra vonatkozóan a teljesítmény leadási fázis átlagos csúcshöge. A teljesítmény csúcshöge az a szögterület, ahol a hajtóerő intenzíven, „csúcshö” szinten kerül kifejtésre.

**Átlagos csapás/hossz** – Úszás - Az aktuális tevékenység során az egy karcapás alatt megtett átlagos távolság.

**Átlagos csapásszám** – Evezés - Az aktuális tevékenység során az egy perc alatti csapások átlagos száma.

**Átlagos húzás hossz** – Az aktuális szakasz során az egy húzás alatti átlagos hossz.

**Átlagos csapáshossz** – úszás – Az aktuális tevékenység során az egy csapásra eső hossz.

**Átlagos csapáshossz** – evezés – Az aktuális tevékenység során az egy húzásra eső hossz.

**Átlagos eloszlás** – Az aktuális tevékenységre vonatkozóan a teljesítmény átlagos megoszlása a bal és jobb láb között.

**Átlagos emelkedés** – Az aktuális tevékenység átlagos emelkedési távolsága.

**Átlagos függőleges arány** – Az aktuális táv során a függőleges oszcilláció és a lépéshossz átlagolt aránya.

**Átlagos függőleges oszcilláció** – Az aktuális tevékenység átlagos függőleges kilengése.

**Átlagos GCT** – Az aktuális tevékenység átlagos talaj érintési ideje.

**Átlagos GCT eloszlás** – Az aktuális tevékenység átlagos talaj érintési idejének eloszlása a bal és jobb láb között.

**Átlagos pulzusszám%Max** – Az aktuális tevékenység átlagos pulzusszáma a maximális pulzusszám százalékaként kifejezve.

**Átlagos jobb teljesítmény fázis** – Az aktuális tevékenység során a jobb lábra vonatkozóan az átlagos teljesítmény leadási szög.

**Átlagos jobb csúcsteljesítmény fázis** – Az aktuális tevékenység során a jobb lábra vonatkozóan a teljesítmény leadási fázis átlagos csúcshöge. A teljesítmény csúcshöge az a szögterület, ahol a hajtóerő intenzíven, „csúcshö” szinten kerül kifejtésre.

**Átlagos köridő** – Az aktuális tevékenység átlagos körideje.

**Átlagos lépéshossz** – az aktuális tevékenység alatt a mozgás során mért átlag lépéshossz.

**Átlagos menetsebesség** – az aktuális tevékenység alatt a mozgás során mért átlagsebesség.

**Átlagos összsebesség** – az aktuális tevékenység alatt a mozgó és az álló szakaszok együttes átlagsebessége.

**Átlagos pedál középpont eltolódás** – Az aktuális tevékenység során a pedál felület középpont eltolódás átlagértéke.

**Átlagos pedálütem** (futás) – Az aktuális tevékenység átlagos üteme (lépésszám vagy pedálfordulat).

**Átlagos pedálütem** (kerékpározás) – Az aktuális tevékenység átlagos üteme (lépésszám vagy pedálfordulat).

**Átlagos pulzusszám** – Az aktuális tevékenység átlagos pulzusszáma.

**Átlagsebesség** – Az aktuális tevékenység sebesség átlagértéke.

**Átlagos SOG** – Aktuális tevékenység átlag utazási sebesség, függetlenül a pályától és az ideiglenes irányváltoztatásokról.

**Átlagos süllyedés** – Az aktuális tevékenység átlagos ereszkedési távolsága.

**Átlag SWOLF** – Az aktuális tevékenységre jellemző átlagos SWOLF-szám. A SWOLF-szám a hossz idejének és a hosszhoz szükséges csapások számának összege. Nyílt vízi úszásnál a SWOLF-szám kiszámításához 25 m úszás szükséges.

**Átlagos teljesítmény** – Az aktuális tevékenység átlagos teljesítménye.

**Átlag tempó** – Az aktuális tevékenység átlagos tempója.

**Átlag tengeri sebesség** – Az aktuális tevékenység sebesség átlagértéke csomókban.

**Átlagos tengeri SOG** – Aktuális tevékenység átlag utazási sebessége csomóban mérve, függetlenül a pályától és az ideiglenes irányváltoztatásokról.

**Bal csúcsteljesítmény fázis** – A bal lábra vonatkozóan az aktuális teljesítmény csúcshöge szög. A teljesítmény csúcshöge az a szögterület, ahol a hajtóerő intenzíven, „csúcshö” szinten kerül kifejtésre.

**Bal teljesítmény fázis** – A bal láb aktuális teljesítmény fázis szögterülete. A teljesítmény fázis a pedálal megtett kör azon szakasza, ahol a láb pozitív erőt fejt ki.

**Barometrikus nyomás** – A kalibrált aktuális nyomás.

**Célirány** – pillanatnyi pozíciónk és a cél közötti irány. Csak navigáció közben jelenik meg.

**Cél útpont** – Az utolsó útpont a célpontig (navigáció során jelenik meg).

**Cél pozíció** – A végcél pozíciója.

**CNS** – a központi idegrendszer oxigénmérgezési szintje százalékosan.

**COG** – Valós utazási irány függetlenül

a pályától és az ideiglenes irányváltoztatásokról.

**Csapás** – Úszás – Az aktuális tevékenység során megtett csapások száma.

**Csapás sebesség** – Úszás – Az egy percre jutó csapásszám.

**Di2 elem** – A Di2 érzékelő elemének töltöttségi szintje.

**Edzési stressz pontszám – TSS** – Az aktuális tevékenység edzési stressz száma. (Training Stress Score™).

**Edzési hatások skála** – az aktuális tevékenység hatása aerob és anaerob fitness szintünkre.

**Eloszlás** – A bal és jobb lábak közötti jelenlegi teljesítmény eloszlás.

**Eltelt idő** – A rögzített teljes időtartam. Például ha elindítottuk a számlálót, és 10 percet futunk, majd 5 percre megállunk, majd újra indítjuk a számlálót és újabb 20 percet futunk, az összidő 35 perc lesz.

**Emelet megmászva** – Az aktuális napra vonatkozóan a megtett emelkedés emeletekben.

**Emelet leereszkedés** – Az aktuális napra vonatkozóan a megtett leereszkedés emeletekben.

**Emelet/perc** – Percenként megmászott emeletek száma.

**Elülső** – A Di2 érzékelő által meghatározott elülső sebességfokozat.

**Érkezési idő** – Célba ér. becsült ideje (cél helyi ideje szerint). Navigálnunk kell az adat megjelenítéséhez.

**Érkezés idő köv. útpont** – A következő útponthoz a becsült érkezési idő (az útpont helyi ideje szerint). Navigálnunk kell az adat megjelenítéséhez.

**Erőnléti állapot** – Teljesítőképességünkről ad valós idejű képet.

**F. seb. a célig** – Adott magasságra történő ereszkedés, emelkedés sebessége (navigáció során jelenik meg).

**F. táv a célig** – Az aktuális pozíció és a végcél magasságkülönbsége (navigáció során jelenik meg).

**Fok** – Emelkedési szög: ha 20 méter távon 1 métert emelkedünk, akkor 5%.

**Fokozatok** – Az első és hátsó sebességfokozat a sebességfokozat érzékelő szerint.

**Fokozat áttétel** – Az első és hátsó fogaskerekeken a fogak száma a sebességfokozat érzékelő szerint.

**Fokozat combo** – A sebességfokozat érzékelő szerinti aktuális fokozat együttes.

**Fokozat töltés** – A sebesség fokozat érzékelő töltöttségi szintje.

**Függőleges oszcilláció** – Függőleges kilengés. Felsőtestünk függőleges ki-mozdulásának mértéke, lépésenkénti méréssel, cm-ben kifejezve.

**Függőleges oszcilláció skála** – színes skála, amely a futás közben fellépő kilengést mutatja.

**Függőleges arány** – A függőleges oszcilláció és a lépéshossz aránya.

**Függőleges arány skála** – színes skála, amely mutatja a függőleges kilengést a lépéshosszhoz viszonyítva.

**Függőleges sebesség** – Időegységre eső ereszkedés, emelkedés.

**Függőleges sebesség a célig** – Adott magasságra történő emelkedés, súlylyedés sebessége. Navigáció alatt jelenik meg.

**Függőleges táv a célig** – Az aktuális pozíció és a végcél közötti magasságkülönbség. Navigáció alatt jelenik meg.

**Talaj érintési idő (GCT)** – Futás során az egyes lépéseknél az az időtartam, amíg lábunk a talajt érinti. Séta közben nem kerül kiszámításra.

**Talaj érintési idő skála** – színes skála, amely futás során mutatja az egyes lépéseknél azt az időtartamot, amíg lábunk a talajt érinti. Séta közben nem kerül kiszámításra.

**GCT eloszlás** – A talaj érintési idő eloszlása a bal és jobb láb között.

**GCT eloszlás skála** – A talaj érintési idő bal és jobb láb közötti eloszlását mutató skála.

**GPS** – a GPS-jelek erőssége.

**GPS irány** – GPS-alapú irány. A haladási irány a GPS-pozíciómeghatározás alapján.

**GPS magasság** – Aktuális pozíciónk magassága a GPS-pozíciómeghatározás alapján.

**Grafikus pedálütem** – Aktuális futási ütemet jelző színes diagram.

**Grafikus pulzusszám** – Aktuális pulzustartományunkat jelző színes diagram.

**Hátralévő szakasz távolság** – futás – aktuális (verseny) szakasz hátralévő távolsága.

**Hátralévő távolság** – A végcélig hátralévő távolság (csak navigáció mellett jelenik meg).

**Hátralévő idő a célig (ETE)** – a végcélhoz érzékenység becsült hátralévő idő (navigáció közben jelenik meg).

**Hátsó** – A Di2 érzékelő által meghatározott hátsó sebességfokozat.

**Hosszok** – Az aktuális tevékenység során a megtett hosszok száma (medencében).

**Hőmérséklet** – A levegő hőmérséklet. Testhőmérsékletünk befolyásolhatja a hőfokmérőt. A készülékhez tempe hőfokmérőt párosítva pontos mérési adatokhoz juthatunk.

**Húzás** – Evezés – Az aktuális tevékenység során megtett húzások száma.

**Húzás sebesség** – Evezés – Az egy percre jutó húzások száma.

**Húzás hossz** – evezés – az egy húzással megtett távolság.

**Idő állva** – Az aktuális tevékenység során az álló helyzetben történő pedálózás időtartama.

**Idő állva kör** – Az aktuális kör során az álló helyzetben történő pedálózás időtartama.

**Idő a következőig** – Az útvonalon a következő útpont eléréséig hátralévő becsült idő.

**Idő a felszínig** – a felszínre történő biztonságos emelkedéshez szükséges idő.

**Idő nyeregben** – Az aktuális tevékenység során az ülő helyzetben történő pedálózás időtartama.

**Idő nyeregben kör** – Az aktuális kör során az ülő helyzetben történő pedálózás időtartama.

**Időköz tempó** – Az aktuális szakasz (ütem) átlagos tempója.

**Időköz hossz** – Az aktuális szakasz alatt megtett hosszok (medence) száma.

**Időköz ideje** – Az aktuális szakasz stopperideje.

**Időköz átlagos pulzustartalék%** – Az aktuális úszó szakasz során az átlagos tartalék pulzusszám.

**Időköz átlagos pulzusszám** – Az aktuális úszó szakasz során az átlagos pulzusszám.

**Időköz átlagos max.%** – Az aktuális úszó szakasz során az átlagos pulzusszám a maximális pulzusszám százalékában.

**Időköz maximum psz.tart.%** – Az aktuális úszó szakasz során a tartalék pulzusszám százalék maximális értéke.

**Időköz maximum max.%** – Az aktuális úszó szakasz során a maximális pulzusszám százalék maximális értéke.

**Időköz maximum pulzusszám** – Az aktuális úszó szakasz során a maximális pulzusszám.

**Időköz csapás sebesség** – Az aktuális szakasz egy percre jutó csapásszámának átlagértéke (spm - csapás/perc).

**Időköz csapás típus** – Az aktuális szakasz aktuális úszásneme.

**Időköz csapás/hossz** – Az aktuális szakaszban egy hosszra jutó átlagos csapásszám.

**Időköz távolság** – Az aktuális szakasz (ütem) alatt megtett távolság.

**Időköz SWOLF** – Az aktuális szakasz átlagos SWOLF pontszáma.

**Intenzitás tényező** – Az aktuális intenzitás tényezője (Intensity Factor™).

**Irány** – Az iránytű alapján az az irány, amely felé a készülék mutat.

**Iránytű irány** – A haladási irány az iránytű szerint.

**Ismétlések** – Erőedzés során egy gyakorlat sorozatban megtett ismétlések száma.

**Ismétlés BE** – Az utolsó szakasz ideje plusz az aktuális pihenőidő (medencei úszás).

**Izom O2 telítettség %** – Az aktuális tevékenység a becsült izom oxigén szaturációja százalékértékben.

**Jobb csúcsteljesítmény fázis** – A jobb lábra vonatkozóan az aktuális teljesítmény csúcspont fázis szög. A teljesítmény csúcspont fázis az a szögtartomány, ahol a hajtóerő intenzíven, „csúcspont” szinten kerül kifejtésre.

**Jobb teljesítmény fázis** – A jobb láb aktuális teljesítmény fázis szögtartománya. A teljesítmény fázis a pedállal megtett kör azon szakasza, ahol a láb pozitív erőt fejt ki.

**Kalóriaszám** – Az elégetett kalória összmenyisége.

**Kör 500m tempó** – Az aktuális kör 500 méterre vetített átlagos tempója.

**Kör bal teljesítmény fázis** – Az aktuális kör során a bal láb vonatkozóan az átlagos teljesítmény leadási szög.

**Kör bal csúcsteljesítmény fázis** – Az aktuális kör során a bal láb vonatkozóan az a teljesítmény leadási fázis csúcspontja.

**Kör csapásszám** – Úszás – Az aktuális kör során a csapások száma.

**Kör húzás szám** – Evezés – Az aktuális kör során a húzások száma.

**Kör csapás távolság** – Úszás – Az aktuális kör során az egy csapás alatt megtett távolság átlagértéke.

**Kör húzás távolság** – Evezés – Az aktuális kör során az egy húzás alatt megtett távolság átlagértéke.

**Kör csapás sebesség** – Úszás – Az aktuális kör során az egy percre jutó csapások számának átlagértéke.

**Kör csapás sebesség** – Evezés – Az aktuális kör során az egy percre jutó húzások számának átlagértéke.

**Kör lépés hossz** – Az aktuális kör átlagos lépés hossza.

**Kör emelkedése** – Az aktuális körre jellemző függőleges emelkedés távolsága.

**Kör eloszlás** – Az aktuális körre vonatkozóan a teljesítmény átlagos megoszlása a bal és jobb láb között.

**Kör függőleges arány** – Az aktuális körben a lépés hossz és a függőleges oszcilláció átlagos aránya.

**Kör függőleges oszcilláció** – Az aktuális kör átlagos függőleges kilengése.

**Kör talaj érintési idő** – A körre jellemző átlagos talaj érintési idő.

**Kör GCT eloszlás** – A körre jellemző átlagos talaj érintési idő eloszlása a bal és jobb láb között.

**Kör % pulzusszámtartalék** – Az aktuális körre jellemző átlagos pulzusszámtartalék százalék (a maximális pulzusszám és a nyugalmi pulzusszám különbsége).

**Kör jobb teljesítmény fázis** – Az aktuális kör során a bal láb vonatkozóan az átlagos teljesítmény leadási szög.

**Kör jobb csúcsteljesítmény fázis** – Az aktuális kör során a bal láb vonatkozóan az a teljesítmény leadási fázis csúcshelye.

**Kör szabvány teljesítmény** – Az aktuális kör átlagos szabványos teljesítménye (Normalized Power).

**Környezeti nyomás** – A kalibrálás nélküli környezeti nyomás.

**Kör pulzusszám %Max** – Az aktuális körre jellemző átlagos pulzusszám a maximális pulzusszám százalékában.

**Kör idő** – Az aktuális kör stopperideje.

**Körök** – Az aktuális tevékenység során megtett körök száma.

**Kör pedál középpont eltolódás** – Az aktuális körre jellemző átlagos pedálfelület középpont eltolódás.

**Kör lépésszám (futás)** – Az aktuális kör átlagos üteme (lépésszám vagy pedálfordulat).

**Kör pedálüteme (kerékpározás)** – Az aktuális kör átlagos üteme (lépésszám vagy pedálfordulat).

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

**Kör sebesség** – Az aktuális kör sebesség átlagértéke.

**Kör SOG** – Aktuális kör átlag utazási sebesség, függetlenül a pályától és az ideiglenes irányváltoztatásokról.

**Kör Swolf** – Az aktuális kör SWOLF száma.

**Kör teljesítmény** – Az aktuális kör átlagos teljesítménye.

**Kör tempó** – Az aktuális kör átlagos tempója.

**Kör süllyedése** – Az aktuális kör átlagos függőleges ereszkedési távolsága.

**Kör távolság** – Az aktuális kör alatt megtett távolság.

**Következő útpont** – Az útvonalon a következő útpont (navigáció során).

**Következő szakasz távolság** – futás – a következő (verseny) szakasz teljes távolsága.

**Következő szakasz cél tempó** – futás – a következő (verseny) szakasz célként kitűzött tempója.

**Lat/Lon** – Pillanatnyi pozíciók hosszúsági és szélességi koordináta szerint, függetlenül a kiválasztott helyformátumtól.

**Lélegzési ütem** – Lélegzési gyakoriságunk percenkénti lélegzetvételben kimutatva (brpm).

**Lépésszám** – futás – a percenkénti lépések száma (bal és jobb).

**Lépésszám mutató** – futás – színskála mutató, amely mutatja az aktuális lépésszám tartományunkat.

**Lépéshossz** – Az egyik talaj érintési ponttól a következő pontig mért távolság méterben kifejezve.

**Letérés** – Off Course – Az eredeti útvonalról való letérés jobbra vagy balra. Navigálnunk kell az adat megjelenítéséhez.

**Magasság** – Aktuális pozíciónk tengerszint feletti vagy alatti magassága.

**Maximális emelkedés** – Az utolsó nullázás óta a legnagyobb emelkedési ütem láb/perc vagy méter/perc szerint.

**Maximális kör teljesítmény** – Az aktuális körre jellemző legnagyobb teljesítmény.

**Maximális magasság** – Az utolsó nullázás óta elért legnagyobb magasság.

**Maximális mélység** – merülés során a legnagyobb mélység, ameddig leereszkedtünk.

**Maximális sebesség** – Az aktuális tevékenységre jellemző legnagyobb sebesség.

**Maximális SOG** – Aktuális tevékenység maximális utazási sebesség, függetlenül a pályától és az ideiglenes irányváltoztatásokról.

**Maximális süllyedés** – Az utolsó nullázás óta a legnagyobb süllyedés ütem láb/perc vagy méter/perc szerint.

**Maximális teljesítmény** – Az aktuális tevékenységre jellemző legnagyobb teljesítmény.

**Maximális tengeri sebesség** – Az aktuális tevékenység során mért maximális sebesség csomókban.

**Max. tengeri SOG** – Aktuális tevékenység maximális utazási sebesség csomókban mérve, függetlenül a pályától és az ideiglenes irányváltoztatásokról.

**Minimum magasság** – Az utolsó nullázás óta elért legkisebb magasság.

**Mozgási idő** – Az aktuális tevékenység során az az időtartam, ami alatt mozgottunk, haladtunk.

**Multisport idő** – Multisport tevékenység során az sportágban együttesen eltöltött idő, beleértve a váltásokat is.

**Munka** – Az összesített elvégzett munka (leadott teljesítmény) kilojoule-ban.

**N2/He terhelés** – aktuális nitrogén és hélium szövet terhelés szint.

**Napkelte** – A napkelte GPS pozíciókban jellemző időpontja.

**Napnyugta** – A naplemente GPS pozíciókban jellemző időpontja.

**Normalized Power** – Az aktuális tevékenység szabványosított teljesítménye (Normalized™ Power).

**Nyomaték hatásfok** – A forgató hatásfok. Mutatja, hogy a kerékpáros pedálózása mennyire hatékonyan.

**OTU** – aktuális oxigénmérgezési egységek száma.

**PacePro skála** – futás – az aktuális (verseny) szakasz tempó és a cél szakasz tempó.

**Pálya (Course)** – A kiindulási pontot és a célt összekötő egyenes vonal iránya. Ez az útirány mint tervezett vagy kijelölt útvonal tekinthető (csak navigáció mellett jelenik meg).

**Pedálfelület középponti eltolódás** – PCO – A pedálfelületnek azon pontja, ahol az erő kifejtésre kerül.

**Pedál egyenletesség** – A pedálózás egyenletessége. Azt mutatja, hogy a kerékpáros mennyire egyenletesen fejt ki erőt a pedálra egy adott pedálfordulat alatt.

**Pedálütem** – kerékpározás – a pedálkar fordulatszáma, vagyis a pedálkar által egy perc alatt megtett teljes körök száma. Kerékpáros pedálütemmérés csatlakoztatása szükséges a méréséhez.

**Pihenés számláló** – Az aktuális pihenő számlálója (uszodai úszás).

**Pontos idő** – Az aktuális pozíció és idő beállítások szerinti pontos idő.

**Pozíció** – Pillanatnyi pozíciók a kiválasztott helyformátum szerint.

**Pulzusszám** – Szívritmusunk szívdobbanás / perc szerint. Csukló alapú pulzuszám mérőtől érkező adat vagy csatlakoztatott mellkasi pulzuszám mérőtől.

**Pulzusszám skála** – színes skála, amely az aktuális pulzustartományt mutatja.



**Pulzustartomány** – Az aktuális pulzustartomány (1-5). Alapértelmezés a tartományok a felhasználói profil és a maximális pulzusszám (220 mínusz a korunk) szerint kerülnek meghatározásra.

**Pulzusszám Max%** – Pulzusszám a maximális pulzusszám százalékában.

**Cél közelítési sebesség** – Velocity Made Good – A cél közelítésének sebessége egy adott útvonal mentén (navigáció során jelenik meg).

**Sebesség** – Az aktuális haladási sebesség.

**Siklásarány** – A vízszintesen és a függőlegesen megtett távolság aránya.

**Siklásarány célíg** – A vízszintes és a függőleges távolság arány, amely a célként kitűzött magasság eléréséhez szükséges (csak navigáció mellett jelenik meg).

**Sorozat számláló** – Erőedzés során egy gyakorlat sorozattal eltöltött idő.

**Visszaszámláló** – A visszaszámláló időzítő aktuális ideje.

**Stressz szint** – aktuális stressz szintünk.

**Szabvány teljesítmény** – Az aktuális tevékenység szabványosított teljesítménye (Normalized™ Power).

**Szakasz távolság** – futás – aktuális (verseny) szakasz teljes távolsága.

**Szakasz tempó** – futás – aktuális (verseny) szakasz tempója.

**Szakasz cél tempó** – futás – aktuális (verseny) szakasz cél tempója.

**Talajhoz viszonyított sebesség** – Valós utazási sebesség, függetlenül a pályától és az ideiglenes irányváltoztatásoktól.

**Távolság** – Az aktuális tevékenység során eddig megtett távolság.

**Távolság a következőig** – Az útvonalon a következő útpontig hátralevő távolság (navigáció során jelenik meg).

**Teljes becsült távolság** – A kiindulóponttól a célíg becsült távolság (navigáció során jelenik meg).

**Teljes emelkedés** – Az utolsó nullázás óta mért összes emelkedő magasság különbség.

**Teljes emelkedés/ereszkedés skála** – a tevékenység során vagy az utolsó nullázás óta megtett teljes emelkedési és süllyedési magasságkülönbségek.

**Teljes előny/lemaradás** – futás – az az összesített idő, amellyel a cél tempó előtt vagy mögött járunk.

**Teljes hemoglobinn** – Az aktuális tevékenység során a becsült izom oxigénszint összérték.

**Teljes süllyedés** – Az utolsó nullázás óta mért összes ereszkedő magasság különbség.

**Teljesítmény** – Az aktuális teljesítmény wattban kifejezve.

**Teljesítmény skála** – aktuális teljesítményzónánkat mutató színes skála.

**Teljesítmény/tömeg** – Az aktuális teljesítmény watt/kg-ban kifejezve.

**Teljesítményzóna** – Az aktuális teljesítmény-tartomány (1-7) az FTP vagy egyedi beállítás szerint.

**Tempó** – Az aktuális tempó.

**Tengeri sebesség** – Az aktuális sebesség csomóban kifejezve.

**Tengeri SOG** – Aktuális tevékenység valós utazási sebessége csomóban mérve, függetlenül a pályától és az ideiglenes irányváltoztatásoktól.

**Tengeri távolság** – Tengeri méterben vagy lábban kifejezett távolság.

**Terhelés** – Az aktuális tevékenység edzési terhelése. Az edzési terhelés a gyakorlatot követő túlzott oxigénfogyasztás mennyisége (EPOC), amely az edzés nehézségi fokozatát jelzi.

**Úszásidő** – az aktuális tevékenység teljesített úszás ideje, ide nem értve a pihenőidőket.

**Utolsó hossz csapás típus** – Az utolsó befejezett hossz úszásneme.

**Utolsó hossz csapás szám** – Az utolsó befejezett hossz teljes csapásszáma.

**Utolsó hossz csapás sebesség** – Az utolsó befejezett hossz egy percre jutó húzásainak számának átlagértéke.

**Utolsó kör csapás távolság** – Úszás – Az utolsó befejezett kör során egy csapás alatt megtett távolság átlagértéke.

**Utolsó kör húzás távolság** – Evezés – Az utolsó befejezett kör során egy húzás alatt megtett távolság átlagértéke.

**Utolsó hossz tempó** – Az utolsó befejezett hossz átlagos tempója.

**Utolsó hossz SWOLF** – Az utolsó befejezett medencehossz SWOLF pontszáma.

**Utaz. idő** – A cél elérésig hátralevő idő. Navigálnunk kell az adat megjelenítéséhez.

**Utolsó kör csapás sebesség** – Úszás – Az utolsó befejezett kör egy percre jutó csapásszámának átlagértéke.

**Utolsó kör húzás sebesség** – Evezés – Az utolsó befejezett kör egy percre jutó húzásainak számának átlagértéke.

**Utolsó kör csapás szám** – Úszás – Az utolsó befejezett kör teljes csapásszáma.

**Utolsó kör húzás szám** – Evezés – Az utolsó befejezett kör teljes húzásainak száma.

**Utolsó kör emelkedés** – Az utolsó befejezett körre jellemző függőleges emelkedés.

**Utolsó kör szabványos teljesítmény (NP)** – Az utolsó kör szabványos teljesítménye (normalized power).

**Utolsó kör 500m tempó** – Az utolsó kör 500 m-re vetített átlagos úszási tempója.

**Utolsó kör pedálütem** (kerékpározás) – Az utolsó befejezett körre jellemző átlagos pedáfordulatszám.

**Utolsó kör lépésszám** (futás) – Az utolsó befejezett körre jellemző átlagos lépésszám.

**Utolsó kör pulzusszám** – Az utolsó befejezett kör átlagos pulzusszáma.

**Utolsó kör pulzustartalék%** – Az utolsó kör során a tartalék pulzusszám százalék maximális értéke.

**Utolsó kör pulzus %Max** – Az utolsó kör átlagos maximális pulzusszáma.

**Utolsó kör SOG** – Utolsó kör átlag utazási sebesség, függetlenül a pályától és az ideiglenes irányváltoztatásoktól.

**Utolsó kör SWOLF** – Az utolsó befejezett körre jellemző átlagos SWOLF-szám.

**Utolsó köridő** – Az utolsó befejezett kör stopperideje.

**Utolsó kör süllyedés** – Az utolsó befejezett körre jellemző függőleges ereszkedés.

**Utolsó kör távolság** – Az utolsó befejezett kör során megtett távolság.

**Utolsó kör sebesség** – Az utolsó befejezett kör átlagos sebessége.

**Utolsó kör tempó** – Az utolsó befejezett kör átlagos tempója.

**Utolsó kör teljesítmény** – Az utolsó befejezett kör átlagos teljesítménye.

**Utolsó táv idő** – Az utolsó szakasz során megtett távolság.

**Visszaszámláló** – A visszaszámláló időzítő aktuális ideje.

**Zónában töltött idő** – Az egy pulzusszám vagy teljesítmény tartományokban eltöltött időtartamok.

## VO2 Max. szabványosított besorolások

Az alábbi táblázat a VO2 Max. nem és korosztály szerinti szabványosított besorolásait mutatja.

Férfi	Százalék	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Felsőfokú	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Kiváló	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Jó	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Elégséges	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Gyenge	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Nő	Százalék	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Felsőfokú	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Kiváló	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Jó	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Elégséges	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Gyenge	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Az adatok közlése a Cooper Intézet engedélyével történt. További információk a [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org) oldalon találhatóak.

## FTP besorolások

Az alábbi táblázat nemek szerint mutatja a működési küszöbtejesítmény (FTP) szabványosított besorolásait.

Férfi	Százalék
Felsőfokú	5,05 vagy nagyobb
Kiváló	3,93 – 5,04
Jó	2,79 – 3,92
Elégséges	2,23 – 2,78
Gyenge	2,23-nál kisebb

Nő	Százalék
Felsőfokú	4,30 vagy nagyobb
Kiváló	3,33 – 4,29
Jó	2,36 – 3,32
Elégséges	1,90 – 2,35
Gyenge	1,90-nél kisebb

Az FTP besorolások Hunter Allen és Andrew Coggan kutatásain alapulnak (doktori disszertáció: *Edzés és versenyzés a teljesítménymérővel*, Boulder, CO: Velopress, 2010).

## Gumiabroncs méretek és kerületek

A sebességérzékelő automatikusan érzékeli a kerék méretét. Szükség esetén a sebességérzékelő beállításában manuálisan beállíthatjuk a kerék átmérőjét.


A gumiabroncs mérete a köpeny mindkét oldalán fel van tüntetve. Az alábbi nem egy átfogó lista. A biciklikerek átmérőjét magunk is megmérhetjük, illetve használhatunk egy, az interneten található kalkulátort.

Gumiabroncs mérete	Hossz (mm)
20 x 1.75	1515
20 x 1-3/8	1615
22 x 1-3/8	1770
22 x 1-1/2	1785
24 x 1	1753
24 x 3/4 cső	1785
24 x 1-1/8	1795
24 x 1.75	1890
24 x 1-1/4	1905
24 x 2.00	1925
24 x 2.125	1965
26 x 7/8	1920
26 x 1-1.0	1913
26 x 1	1952
26 x 1.25	1953
26 x 1-1/8	1970
26 x 1.40	2005
26 x 1.50	2010
26 x 1.75	2023
26 x 1.95	2050

Gumiabroncs mérete	Hossz (mm)
26 x 2.00	2055
26 x 1-3/8	2068
26 x 2.10	2068
26 x 2.125	2070
26 x 2.35	2083
26 x 1-1/2	2100
26 x 3.00	2170
27 x 1	2145
27 x 1-1/8	2155
27 x 1-1/4	2161
27 x 1-3/8	2169
29 x 2.1	2288
29 x 2.2	2298
29 x 2.3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 x 35A	2090
650 x 38B	2105
650 x 38A	2125
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700C cső	2130
700 x 28C	2136
700 x 30C	2146
700 x 32C	2155
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200
700 x 44C	2235
700 x 45C	2242
700 x 47C	2268

## Piktogramok jelentése

Az alábbi piktogramok tüntethetnek fel a készüléken vagy a kiegészítők matricáin, címkéin.

	A WEEE direktíva szerinti selejtezési és újrafelhasználási módot jelöli. A WEEE szimbólum jelzi, hogy a készülék megfelel a 2012/19/EU sz., elektromos és elektronikus berendezések selejtezéséről szóló EU direktíva követelményeinek.
---	---

# Tárgymutató

## A

adat  
képernyők 41  
tárolás 19, 20  
feltöltés 20  
megosztás 49  
átvitel 19, 20  
adatmezők 21  
akklimatizáció 29  
akkumulátor 51  
töltése 2  
kímélő használat 13, 18, 19, 43, 47, 48, 54  
működési idő 50  
csere 51, 52  
alkalmazások 13, 18-21  
okostelefon 2  
alvó mód 32  
ANT+ mérők 49, 50  
árapály 14  
Auto Lap 42  
Auto Pause 42  
automatikus pihenő 16  
Auto Scroll 43  
automatikus emelkedés 43  
asszisztencia 20, 21

## B

balesetfelismerés 20, 21  
barométer 39, 46  
kalibrálás 46  
beállítások 1, 2, 6, 7, 12, 16, 21,  
31, 33, 40, 42-44, 46-49, 53  
becsült befejezési idő 27  
beltéri tevékenységek 13  
beüzemelés 4, 5  
billentyűparancsok 1, 45  
biztonsági információk 21  
Bluetooth-technológia 15, 18-20, 52  
fülhallgató 23, 52  
Bluetooth-érezkelők 49  
Body Battery 30  
búvárkodás 3, 4, 7-12, 51

## C

cél 17, 35  
Connect IQ 21, 22  
csapások 15  
csatlakozás 19, 21  
csoport követés 21

## D

dogleg 17  
drillek 15, 16

## E

ébredés 36, 41  
edzés 18, 29, 34, 35  
tervek 33  
naptár 33  
edzések 33  
betöltése 33  
edzési állapot 26, 28, 29  
edzési határfok 26, 27  
edzési terhelés 28, 29  
elemcsere 52  
emelkedés 27  
ember a vízben (MOB) 38  
élő követés 20, 21  
erőnlét 26-28  
érdekes helyek (POI) 37, 39  
értesítések 18, 19  
telefonhívások 19  
szöveges üzenetek 19  
északi viszonyítás 46

## F

felépülés 26, 28, 30  
felhasználói adatok törlése 51  
felhasználói profil 31  
felszerelés 4, 5  
fitness 27

fizetés 22  
foot pod 49, 50  
frissítés, szoftver 20  
fülhallgató 52  
Bluetooth technológia 23, 52  
csatlakozás 23  
függőleges arány 24, 25  
függőleges oszcilláció 24, 25  
futási dinamika 24-26  
futópad 13  
főmenü, testreszabás 44

## G

Galileo 43  
Garmin Connect 18-21, 33, 34  
adattárolás 20  
Garmin Express 2, 21  
szoftverfrissítés 2  
Garmin Pay 22  
GLONASS 43, 48  
gombok 1, 48, 49  
testreszabása 43  
GPS-vevő 43, 48  
beállítások 43  
jel 43, 53  
green nézet, zászló helye 17, 18  
gyári állapot helyreállítása 48, 52, 53  
gyorsbillentyűk 1, 45

## H

hajózás, tengeri beállítások 47  
haladási irány beállítás 47  
hangjelzések 14, 36  
háttérvilágítás 49  
helyek 37  
mentés 37, 39  
szerkesztés 37  
törlés 37  
hendikep 17  
hibaelhárítás 11, 12, 24, 26, 30, 31, 52-54  
hosszok 15  
hőmérséklet 29, 50, 54  
húzások 15

## I

idő 48  
riasztások 42  
beállítások 48  
zóna és formátum 48  
időzónák 48  
időzítő 13, 15, 40  
visszaszámlálás 36  
intenzitás percek 33  
inReach távvezérlő 44  
iránytű 8, 18, 39, 46, 47  
kalibrálás 46

## J

jumpmaster funkció 15

## K

kalibrálás  
magasságmérő 46  
iránytű 46  
kalória, riasztás 42  
kerék méretek 59  
kerékpáros mérők 49  
készülék testreszabása 25  
képernyő 49  
készülékazonosító 49  
kifizetések 10  
kilométerszámláló 18, 40  
kijelző kivettetés 49  
kiterjesztett kijelző 49  
koordináták 37  
követés (mérés) 20, 31  
kiegészítők 4, 49, 52, 54

## L

laktát küszöb 26, 28  
layup 17  
lendítés elemzés 17

lépés hossz 24, 25  
lépésszámláló 49, 50  
lyukak, váltás 5

## M

magasság 29, 34  
magasságmérő 39, 46  
kalibrálás 46  
megosztás, adat 49  
mentés, tevékenység 13, 15  
mérések 17, 20, 31  
mértékegységek 17  
metronóm 14  
MOB - ember a vízben 38  
Move IQ 33  
multisport 13, 15, 40  
Mutat és Megy 38  
műholdas kapcsolat 43, 53  
műszaki adatok 50

## N

napló 19, 40  
letöltése számítógépre 19, 20  
törlés 40  
naptár 33  
naplemente és napfelkelte 48  
navigáció 18, 37, 39, 41, 47  
Mutat és megy 38  
leállítása 39  
névjegyek, hozzáadás 20, 21  
NFC 22  
nyelv 48  
nyomvonalak 37

## O

okostelefon 19-22, 44, 42  
alkalmazások 18, 21  
párosítás 1, 2, 52  
óra 36, 37  
óra üzemmód 1, 43  
oxigéntelítettség 30, 31

## P

pályák 38  
létrehozás 37  
kiválasztás 16  
követése 16  
szerkesztés 38  
párosítás 6  
ANT+ mérők 24  
okostelefon 1, 2, 52  
érezkelők 49  
Bluetooth mérők 52  
pedálütem 14, 24, 25  
mérők 49  
riasztások 42  
pénztárca 22  
pontozólap 17  
pontozás 17  
profilok 12  
felhasználói 31  
pulzusszám  
érezkelők párosítása 24  
figyelés 24, 26, 27, 30  
riasztások 24, 42  
tartományok 26, 31, 32, 40  
pulzoximéter 23, 30, 31, 33

## R

regenerálódás 26, 28, 30  
rendszerbeállítások 48  
repülőgép mód 1  
riasztások 33, 41, 42, 47, 48  
pulzusszám 24

## S

sebesség 43  
sebesség és pedálütemmérő 49  
sielés  
hegyi 14  
sifutás 14  
si túrázás 14



- snowboardozás 14
- snowboardozás 14
- statisztikák 17
- stopper 8, 36
- stressz-szint 26, 27, 30, 45
- stressz-pontszám 27, 30
- SWOLF-pontszám 15
- szakaszok 15, 16
- számítógép 23
- számlapok 2, 21, 45
- személyes rekordok 36
  - törlés 36
- szegmensek 15
- szíjak 51
- szoftver
  - frissítés 2, 20
  - licenc 49
  - verziószám 49
- szöveges üzenetek 19

## T

- talaj érintési idő (GCT) 25
- tartományok
  - pulzusszám 31, 32
  - teljesítmény 32
  - időzónák 48
- távolság 43
  - mérés 16, 18
  - riasztás 42, 47
- telefonhívások 19
- teljesítmény (erő) 26
  - riasztás 42
  - mérők 27, 28, 49, 59
  - tartományok 32
- teljesítmény állapot 26-28
- tempe hőfokmérő 50, 54
- tempó 34
- tengeri beállítások 47
- térképek 10, 39, 41, 42, 47
  - pásztázás 39
  - navigáció 38-39
  - beállítás 47
- testreszabás 2, 41, 45, 46, 49
- tevékenységek 12-14, 18, 40, 43
  - mentése 13, 15
  - indítása 12
  - egyedi 13, 15
  - kedvencek 13
- tevékenység figyelés 32, 33
- tisztítás 51
- töltés 1, 2
- törlés
  - összes saját adat 51
  - napló 40
  - személyes rekordok 36
- TracBack 13, 38
- triathlon edzés 15

## U

- útpontok 39
  - kivetítés 39
- útvonalak 37
  - beállítás 42
- újraindítás lefagyáskor 48, 52, 53
- UltraTrac 43
- USB 20
- úszás 15, 16
- ütés mérése 17
  - elemzése 17

## V

- váltott ütem, szakaszok 15, 16
  - edzések 34
- verseny becslés 26
- verseny 35
- vészhelyzeti névjegyek 20, 21
- vezérlő menü 1, 45
- VIRB távvezérlő 28
- virtuális edzőpartner 35
- visszaszámláló időzítő 36
- vízállóság 51
- VO2 max. érték 26-28, 58

- widgetek 1, 21, 24, 30, 44, 45
- Wi-Fi 21
  - csatlakozás 21

## Z

- zászló helye, green nézet 18
- zene 22, 23
  - letöltés 23
  - lejátszás 23
  - szolgáltatók 22-23
- zene vezérlők 23
- zónák
  - pulzus 31, 32
  - teljesítmény 32
  - idő 48