

# TomTom Spark és Runner 2 GPS Óra Kezelési Útmutató

**TOMTOM** 

Jelen útmutató segít gyorsan elsajátítani a készülék alapfunkcióit. Amennyiben kérdése lenne, keresse ügyfélszolgálatunkat a honlapon található elérhetőségek egyikén!

Kérjük, amennyiben okostelefonjával szeretné használni az órát, töltsse le a TomTom MySports Connect applikációt az alábbi linkről: [tomtom.com/app](https://tomtom.com/app). Egyenes Android és iOS típusok támogatottak.

**Figyelem:** A telepítés előtt szükséges a MySport fiókjában regisztrálni az eszközt, ezt egy számítógépről kell elvégeznie a telefonos szoftver használata előtt

**Tipp:** További kérdéseket és válaszokat (FAQ) talál a TomTom online támogatás oldalán: [tomtom.com/support](https://tomtom.com/support).

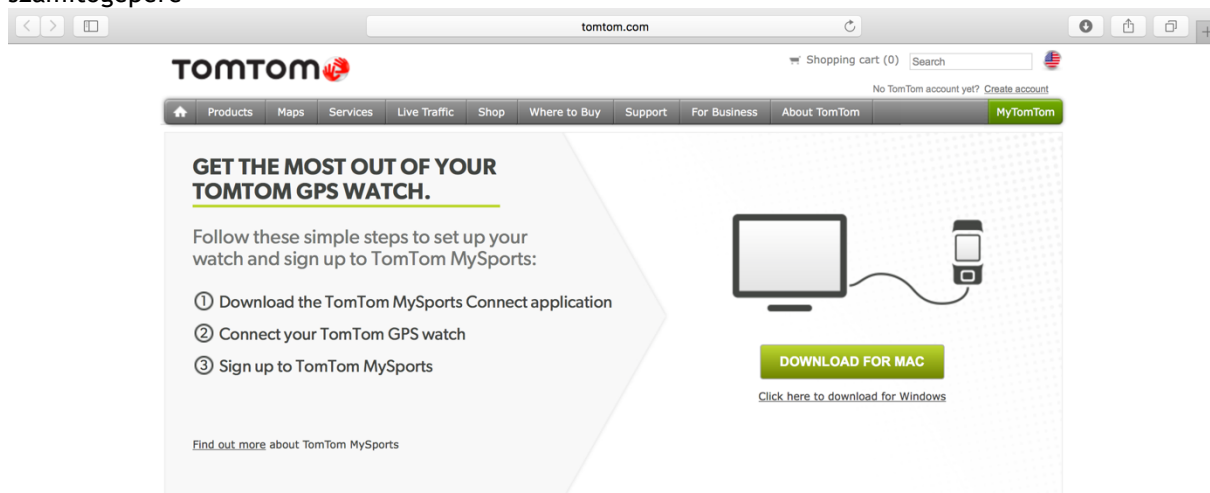
A beépített pulzuszórázó és a zene funkció nem mindegyik modellnél érhető el.

## Első lépések

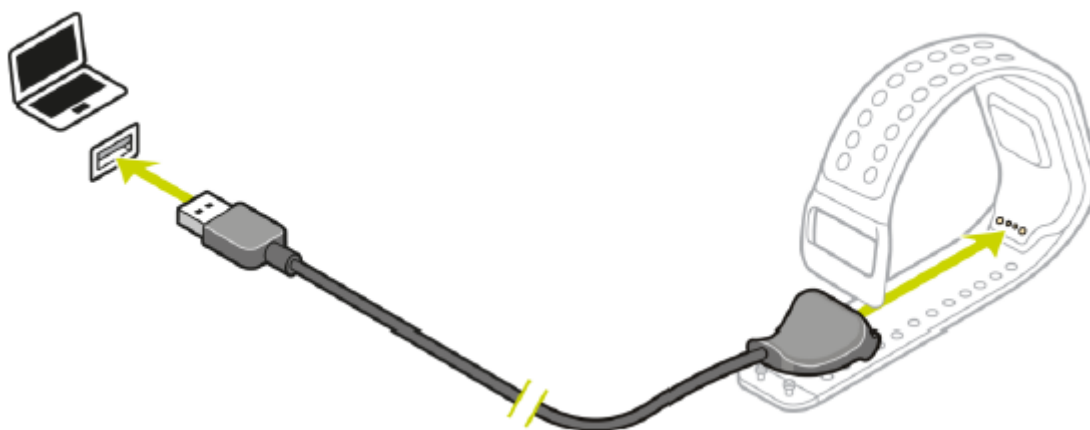
Használat előtt töltsse fel az eszközt, telepítse a szükséges szoftvereket, és a QuickGPSfix programot. (utóbbi segít az óra pozíciójának gyorsabb meghatározásában)

Amennyiben nehezen talál GPS jelet az óra, akkor ellenőrizze, hogy a QuickGPS le van-e töltve az órában a SETTING /ABOUT menüben. Ha frissítve van akkor egy pipa látszódik a QuickGPS mellett.

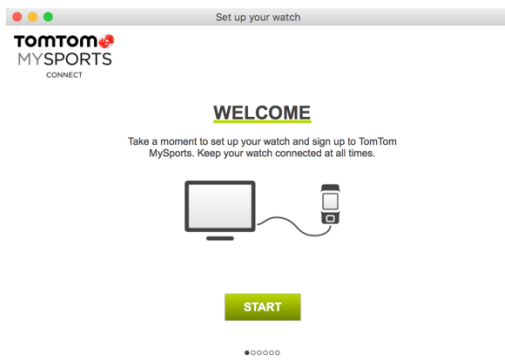
1. Töltse le a TomTom MySports Connect programot innen: [tomtom.com/123/](http://tomtom.com/123/) és telepítse a számítógépére



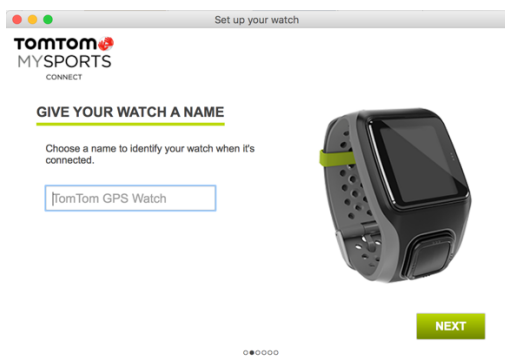
2. Helyezze az órát a dokkolóba, és kösse össze a számítógéppel



4. Kövesse a TomTom MySports Connect szoftver utasításait.



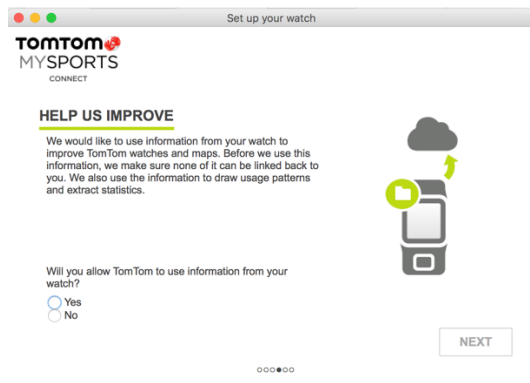
adjon nevet az órának:



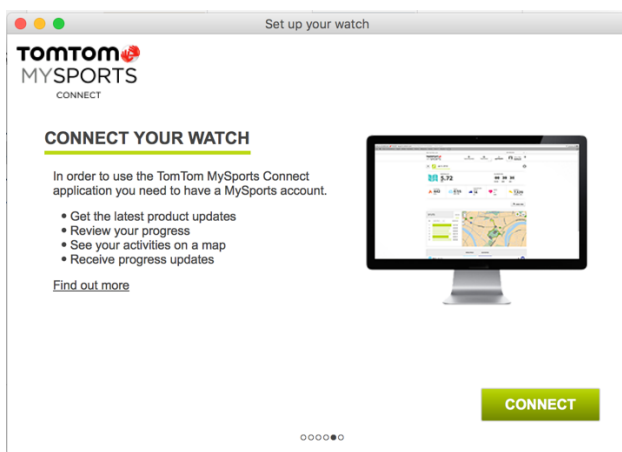
állítsa be a születési idejét:



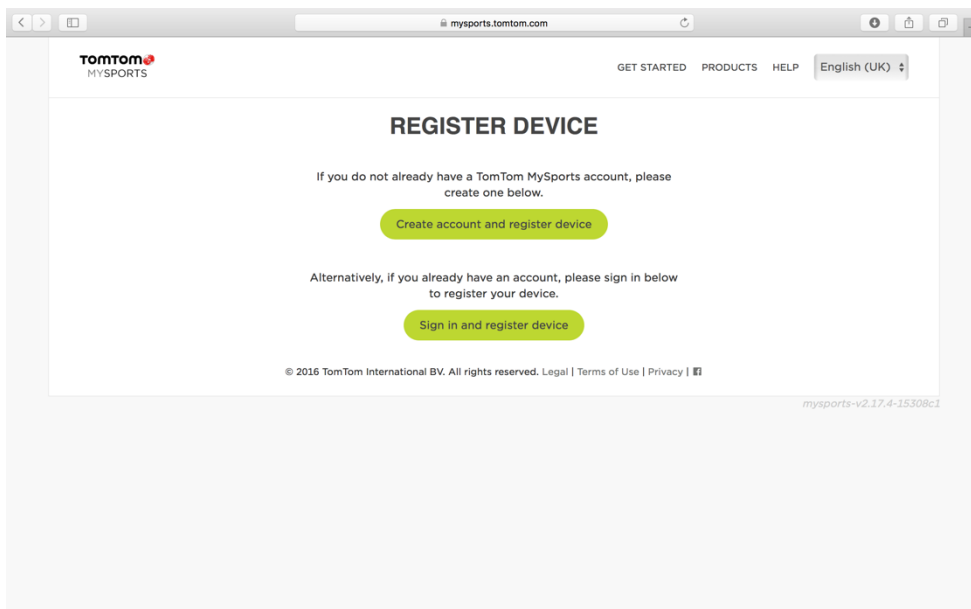
a következő oldalon engedélyezhetjük, hogy a TomTom felhasználja-e az óra által gyűjtött adatokat.



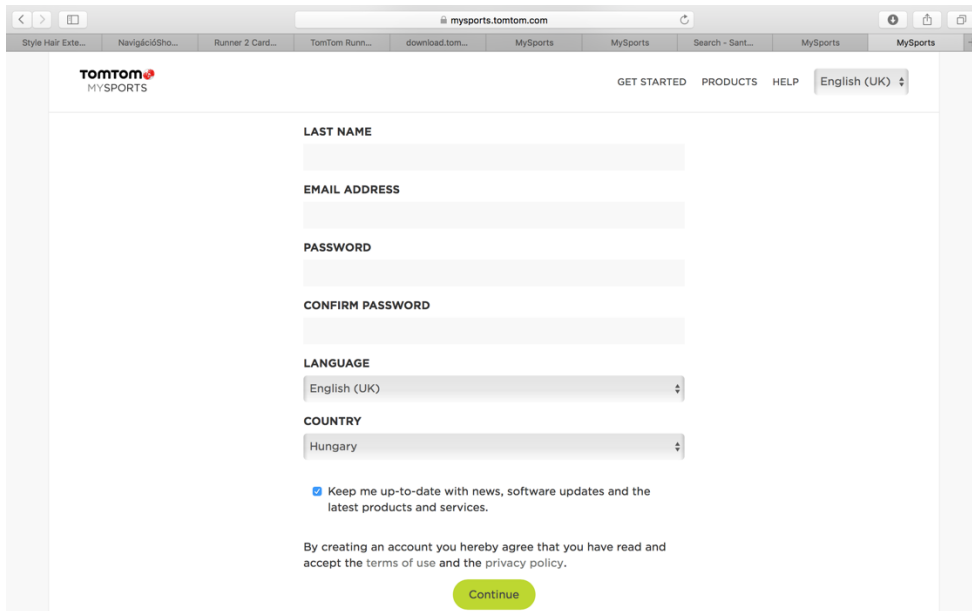
hozzon létre egy Accontot(fiókot) a <https://mysports.tomtom.com/app/login/> oldalon.



A kattintás után a program átvizsgálja az alapértelmezett böngészőre, ahol regisztráljuk a készüléket egy meglévő fiókhoz, vagy létrehozhatunk új fiókot.



A „Create account and register device” feliratra kattinva hozhatunk létre új fiókot.



TomTom  
MYSPO RTS

GET STARTED PRODUCTS HELP English (UK)

LAST NAME

EMAIL ADDRESS

PASSWORD

CONFIRM PASSWORD

LANGUAGE  
English (UK)

COUNTRY  
Hungary

Keep me up-to-date with news, software updates and the latest products and services.

By creating an account you hereby agree that you have read and accept the terms of use and the privacy policy.

Continue

A töltés végeztével megkezdheti az óra használatát! A töltés végeztével a képernyő animáció leáll, és egy teli akkumulátor jelenik meg. Kb. 9-10 óra használatot bír egy töltéssel, ez függhet az alkalmazott funkciók mennyiségétől is. Az akkumulátor gyorsabban merül amennyiben az alábbi funkciókat használja:

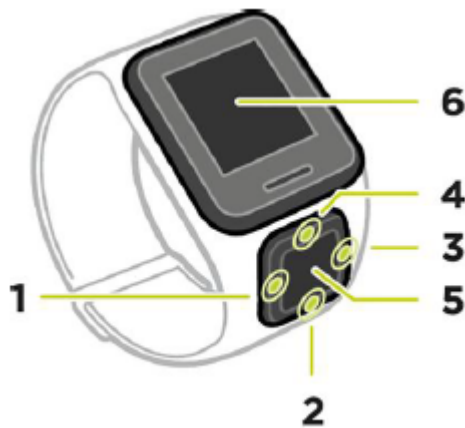
- Zenehallgatás
- Háttérvilágítás használata sűrűbben vagy aktivitás közben
- Beépített pulzusmérő használata
- Napi aktivitás pulzus mérése
- Külső pulzusmérő vagy Kerékpárszenzor használata

## TomTom MySports app

Fontos: Mielőtt a TomTom Mysports appot használatba venné, feltétlenül szükséges az óra regisztrációja a Mysports fiókkal a számítógépen keresztül. Csak utána próbálja párosítani a telefontal.

## Készülék jellemzői

Alapesetben az órát látja a képernyőn. A készüléken található gombokat használja a menüben való navigáláshoz (\* egyes újabb szoftver verzióknál / típusoknál eltérhet), és a gyors eléréshez az alábbi magyarázatnak megfelelően:



1. Balra gomb - Aktivitás mérés megjelenítése
2. Lefelé gomb - Beállítások menü
3. Jobbra gomb - Aktivitás menü
4. Felfelé gomb - Zene menü
5. GPS vevő - viselése közben befelé néz
6. Takarja le tenyerével a képernyőt a háttérvilágítás bekapcsolásához

Menüben való navigáláshoz használja a Felfelé és lefelé gombokat. Menübe való belépéshez nyomja a Jobbra gombot. A menü elhagyásához nyomja a Balra gombot. A készüléket feszesen, de kényelmesen rögzítse a csuklótól picit hátrébb, a számlappal felfelé, és a gombokkal alul.



#### A készülék tisztítása:

- gyakori használat esetén legalább hetente tisztítsa a készüléket
- nedves kendővel távolítsa el a rászáradt szennyeződést
- ne használjon erős vegyszereket, alkoholt a tisztításhoz, mert ezek a vegyületek károsíthatják a külső borítást
- úszás után rázza le a vizet a készülékről
- mindig tartsa tisztán a szívritmus érzékelőt a készülék kijelzővel ellentétes oldalán
- védje a karcoktól, sérülésektől a készülék belső oldalát

#### A Pulzsmérő ( a Cardio és Cadio+Music típusokban)

- A beépített pulzsmérés növelni a felkészülés hatékonyságát

- Használhat külső (external) pulzsmérő övet ha például kerékpáron szeretné használni az órát
- Kikapcsolhat a funkciót, ha nem fontos a pulzsmérés
- Bekapcsolhatja az aktivitás figyelést, ebben az esetben 10 percenként leméri az óra a pulzusunk éjjel-nappal.

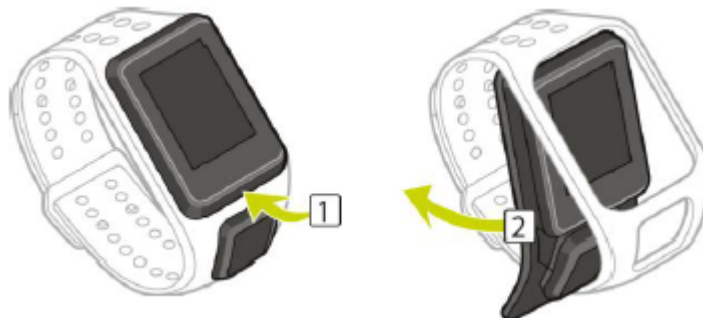
### Hogyan működik a beépített pulzsmérés

A szívverést az optikai érzékelő figyeli a bőrön át a kapilláris erekben a vér színének változása alapján. A pontosságot nem befolyásolja a bőr színe, a testzsír mennyisége, és a szőrzet mennyisége sem. Függ azonban attól, hogy a test bemelegedett-e vagy sem. A gyakorlatban ez pár perc intenzív edzést jelent.

Az beépített pulzsmérő víz alatt nem működik, akinek fontos a pulzus, úzás közben is az a fordulókör ha kirakja a kezét, a végén össze fogja kötni a pontokat a program.

### A szíj eltávolítása

- a készüléket töltéshez, vagy az opcionális kerékpáros tartóban való használat előtt ki kell pattintani a szíjból az alábbi ábráknak megfelelően:



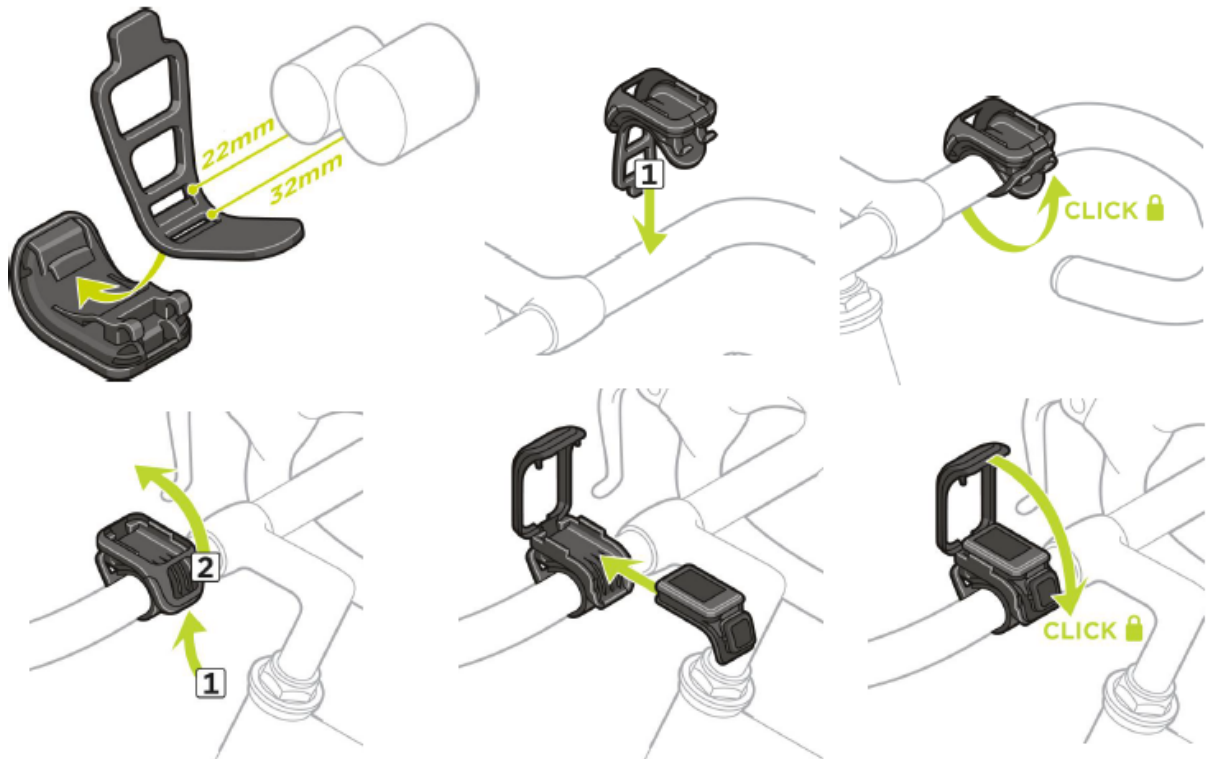
### Töltés a dokkolóval

- távolítsa el az órát a szíjból
- csúsztassa be az órát a dokkolóba, az érintkezők megfelelő irányára figyeljen
- dokkoló segítségével töltést végezhet, de csatlakoztathatja adatátvitel céljából a készüléket a számítógépéhez, és a MySports programhoz
-



## A kerékpártartó használata (opcionális)

Behelyezés a kerékpáros tartóba / tartó felhelyezése (a tartó csak külön kapható - először rögzítse a tartót a kormányra, ezután helyezze be az eszközt a tartóba



## About now / Rendszer adatok

Az óra képernyőn - LE - About now képernyő

A menüben az alábbi adatokat találja:

- **BATTERY / AKKUMULÁTOR** - az akkumulátor töltöttségi szintje. A töltéshez helyezze az órát a dokkolóba, és csatlakoztassa a PC-hez.
- **STORAGE / TÁRHELY** - szabad tárhely az órán Amennyiben elfogyna a tárhely, csatlakoztassa az órát a PC-hez, s a TomTom MySports Connect átmásolja az edzés adatokat, tevékenységeket. Beállíthatja az adatok automatikus feltöltését a TomTom MySports fiókjára, vagy más felhő alapú tárhelyre.
- **QUICKGPS / GYORS POZÍCIÓ** - a QuickGPSfix információk az órán. A szolgáltatás a gyors első pozicionálásban segít, így azonnal kezdheti az edzést. A PC-hez való csatlakozáskor automatikusan frissíti az adatokat.



Az adatok frissek



A QuickGPSfix adatok frissítésre szorulnak, kérem csatlakoztassa a számítógéphez óráját, és frissítse automatikusan az adatokat.

- **VERSION / VERZIÓ** - a készülék szoftver verziója, PC-hez csatlakoztatva az eszköz automatikusan megkeresi és frissíti a legfrissebb szftver verziókat.
- **SERIAL NUMBER / SZÉRIASZÁM** - készülék sorozatszám

## AZ ÓRA ÚJRAINDÍTÁSA

### Soft reset / Újraindítás

Tegye fel a készüléket töltőre, vagy csatlakoztassa PC-hez, várja, meg míg az akkumulátor jelzés megjelenik a képernyőn, majd vegye le a kábeltől, vagy a dokkolóról. A készülék szoftvere újraindul.

### Recovery mode / Helyreállítás

Szoftver telepítés személyes adatok elvesztése nélkül.

1. Csatlakoztassa az eszközt a PC-hez, várja meg az esetleges frissítéseket.
2. Az órán nyomja és tartsa nyomva a LE goombot.
3. Húzza ki a kábelt a PC-ből
4. Tartsa nyomva a gombot, amíg meg nem jelenik a „Watch connected with a computer...” üzenet
5. Engedje fel a gombot, és csatlakoztassa újra a PC-vel
6. Nyomja meg az **Update /Frissítés** opciót a MySports Connect-ben.

### Factory reset / Gyári visszaállítás

**FONTOS** a művelet folyamán minden személyes adat és beállítás elveszik, az adatokat visszanyerni nem lehet!

1. Csatlakoztassa az eszközt a PC-hez, várja meg az esetleges frissítéseket.
2. Nyissa meg a **SETTINGS / BEÁLLÍTÁSOK** menüt a MySports Connect-ben.
3. Nyomja a **FACTORY RESET** gombot az alkalmazás alsó részén A szoftver letölti a legfrissebb szoftvert az órához.
4. Várja meg, míg az alkalmazás ablak bezáródik, ezzel megkezdődik a szoftver telepítése az órára.
5. A MySports Connect ablak megnyílik, és beállítja az órát.

# Aktivitás követés

### Be- és kikapcsolás

1. Főképernyő - LE GOMB - **SETTINGS /Beállítások** menü.
2. Válassza a **TRACKER / Követés** opciót.
3. ON / BE, OFF / KI.

### Aktivitás megtekintése

1. Főképernyő - BAL GOMB - napi lépésszám megtekintése
2. FEL VAGY LE GOMB - távolság, idő, kalória adatok, egyéni beállításai alapján
3. BAL GOMB - heti lépésszám megtekintése.

4. KÉTSZER JOBB GOMB - vissza a főképernyőre

### Napi aktivitás cél meghatározása

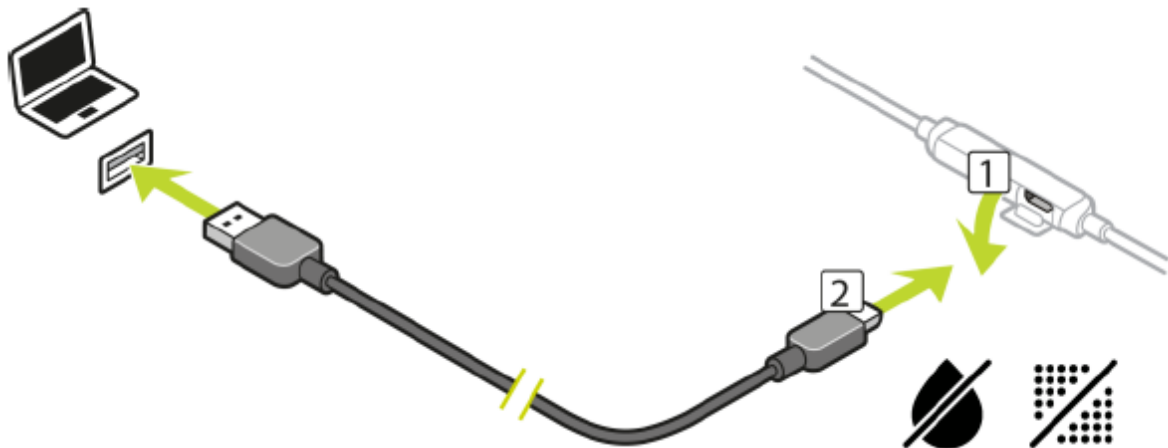
1. Főképernyő - LE GOMB - **SETTINGS / Beállítások** menü.
2. Válassza a **TRACKER / Követés** opciót.
3. Válasszon: **STEPS / LÉPÉS**, **TIME / IDŐ**, **CALORIES / KALÓRIA** vagy **DISTANCE / TÁV**.
4. JOBB GOMB.
5. Válasszon: **MANUAL / KÉZI** meghatározás vagy **AUTO / AUTOMATIKUS** - előző heti cél alapján számolja.
6. JOBB GOMB - vissza a főképernyőre.

## Zene

### Fejhallgató

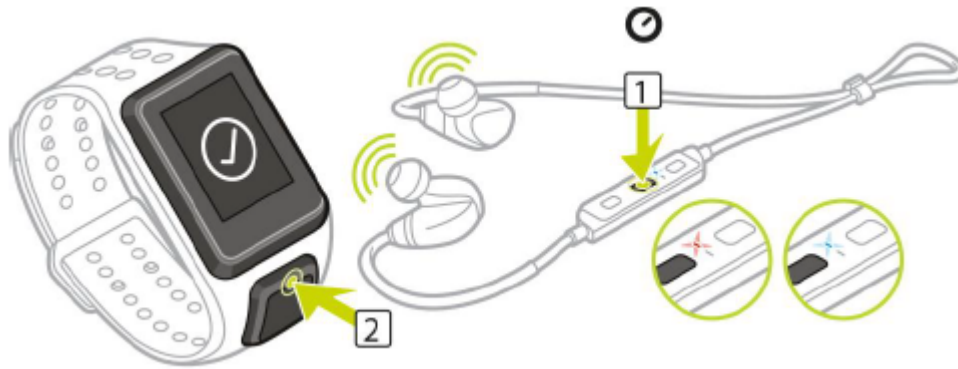
Egyes eszközök alapcsomagja tartalmazza a fejhallgatót, egyéb esetben opcionálisan vásárolható meg a kompatibilis típusokhoz.

Töltés:



### Párosítás

1. HEADSET kikapcsolt állapotban.
2. A headset vezérlőjén nyomja meg a középső gombot 10 másodpercig, míg a kék fény el nem kezd villogni



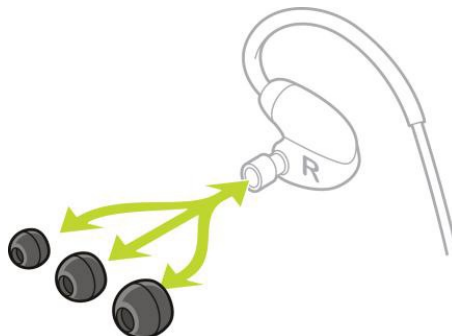
3. Az órán Főképernyő - FEL GOMB - az órá keresi az eszközt
4. Amennyiben egy eszközt talál, úgy csatlakozik - 10 m környékén ne legyen más eszköz, amikor a csatlakoztatást hajtja végre
5. Az alábbi képet fogja látni csatlakoztatás végeztével



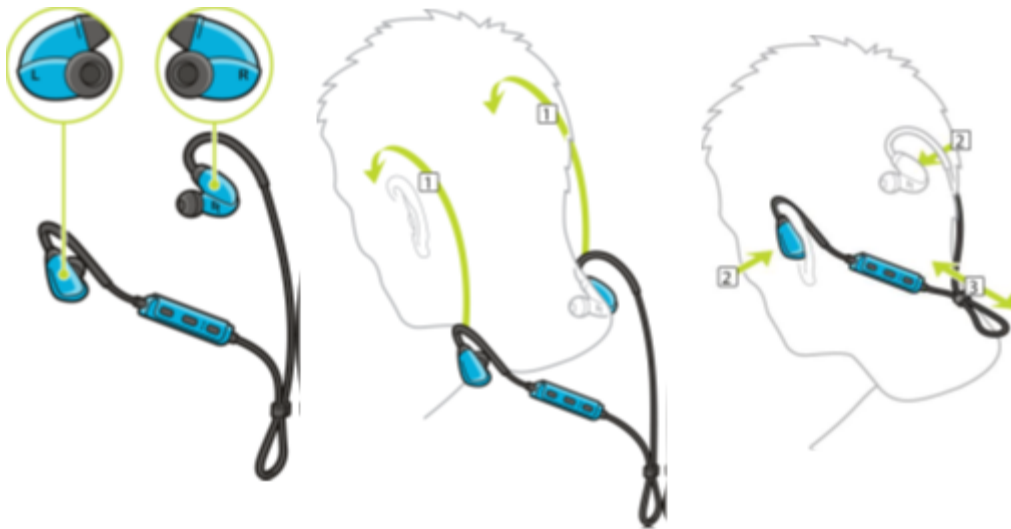
Megkezdheti a zenehallgatást.

**FONTOS:** Amennyiben nem sikerül a csatlakoztatás, kapcsolja ki a headsetet, és próbálja újra

**Füldugók cseréje:**



**Viselet: L - BAL OLDAL, R - JOBB OLDAL**



## Zene az órán

### Kompatibilis formátum: MP3

- 16KHz - 48KHz
- Bit rate: 8 kbps to 320 kbps
- Nem támogatja a magyar nyelvű zeneszámok címét, és előadó nevét

### AAC

- MPEG2, MPEG4 AAC-LC, HE-AACv2
- max. 48KHz
- Bit rate: up to 320 kbps - DRM nem támogatott

## Zene feltöltés /szinkronizálás

Feltölthet teljes lejátszási listákat iTunes vagy WinMediaPlayer alkalmazásokból. PC-hez csatlakoztatva a MySports Connect alkalmazással szinkronizálhatja.

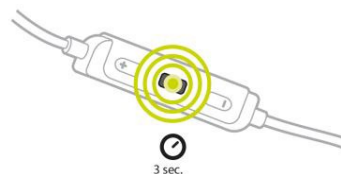
**Elérhető tárhely: 3 GB**

## Zenehallgatás

Headset bekapcsolása

1. 2. GOMB - 2 másodpercig, a KÉK led kétszer felvillan

2. 2. GOMB - 3 másodpercig, a PIROS led kétszer felvillan



## HEADSET VEZÉRLŐ GOMBOK

PLAY / LEJÁTSZÁS



Nyomja meg a 2. GOMBOT

PAUSE / SZÜNET



Nyomja meg a 2. GOMBOT

HANGERŐ FEL



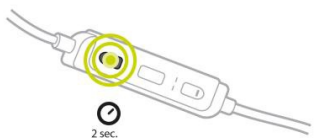
Nyomja meg az 1. GOMBOT

HANGERŐ LE



Nyomja meg az 3. GOMBOT

KÖVETKEZŐ SZÁM



Nyomja meg az 1. GOMBOT 2 másodpercig.

ELŐZŐ SZÁM



Nyomja meg az 2. GOMBOT 2 másodpercig.

## Vezérlés az órával

1. Kapcsolja be a headsetet
2. Főképernyő - FEL GOMB - a zenelejátszás megkezdődik.

Aktivitás megkezdésekor a **GO** üzenet megjelenésekor LE GOMB a lejátszási lista kiválasztásához.

3. FEL GOMB - szünet
4. JOBB GOMB - lejátszási lista kiválasztása
5. Lejátszási lista - JOBB GOMB - váltás normál és véletlenszerű sorrend között

## Hang edző

Zenehallgatás közben hallhat bizonyos üzeneteket az órától, int edzései mérföldkövei, utasítások adatok.

Általános hangüzenetek:

- Watch ready - az óra készen áll, Demo mode - demo üzemmód, Bluetooth not working when swimming - úszás közben nem csatlakozhat Bluetoothon headsettel.

Edző partner hangüzenetek:

- Zone: in zone, above zone, below zone. - Zónában / Zóna felett / Zóna alatt
- Goal: at 50%, 90% 100% and 110% of goal. - Cél 50% / 90% / 100% / 110% -a elérve
- Race: ahead, behind, lost, won. - Verseny - vezet / lemaradt / vesztett / nyert

## Alvás elemzés

Alvás közben is viselnie kell az órát a folyamathoz. A SETTINGS / TRACKER menüben kapcsolhatja be a funkciót.

1. Főképernyő - BAL GOMB - FEL GOMB - alvás hosszának megtekintése
2. BAL GOMB - összes heti alvás hossza

### Elemzés a mobil alkalmazással

Töltse le okostelefonjára a TomTom MySports alkalmazást.

1. A mobilalkalmazásban - Progress / Folyamat.
2. Válassza az Sleep / Alvás panelt.
3. Jobbra csúsztatva találja az aktuális és az előző napi adatokat.
4. Válasszon az elérhető napi / heti / havi / éves kimutatások közül (Day / Week / Month / Year)

## Aktivitások

Aktivitások, edzések:



Az alábbi sportágak / edzések elérhetőek a készülékben (\*egyes modelleknél eltérhet)

- futás – megtett út, sebesség és útvonal mentése
- kerékpár– megtett út, sebesség és útvonal mentése
- úszás – fordulatok érzékelése, megtett út és sebesség mérése
- futópad - megtett út, sebesség mentése
- freestyle – megtett út, sebesség és útvonal mentése
- konditerem – pulzus és elégetett kalóriák megjelenítése
- szobakerékpár – opcionális pedálfordulatszám csatlakoztatása
- Stopper – köridők kijelzése

Az adott aktivitás kiválasztása után kalibrálhatja, egyénre szabhatja az edzésprogramot, kijelzést megfelelően a sportág egyedi méréseinek.

## Aktivitás megkezdése

1. Főképernyő - JOBB GOMB
2. Válasszon az alábbi sportok közül majd JOBB GOMB.

- RUN - FUTÁS
- CYCLE - KERÉKPÁR
- SWIM - ÚSZÁS
- TREADMILL - FUTÓPAD
- GYM - KONDI
- INDOOR CYCLING - SZOBAKERÉKPÁR / SPINNING
- FREESTYLE - EGYÉNI
- STOPWATCH - STOPPER

3. A FUTÁS, KERÉKPÁR, EGYÉNI edzésnél indulás előtt várja meg, míg pozicionál a GPS vevő, és a GO felirat megjelenik. - Zenelejátszós óránál itt a LE GOMB megnyomásával kiválaszthatja a lejátszási listát.

Az alábbi opciókat érheti el:

- **JOBB GOMB** - edzés indítása - alapadatok megjelennek a képernyőn (távolság, idő, sebesség) (pulzus - opcionális a HR szériánál, vagy a kiegészítő övvel) - LE ÉS FEL GOMBBAL változtathatja a megjelenő adatokat - szüneteltetheti az edzést a BAL GOMB nyomva tartásával, a JOBB GOMBBAL újra elindíthatja / a BAL GOMB újbóli megnyomásával megállíthatja az edzést.
- **LE GOMB** - edzésprogram kiválasztása, vagy edzés közbeni megjelenítés testreszabása. (Aktivitás képernyőn LE GOMB - SETTINGS menü - METRICS / ADATOK - JOBB GOMB - DISPLAY / MEGJELENÍTÉS - JOBB ÉS BAL GOMBOKKAL válasszon a listából
- **FEL GOMB** - előzmények megtekintése
- **BAL GOMB** - vissza az aktivitások listához

Elérhető adatok:

- PACE - SEBESSÉG
- AVG PACE - ÁTLAG SEBESSÉG
- HEART RATE - PULZUS
- SWOLF - ÚSZÁS HATÉKONYSÁG
- CALORIE - KALÓRIA - pulzus alapú kalkuláció / BMR tevékenységből fakadó átlag alapú kalkuláció





### Jelölések a kijelzőn:



A képernyőn a fenti jelek a következő információt közlik sorrendben:

- GPS jel erőssége
- pulzusmérő bekapcsolva / párosítva
- pedálfordulatszám mérő csatlakoztatva
- töltöttségi szint

### Edzésprogramok:

Minden aktivitáshoz elérhető az alábbi edzésprogramok végzése, és nyomon követése (aktivitás menüben Jobb gomb, és válassza a TRAINING opciót):

NONE – nincs edzésterv, az aktuális adatok megjelenítődnek, és az aktivitás adatai mentésre kerülnek

GOALS – CÉLOK – három célt is meghatározhat

- DISTANCE / TÁVOLSÁG – edzésterv alatt megtett távolságot adhatja meg
- TIME - IDŐ – edzés időtartamát állíthatja be
- CALORIES – KALÓRIA – ledolgozott kalória alapján állíthatja össze edzéstervét

A célhoz viszonyított eredményét megtekinthet, ha jobbra húzza az aktivitás képernyőn az ujját:



Állítson be jelzéseket, ha eléri a cél bizonyos %-át (50/90/100/110%)

# Előírások

Kérjük, minden esetben konzultáljon, orvosával mielőtt összeállítja edzéstervét. PaceMakerrel rendelkező, és vagy szívbetegség különös figyelemmel kezdjenek bele az edzéstervbe.

Egyéb orvosi készülékek

Forduljon a kezelőorvosához vagy az orvosi készülék gyártójához annak meghatározására, hogy a vezeték nélküli termék üzemeltetése zavaró hatással lehet-e az orvosi készülékre.

A TERMÉKBEN LÉVŐ AKKUMULÁTORT A HELYI ELŐÍRÁSOKNAK ÉS SZABÁLYOZÁSNAK MEGFELELŐEN, A HÁZTARTÁSI HULLADÉKTÓL MINDIG ELKÜLÖNÍTVE LEHET ÚJRAHASZNOSÍTANI VAGY KIDOBNI. EZZEL SEGÍTI A KÖRNYEZET MEGÓVÁSÁT. TOMTOM KÉSZÜLÉKÉT KIZÁRÓLAG A MELLÉKELT EGYENÁRAMÚ TÁPKÁBELLEL (AUTÓS TÖLTŐ, AKKUMULÁTOR KÁBELE), VÁLTAKOZÓ ÁRAMÚ ADAPTERREL (OTTHONI TÖLTŐ), JÓVÁHAGYOTT TARTÓBAN HASZNÁLJA, VAGY A MELLÉKELT USB-KÁBELLEL CSATLAKOZTASSA SZÁMÍTÓGÉPHEZ AKKUMULÁTORTÖLTÉSHEZ.



## WEEE irányelv

Ez a szimbólum a terméken vagy annak csomagolásán azt jelenti, hogy ezt a terméket nem szabad háztartási hulladékként kezelni. Az EU 2002/96/EC Elektromos és elektronikus eszközök hulladéka (WEEE) irányelvének megfelelően ezt az elektromos terméket nem szabad a szétválogatás nélküli kommunális hulladékok közé dobni. Kérjük, hogy ezt a terméket vigye vissza a vásárlás helyére vagy az önkormányzati gyűjtőpontra, hogy újra lehessen hasznosítani.



Ez a dokumentum Ez a dokumentum nagy gondossággal készült. A folyamatos termékfejlesztés miatt előfordulhat, hogy egyes információk nem teljesen naprakészek. Az ebben a dokumentumban található információk előzetes értesítés nélkül módosíthatók. A TomTom nem vállal felelősséget a benne lévő műszaki vagy szerkesztési hibákért vagy kihagyásokért; sem e dokumentum tartalmából vagy használatából eredő károkért. Ez a dokumentum szerzői joggal védett információkat tartalmaz. A dokumentum semmilyen része sem fénymásolható és más módon sem reprodukálható a TomTom N.V. Előzetes írásos beleegyezése nélkül.

## R&TTE irányelv

A TomTom ezennel kijelenti, hogy a TomTom személyi navigációs eszközök és kiegészítőik megfelelnek az 1999/5/EC EU irányelv alapvető követelményeinek és egyéb rá vonatkozó rendelkezéseinek. A megfelelőségi nyilatkozat a következő helyen található: [tomtom.com/legal](http://tomtom.com/legal).



FCC információ:

A termék megfelel a 15.-ik számú FCC szabályozásnak.



FCC ID: S4L-4REM, S4L-4RFM, S4L-4ROM  
IC ID: 5767A-4REM, 5767A-4RFM, 5767AROM

© 2014-2015 TomTom. Minden jog fenntartva. A TomTom és a „két kéz” embléma a TomTom N.V. vagy leányvállalatainak bejegyzett védjegye. A termékre vonatkozó korlátozott garanciáról és a végfelhasználói licencszerződésekről részleteket a [tomtom.com/legal](http://tomtom.com/legal) oldalon olvashat.

A Linotype, a Frutiger és a Univers a Linotype GmbH által az Egyesült Államok Szabadalmi- és Védjegy-hivatalánál bejegyzett védjegyei, illetve egyéb joghatóságok területén is bejegyzés alatt állhatnak. Az MHei a The Monotype Corporation védjegye, illetve bizonyos joghatóságok területén bejegyzés alatt állhat.

**AES code**

A szoftver AES kódja és bejegyzése: Copyright (c) 1998-2008, Brian Gladman, Worcester, UK. Minden jog fenntartva.

**Kalória számítás:**

A kalória számítás az alábbi MET rendszeren alapul:

Ainsworth BE, Haskell WL, Herrmann SD, Meckes N, Bassett Jr DR, Tudor-Locke C, Greer JL, Vezina J, Whitt-Glover MC, Leon AS. 2011 Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 2011;43(8):1575-1581.

IC sugárzási szabvány: - IC RSS-102