

TomTom GPS Kezelési kézikönyv

1.0

TOMTOM 

Tartalom

Üdvözljük	5
<hr/>	
Újdonságok	6
A kiadás újdonságai	6
<hr/>	
A használat megkezdése	7
<hr/>	
Az Ön karórája	9
A karóra bemutatása	9
A karóra viselése	10
Az óra tisztítása	10
A pulzusérzékelő	10
A karóra eltávolítása a szíjról	11
A karóra töltése az asztali dokkoló használatával	11
A kerékpáros rögzítő használata	12
A karóra eltávolítása a tartóból	16
O-gyűrű használata	17
A képernyő bemutatása	18
A karóra visszaállítása	19
<hr/>	
Útvonal-felfedezés	21
Gyalogutak megtekintése	21
Új gyalogút követése	22
Gyalogutak kezelése a MySports alkalmazással	22
Megjelölt gyalogutak használata	24
Az iránytű használata	25
Az iránytű kalibrálása	26
<hr/>	
Adventurer tevékenységtípusok	28
Terepfutás	28
Túrázás	28
Síelés és snowboardozás	29
<hr/>	
Tevékenységekövetés	31
A tevékenységekövetés ismertetése	31
Napi aktivitással kapcsolatos cél beállítása	31
Tevékenységekövetés kikapcsolása	31
Tevékenység megfigyelése	32
<hr/>	
Alváskövetés	33
Az alváskövetés ismertetése	33
Az alvásának nyomon követése	33
Alvásmegfigyelés a mobilalkalmazás használatával	33

Zene	34
<hr/>	
A zene funkció ismertetése	34
A mellékelt fejhallgató töltése.....	34
Fejhallgató párosítása a karórával.....	35
Fülbetétek cseréje	37
Fejhallgató viselése	37
Zene küldése a karórára	38
Zene lejátszása.....	39
Zene biztonsági mentése a karórára	40
A hangsegéd bemutatása	41
Fejhallgatóval kapcsolatos hibaelhárítás	41
Tevékenységek	42
<hr/>	
A tevékenységek ismertetése.....	42
A kalóriabecslések ismertetése	43
A non-stop pulzuszám ismertetése	43
Tevékenység indítása	44
Tevékenység szüneteltetése és leállítása	45
A megjelenítendő mérőszámok kiválasztása	45
Futás beállításai	47
Kültéri kerékpározás beállításai.....	47
Úszás beállításai	48
Futópad beállításai	48
Edzőtermi tevékenységek beállításai	49
Kerékpáros tevékenységek beállításai	50
A stopperóra használata	50
Edzésprogramok.....	52
Az edzésprogramok ismertetése	52
Nincs	52
Célok	52
Időközök	53
Körök	54
Részidők	54
Zónák.....	55
Verseny	58
Tevékenységelőzmények	59
Tevékenységek exportálása más weboldalakra és fájl típusokba	60
Beállítások	62
<hr/>	
A beállításokról	62
Óra	62
Tevékenységek követés.....	63
Lejátszási listák	63
Érzékelők	63
Pulzusérzékelő tesztelése	63
Telefon	64
Repülőgépes üzemmód	65
Opciók	66
Profil	66
Szabványok.....	67
Érzékelők hozzáadása	68
<hr/>	
Az érzékelőkről.....	68
Külső pulzusérzékelő	68

Pedálfordulat- és sebességérzékelő	69
TomTom MySports fiók	73
<hr/>	
TomTom MySports Connect	74
<hr/>	
TomTom MySports mobilalkalmazás	75
<hr/>	
A tevékenységek megosztása	76
<hr/>	
Kiegészítés	77
<hr/>	
Szerzői jogi megjegyzések	81
<hr/>	

Üdvözljük

A Kezelési kézikönyvben részletes tudnivalókat olvashat az új TomTom Runner 3, TomTom Spark 3, illetve TomTom Adventurer karórájáról.

Ha a legfontosabb információkat szeretné gyorsan áttekinteni, javasoljuk, hogy olvassa el [A használat megkezdése](#) című oldalt. Ez a dokumentum a TomTom MySports Connect alkalmazás letöltésének és az asztali dokkoló használatának módját ismerteti.

Íme néhány hasznos kiindulási pont:

- [A karóra bemutatása](#)
- [Tevékenység indítása](#)
- [Tevékenységek követés](#)
- [Zene](#)
- [Edzésprogramok](#)
- [Az Adventurer karóra használata](#)

Tipp: A tomtom.com/support oldalon gyakran ismételt kérdések (GYIK) is találhatóak. A kiválasztható termékek listájának megtekintéséhez kezdje el begépelni a termék nevét.

Reméljük, érdekes információkat talál majd a kézikönyvben, és ami még fontosabb, sikeresen teljesíti a sporttal kapcsolatos célkitűzéseit az új TomTom GPS sportkarórája használatával!

Megjegyzés: A Zene funkció és a beépített pulzusérzékelő nem minden típus esetében érhető el.

Újdonságok

A kiadás újdonságai

TomTom Runner 3/Spark 3

Útvonal-felfedezés

Fedezzen fel új tájakat, és töltsön fel gyalogutakat a karórájára. További információkért olvassa el a kézikönyv [Új gyalogút követése](#) című részét

A MySports segítségével előzetesen feltölthet gyalogutakat a TomTom GPS karórájára a tevékenységek közben történő használathoz, illetve a gyalogutak kezeléséhez. További információkért tekintse meg a [Gyalogutak kezelése a MySports használatával](#) című részt.

Rögzítse az útvonalat futás közben, hogy később könnyen visszataláljon. GPS-alapú tevékenységek esetében elérhető: futás, biciklizés, freestyle. További információkért olvassa el az útmutató [Megjelölt gyalogutak használata](#) című részét.

Beépített iránytű

A TomTom GPS karóra beépített iránytűvel rendelkezik, így azonnal láthatja, milyen irányba halad éppen.

További információkért tekintse meg az [Iránytű használata](#) című részt.

TomTom Adventurer

GPS-alapú és barométeres nyomkövetés új kültéri sportüzemmódokban

Különleges új üzemmódok terepfutáshoz, túrázáshoz, síeléshez és snowboardozáshoz.

Különböző pontos, valós idejű információkat érhet el útközben is, mint például tengerszint feletti magasság, 3D távolság, sebesség, tempó, összes emelkedés és süllyedés, valamint az elégetett kalória.

További információkért tekintse meg a [Terepfutás](#), [Túrázás](#), illetve [Síelés és snowboardozás](#) című részt.

Automatikus emelkedésérzékelés

Nézze meg legutóbbi lesiklásának legnagyobb sebességét, a süllyedést és a legmeredekebb lejtőt síelés vagy snowboardozás után a felvonón ülve.

További információkért tekintse meg a [Síelés és snowboardozás](#) című részt.

Beépített iránytű

A TomTom GPS beépített iránytűvel rendelkezik, így azonnal láthatja, milyen irányba halad éppen.

További információkért tekintse meg az [Iránytű használata](#) című részt.

Hosszú akkumulátor-élettartam

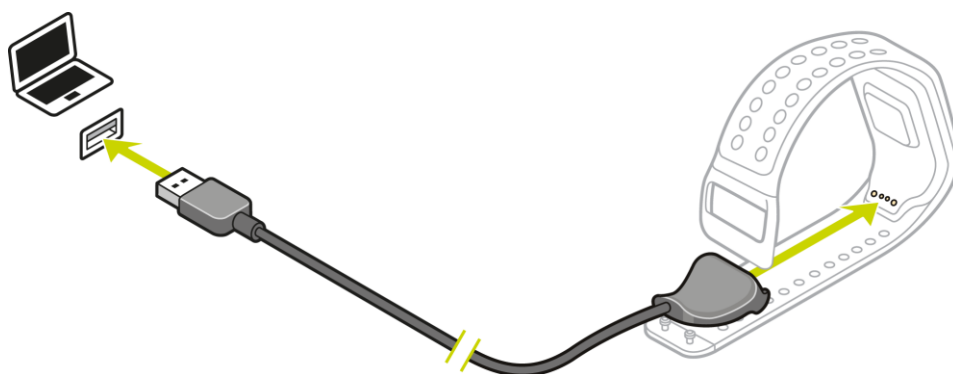
Az akkumulátor üzemideje akár 11 óra GPS üzemmódban, illetve akár 24 óra Túrázás üzemmódban.

A használat megkezdése

Mielőtt elkezdené az edzést, töltsen fel karóráját, töltsön le minden szoftverfrissítést, illetve a QuickGPSFix szolgáltatást.

Megjegyzés: A QuickGPSFix segít a karórának a GPS-jelek és a helyadatok gyors megtalálásában. Emellett kíméli az akkumulátort, és meghosszabbítja annak üzemidejét.

1. Töltsen le a [TomTom MySports Connect](#) alkalmazást a tomtom.com/123 weboldaltól, és telepítse a számítógépére. A TomTom MySports Connect alkalmazás ingyenesen beszerezhető.
2. Helyezze karóráját az [asztali dokkolóba](#), majd csatlakoztassa a dokkolót a számítógéphez. Kövesse a TomTom MySports Connect utasításait.



A karóra feltöltését követően [megkezdheti az első tevékenységet](#).

Tipp: a karóra akkor van teljesen feltöltve, amikor az akkumulátor animációja leáll, és egy teljesen feltöltött akkumulátor jelenik meg a kijelzőn.

A karóra töltése, tevékenységek feltöltése, a szoftverfrissítések letöltése és a QuickGPSFix-adatok letöltése érdekében rendszeresen csatlakoztassa karóráját a számítógéphez.

Az akkumulátor üzemideje

Teljesen feltöltött akkumulátorral akár 11 órán keresztül is használhatja karóráját a GPS-vételt igénylő tevékenységekhez, például futáshoz és kerékpározáshoz. Az alábbi esetekben gyorsabban merül az akkumulátor:

- A [Zene](#) funkció használata.
- A [háttérvilágítás](#) gyakori vagy [megszakítás nélküli](#)
- A beépített [pulzusérzékelő](#) használata.
- A karóra külső érzékelőkhöz, például [pulzusérzékelőhöz](#) vagy [pedálfordulat- és sebességérzékelőhöz](#) való csatlakoztatása.

Tovább használhatja karóráját egyetlen akkumulátortöltéssel, ha kikapcsolja az [éjszakai üzemmódot](#), illetve ha csak szükség esetén érinti meg a képernyőt a háttérvilágítás bekapcsolásához.

TomTom MySports alkalmazás

A TomTom MySports alkalmazást díjmentesen letöltheti a telefon alkalmazásboltjából vagy a tomtom.com/app weboldaltól.

További információkért tekintse meg a jelen kézikönyv [TomTom MySports mobilalkalmazás](#) című fejezetét.

A karóra és a telefon párosítása

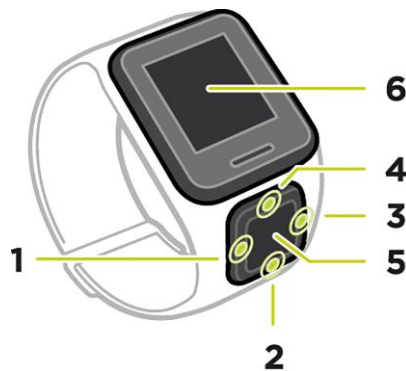
További információkért olvassa el a jelen kézikönyv [Telefon](#) című részét.

Az Ön karórája

A karóra bemutatása

A karóra használatakor elsőként az óra képernyő jelenik meg. Ezen a képernyőn a [dátumot és az időt](#) tekintheti meg. Az óra számjegyei kissé elhalványulva, míg a percek kissé fényesebben jelennek meg, így az időt még könnyebben olvashatja le.

A karóra többi képernyőjének megjelenítéséhez navigáljon felfelé, lefelé, balra vagy jobbra a gombokkal.



1. **BALRA** gomb megnyomása - a [TEVÉKENYSÉGGKÖVETÉS](#) képernyő megnyitása.
2. **LE** gomb megnyomása - a [BEÁLLÍTÁSOK](#) menü megnyitása.
3. **JOBBRA** gomb megnyomása - a [TEVÉKENYSÉGEK](#) menü megnyitása.
4. **FEL** gomb megnyomása - a [ZENE](#) képernyő megnyitása.
5. GPS jellevő. A karóra viselésekor a GPS jellevőnek felfelé kell néznie.
6. Takarja le a képernyőt tenyerével, hogy bekapcsoljon a háttérvilágítás.

Az óra képernyőn az időt és dátumot tekintheti meg. Kiválaszthatja, hogy az idő 12 vagy 24 órás formátumban jelenjen meg: ehhez nyomja meg a **LE** gombot a [BEÁLLÍTÁSOK](#) menü megnyitásához, majd válassza az **ÓRA** lehetőséget.

A karóra használata

Nyomja meg a **FEL** vagy **LE** gombot a menüben található elemek kiválasztásához.

Egy elem kiválasztásához és a hozzá tartozó menü megnyitásához nyomja meg a **JOBBRA** gombot.

A menüből a **BALRA** gomb megnyomásával léphet ki.

Egy menüopció kiválasztásához bizonyosodjon meg róla, hogy ki van jelölve, amikor elhagyja a menüt. A karóra megjegyzi a kijelölt opciót.

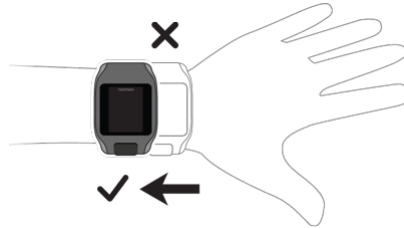
Ha egy menüpont ki- vagy bekapcsolható, a beállítást a **FEL** vagy **LE** gomb megnyomásával módosíthatja.

Fontos: A karóra alvó üzemmódba lép, ha egy bizonyos ideig nem használja. A felébresztéshez bármely gombot megnyomhatja. A rendszer ezt követően automatikusan párosítja a karórát a MySports alkalmazással, Ön pedig tovább használhatja az eszközt.

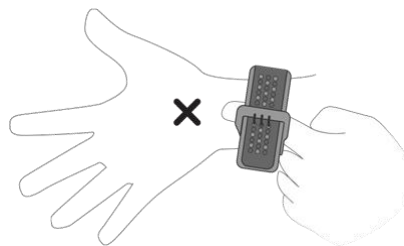
A karóra viselése

Fontos, hogy miként viseli a karórát, mivel ez hatással lehet a pulzusérzékelő teljesítményére. Az érzékelő működésével kapcsolatos további információkért tekintse meg [A pulzusérzékelő](#) című részt.

- A hagyományos módon viselje a karórát: a kijelzője felfelé nézzen, a karóra alja pedig érintse a bőrét, lehetőleg távol a csuklócsonttól.



- Rögzítse a szíjat szorosan a csuklójára, anélkül, hogy kellemetlen érzést okozna.



- A pulzusérzékelő akkor szolgáltatja a legpontosabb eredményeket, ha már bemelegített.

Fontos: A pontosság javítása érdekében **NE MOZOGJON**, amíg a készülék nem érzékeli a pulzusát.

Az óra tisztítása

Azt javasoljuk, hogy gyakori használat esetén hetente tisztítsa a karórát.

- Szükség szerint törölje át a karórát nedves törlőkendővel. Az olaj és szennyeződések eltávolításához használjon híg szappanos oldatot.
- Ne tegye ki a karórát erős vegyi anyagoknak, például benzinnek, oldószereknek, acetonnak, alkoholnak vagy rovarirtó szereknek. A vegyszerek károsíthatják a karóra szigetelését, házát és bevonatát.
- Úszás után öblítse le a karórát csapvízzel, és törölje szárazra egy puha törlőkendővel.
- Szükség esetén tisztítsa meg a pulzusérzékelő területét és a csatlakozó párnákat enyhén szappanos vízzel.
- Ne karcolja meg a pulzusérzékelő területét. Védje a sérülésektől.

A pulzusérzékelő

A beépített pulzusérzékelővel rendelkező karórák segíthetnek az edzés hatékonyságának növelésében.

Kiválaszthatja, hogy a beépített pulzusérzékelőt vagy a külső érzékelőt szeretné-e használni, ha a karóra a kerékpár kormányára van felszerelve, illetve úgy is dönthet, hogy egyáltalán nem használ érzékelőt.

Megjegyzés: Ha karórája nem rendelkezik beépített pulzuszórával, egy külön mellkasöv vásárlásával ugyanazon információkat rögzítheti.

Az érzékelő működése

A készülék a szívverése méréséhez fényt alkalmaz, hogy mérni tudja a véráramlásában végbemenő változásokat. Ezt úgy éri el, hogy a csuklóján átvilágít a bőrön, közvetlenül a bőr alatt lévő hajszálerekbe, és érzékeli a fényvisszaverődés változását.

A pulzusérzékelő teljesítményét nem befolyásolja a bőrtípus, a testzsírszázalék vagy a testszőrzet. Befolyásolja viszont a karóra viselésének módja, illetve hogy bemelegített-e az edzés előtt.

A pulzusérzékelő használata

A pulzusérzékelő által biztosítható legjobb teljesítmény érdekében tekintse meg [A karóra viselése](#) című részt. A folyamatos pulzuskövetés alapértelmezés szerint KI van kapcsolva.

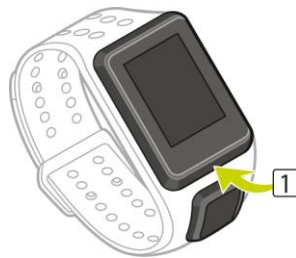
Megjegyzés: A pulzusérzékelő úszás közben nem működik.

A karóra eltávolítása a szíjról

Bizonyos helyzetekben szükség lehet a karóra csuklószíjról való eltávolítására - például a töltéshez, illetve a tartóba való behelyezéshez a kerékpáros rögzítő használata előtt.

A karóra csuklószíjról való eltávolításához tegye a következőket:

1. A szíjat tartva nyomja befelé a TomTom logót.



2. Vegye le a karórát a szíjról.



A karóra töltése az asztali dokkoló használatával

Fontos: A karóra töltéséhez bármilyen USB-s fali töltőt is használhat. Helyezze a karórát az asztali dokkolóba, majd csatlakoztassa az asztali dokkoló USB-csatlakozóját az USB-s fali töltőhöz.

Az asztali dokkolót úgy is használhatja, hogy a karórát behelyezi a csuklószíjba, de arra is lehetősége van, hogy eltávolítsa a karórát a csuklószíjról.

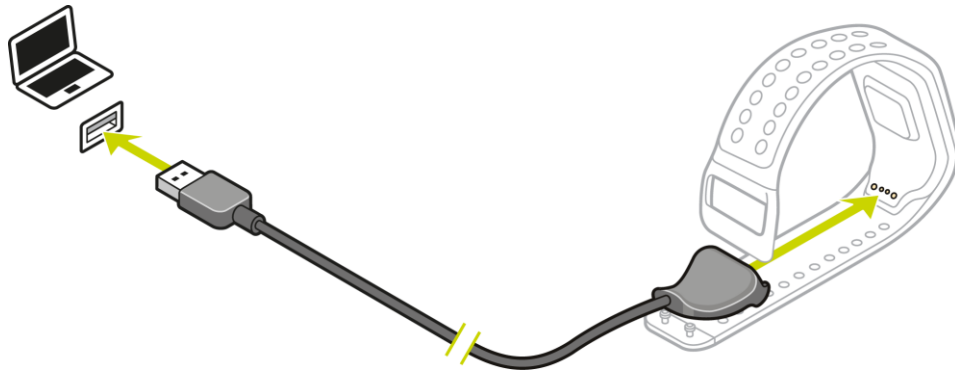
A karóra eltávolítása a szíjról

További információkért lásd: [A karóra eltávolítása a szíjról](#) című részt.

A karóra töltése az asztali dokkoló használatával

A karóra asztali dokkolóban való elhelyezéséhez tegye a következőket:

1. A karóra hátsó részének görbületét követve csúsztassa be a karórát a dokkolóba.
2. A megfelelő csatlakozáshoz kattanásig tolja be a karórát.



Fontos: A karóra dokkolóba helyezésekor három csatlakoztatási típus áll rendelkezésre:



Töltés fali vagy USB-s aljzat használatával, az adatok elérése nélkül.



Teljes körű csatlakoztatás a MySports alkalmazás elérésével.

3. A karóra asztali dokkolóból való eltávolításához a karóra hátsó részének görbületét követve húzza ki azt a dokkolóból.

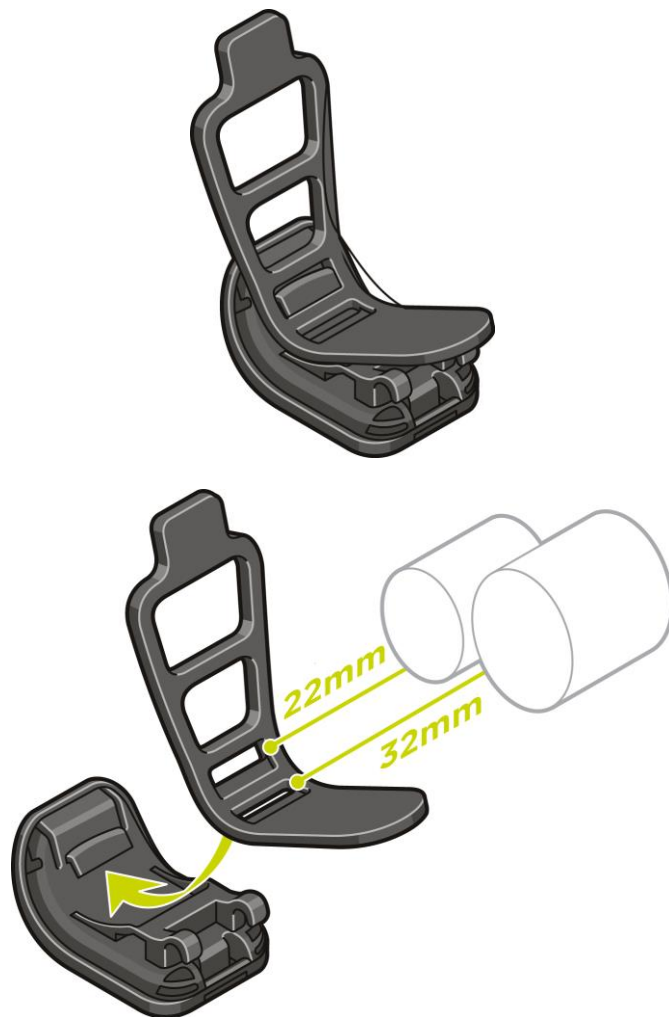
A kerékpáros rögzítő használata

A megvásárolható kerékpáros rögzítő tartozék része egy tartó a karóra számára, valamint egy kormányrúdra szerelhető szíj a rögzítő csatlakoztatásához.

Fontos: Az utasításokból megtudhatja, hogyan csatlakoztassa a tartót a kormányrúdra, és EZT KÖVETŐEN hogyan helyezze be a karórát.

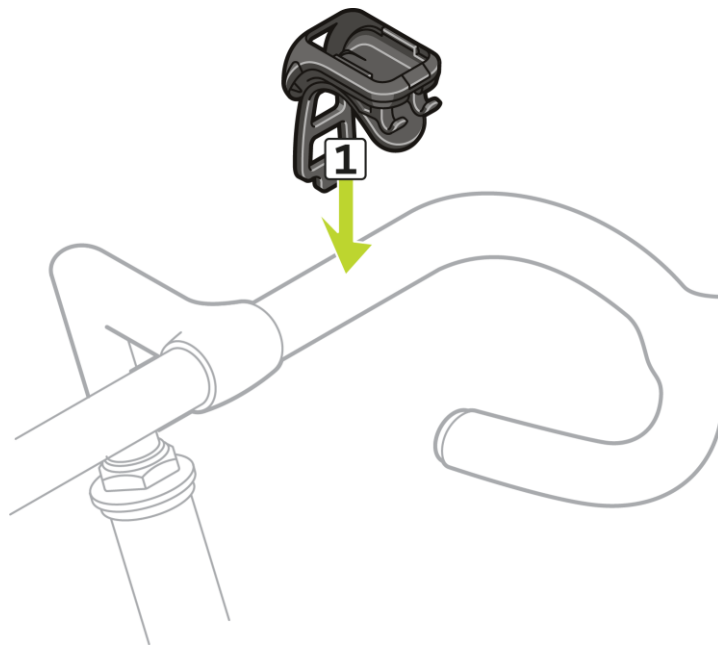
A kerékpáros rögzítő használatához tegye a következőket:

1. Csúsztassa be a kormányrúdra szerelhető szíjat a tartó hátulján lévő akasztóba. A kormányrúd méretének megfelelő hosszúságot válassza.

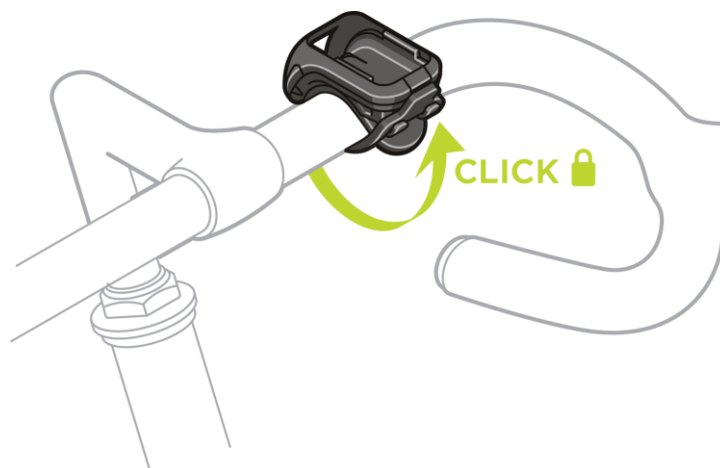


Tipp: A szíjon két lyuk található, hogy a 22 mm és 32 mm közötti kormányrúdméretnek számára egyaránt megfelelő legyen. Válassza a kormányrúdnak leginkább megfelelő lyukat.

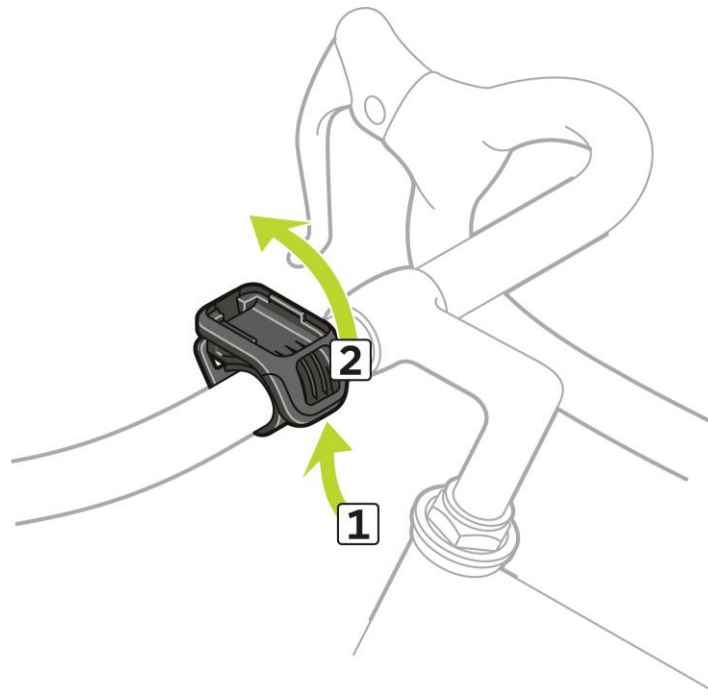
2. Helyezze a tartót a kormányrúdra, és tekerje át a szíjat a rúd körül.



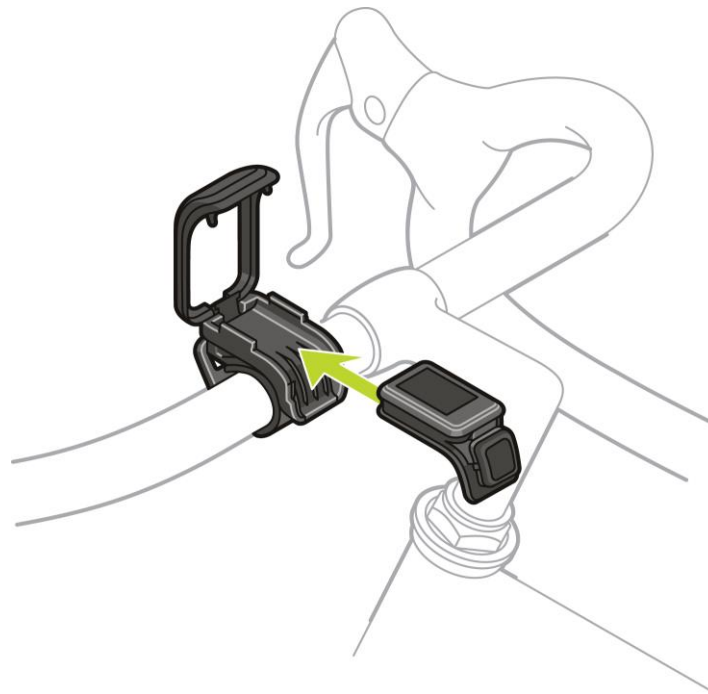
3. A kormányrúdra szerelhető szíj csatlakoztatásához használja a tartó hátulján található rögzítőt. A szíj így már biztonságosan illeszkedik a kormányrúdhoz.



4. Vegye le a karórát a csuklószíjról. Nyissa ki a tartót az alábbi ábrán látható módon. Emelje fel a fedelet.

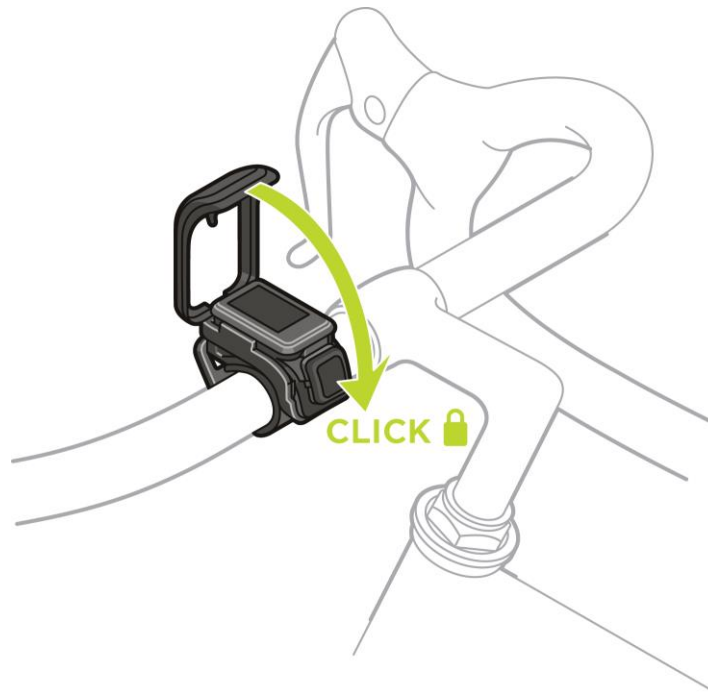


5. Csúsztassa be a karórát a tartóba az ábrán látható módon.



6. Ügyeljen arra, hogy a karóra biztosan a helyére kattanjon.

7. Zárja rá a fedelet a karórára - kattánós hang jelzi a megfelelő lezárást. És már indulhat is kerékpározni!

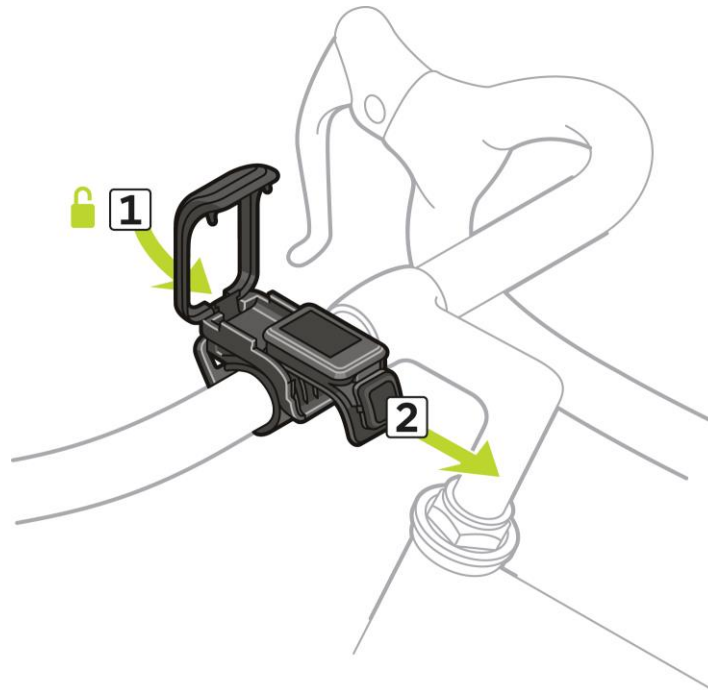


A karóra eltávolítása a tartóból

Bizonyos helyzetekben szükség lehet a karóra tartóból való eltávolítására - például a töltéshez, illetve a kerékpáros rögzítő kormányrúdra csatlakoztatása közben.

A karóra tartóból való eltávolításához tegye a következőket:

1. Az ábrán látható módon nyissa ki a tartót, majd emelje fel a fedelet.



2. Tolja a karórát maga felé a rögzítés kioldásához.

3. Csúsztassa a karórát a tenyerébe.

O-gyűrű használata

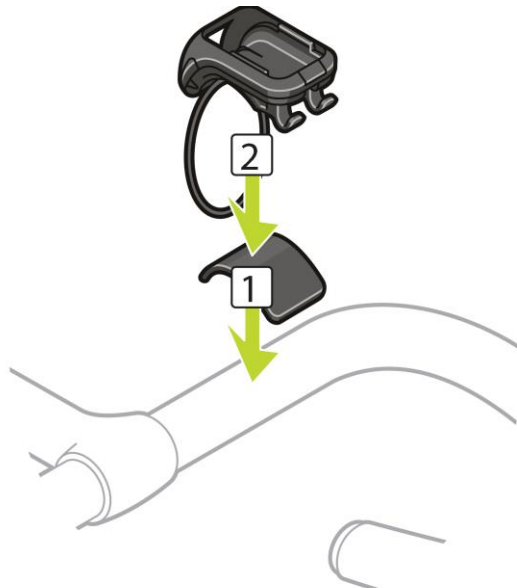
A kerékpáros rögzítőhöz tartozó szíj elvesztése esetén egy szabványos O-gyűrűvel is felszerelheti a karórát a kormányrúdra.

O-gyűrű használatához tegye a következőket:

1. Fordítsa meg a karórát, és helyezze az O-gyűrűt a karóra elejéhez legközelebbi akasztóba.



2. Keressen egy darab gumit, például egy régi biciklibelső egy részét. Erre a tartó és a kormányrúd között van szükség, megakadályozva az elcsúszást.
3. Helyezze a tartót a kormányrúdra úgy, hogy a gumidarab a tartó és a rúd közé essen.



4. Fordítsa át az O-gyűrűt a kormányrúdon, és emelje át a hátsó akasztókon.



A képernyő bemutatása

Az óra képernyőn nyomja meg a **LE** gombot. Tartsa nyomva a **FEL** gombot, amíg a **NÉVJEGY** meg nem jelenik a menü tetején. A Névjegy képernyő megnyitásához nyomja meg a **JOBBRA** gombot.

A Névjegy képernyőn az alábbi információk jelennek meg:

- **AKKUMULÁTOR** - a karóra akkumulátorának aktuális töltöttségi szintje.
Az akkumulátor feltöltéséhez helyezze a karórát az asztali dokkolóba, majd [csatlakoztassa a dokkolót a számítógéphez](#).

- **TÁRHELY** - a karórán használatban lévő tárhely nagysága.
Ha fogytán van a tárhely, csatlakoztassa a karórát a számítógéphez. A TomTom MySports Connect továbbítja az edzéseket és tevékenységeket a számítógépre. Kiválaszthatja, hogy a rendszer automatikusan a TomTom MySports weboldalon található fiókjába vagy pedig az Ön által megadott más weboldalra töltsse fel a tevékenységeket.

Tipp: Az előzmények - azaz a legutóbbi 10 edzés összefoglaló adatai - a karórán maradnak. A régebbi edzések adatait a rendszer a MySports alkalmazásba küldi.

- **QUICKGPS** - a karórán megjelenő QuickGPSFix-adatok állapota.
A QuickGPSFix segítségével az óra gyorsan megtalálja a pontos pozíciót, így azonnal megkezdheti a tevékenységet, emellett pedig az akkumulátor üzemidejének meghosszabbításában is segít. A karórán tárolt QuickGPSFix-adatok frissítéséhez csatlakoztassa a karórát a számítógéphez. A TomTom MySports Connect automatikusan frissíti a karórán lévő QuickGPSfix-adatokat. A QuickGPSFix információk a letöltést követően három napig érvényesek. A QuickGPSFix állapotát az alábbi szimbólumok jelölik:



A karórán lévő QuickGPSFix-adatok naprakészek.



A karórán lévő QuickGPSFix-adatok nem naprakészek. Ha a karórán lévő QuickGPSFix-adatok nem naprakészek, az nem befolyásolja a karóra működését. Azonban előfordulhat, hogy hosszabb időbe telik a GPS-jelek megtalálása, amikor [elkezd egy tevékenységet](#).

- **VERZIÓ** - a karóra szoftververziója. Szüksége lehet erre az információra, amikor felveszi a kapcsolatot az Ügyfélszolgálattal. A karóra számítógéphez történő csatlakoztatásakor a TomTom MySports Connect alkalmazás minden alkalommal ellenőrzi, hogy nem jelent-e meg szoftverfrissítés a karórához.
- **SOROZATSZÁM** - a karóra sorozatszama. Szüksége lehet erre az információra, amikor felveszi a kapcsolatot az Ügyfélszolgálattal.

A karóra visszaállítása

Szoftver-visszaállítás

Minden egyes alkalommal szoftver-visszaállítás történik, amikor a karórát leválasztja a fali töltőről vagy a számítógépről.

A karóra szoftver-visszaállítása érdekében kövesse a következő lépéseket:

1. Csatlakoztassa a karórát fali töltőhöz vagy számítógéphez.
Várja meg, amíg az akkumulátor szimbóluma megjelenik a kijelzőn.
Számítógép használata esetén várja meg, amíg a MySports Connect befejezi a karóra frissítését.
2. Válassza le a karórát a fali töltőről vagy a számítógépről.
A karórán lévő szoftver újraindul. Ekkor szoftver-visszaállítás megy végbe a karórán.

Helyreállítás üzemmód

A helyreállítás üzemmód segítségével úgy telepítheti újra a karóra szoftverét, hogy a személyes adatok és a beállítások nem törölődnek a tárhelyből.

A karóra helyreállítás mód segítségével történő visszaállítása érdekében kövesse a következő lépéseket:

1. Helyezze karóját a dokkolóba, MIELŐTT a dokkolót a számítógéphez csatlakoztatja.
2. Nyomja meg és tartsa lenyomva a karórán a **LE** gombot.*
3. Csatlakoztassa a dokkolót a számítógéphez, és tartsa lenyomva a gombot addig, amíg a karórán meg nem jelenik a tantom.com/reset oldal.
4. Engedje fel a gombot, és várja meg, amíg a MySports Connect megjeleníti a **Frissítés** lehetőséget.
5. Kattintson a MySports Connect alkalmazásban található **Frissítés** lehetőségre.

* Amennyiben a számítógép USB-portjához nehezen lehet hozzáférni, a dokkolót az óra nélkül csatlakoztassa a számítógéphez. Ezt követően nyomja meg a **LE** gombot az óra képernyőn, miközben a karórát a dokkolóba csúsztatja.

Gyári beállítások visszaállítása

Fontos: Amikor visszaállítja a gyári beállításokat a MySports Connect alkalmazásban, valamennyi személyes adat és beállítás - beleértve a MySports Connect exportálási beállításokat - törölődik a karóráról. Ez a művelet nem vonható vissza.

A gyári beállítások visszaállítását csak végső megoldásként használja, vagy abban az esetben, ha ténylegesen minden adatot és beállítást el szeretne távolítani a karóráról.

A gyári beállítások visszaállítása újratelepíti a karóra szoftverét, illetve eltávolítja a következő adatokat:

- A tevékenységeit.
- A karóra beállításait.
- A MySports Connect alkalmazásba való feltöltéshez tartozó beállításait.

Fontos: a gyári beállítások visszaállítása során ne válassza le a karórát, amíg a MySports Connect alkalmazás be nem fejezi a karóra visszaállítását. Ez több percet is igénybe vehet. Tekintse meg a MySports Connect alkalmazás és a karóra által megjelenített üzeneteket, mielőtt leválasztaná a karórát.

A karóra gyári visszaállításához kövesse a következő lépéseket:

1. Csatlakoztassa a karórát a számítógéphez, majd várja meg, amíg a MySports Connect befejezi a karóra frissítését.
2. Nyissa meg a MySports Connect alkalmazás **BEÁLLÍTÁSOK** menüpontját.

3. Kattintson a MySports Connect alkalmazás alsó részén található **GYÁRI VISSZAÁLLÍTÁS** gombra. A MySports Connect alkalmazás ekkor letölti a karóra szoftverének legújabb verzióját.
4. A karórát akkor se válassza még le, amikor a MySports Connect alkalmazás ablaka bezáródik. A MySports Connect ezt követően telepíti a szoftvert a karórára.
5. A karórát akkor se válassza még le, amikor a MySports Connect alkalmazás ablaka ismét megnyílik.
6. A karóra telepítéséhez kövesse a MySports Connect alkalmazásban megjelenő utasításokat.

Útvonal-felfedezés

Gyalogutak megtekintése

Megjegyzés: Valamennyi GPS-alapú tevékenységhez elérhető: futás/biciklizés/freestyle (Runner3 és Spark3), valamint terepfutás/túrázás (TomTom Adventurer)

Gyalogút megtekintéséhez egy tevékenység közben tegye az alábbiakat:

1. Kezdjen el egy gyalogutat használó tevékenységet, például terepfutást.
2. A gyalogút megtekintéséhez nyomja meg a **JOBBRA** gombot, majd a Pulzuszóna képernyőn nyomja meg a **LE** gombot.

Tipp: Ha előzetesen kiválaszt egy gyalogutat, az automatikusan látható lesz.

A teljes gyalogút látható egy vékony vonal formájában. A tevékenység kezdetét egy ház ikon, a gyalogút kezdetét egy zászló, a gyalogút végét pedig egy célvonal ikon jelzi.



Az aktuális pozíciót a nyíl mutatja. A nyíl jelzi, hogy milyen irányba néz álló helyzetben, illetve mozgás közben. A gyalogút már megtett része vastagabb vonallal látható.

3. A gyalogút nagyításához nyomja meg a **JOBBRA**, a kicsinyítéshez pedig a **BALRA** gombot.



Tipp: A képernyő alján lépték látható, a gyalogút pedig mindig északi irányba mutat.

Új gyalogút követése

Megjegyzés: Valamennyi GPS-alapú tevékenységhez elérhető: futás/biciklizés/freestyle (Runner3 és Spark3), valamint terepfutás/túrázás (TomTom Adventurer)

A TomTom Adventurer karóra segítségével lehetősége van a [MySports](#) alkalmazásból a karórára feltöltött új gyalogút követésére. A gyalogúton haladás közben a futáskor is látható mérőszámok jelennek meg, kiegészülve a magassági szintekre vonatkozó információval.

Új gyalogúton futáshoz tegye a következőket:

1. Az óra képernyőn nyomja meg a **JOBBRA** gombot, majd a **FEL** vagy **LE** gombbal válassza ki a **FUTÁS GYALOGÚTON** lehetőséget.
2. A **LE** gomb megnyomása után lépjen a **BEÁLLÍTÁSOK** képernyőre, majd válassza a **GYALOGUTAK** lehetőséget.

Tipp: A **BEÁLLÍTÁSOK** menüben kiválaszthat egy [edzésprogramot](#), beállíthatja a [mérőszámokat](#), kiválaszthat egy [lejátsszási listát](#), valamint be- és kikapcsolhatja a [részidőket](#).

3. Válasszon egy gyalogutat a listáról.

A képernyőn megjelenő információkkal kapcsolatos további tudnivalóért tekintse meg a [Gyalogutak megtekintése](#) című részt.

Megjegyzés: A pontos adatok érdekében fontos, hogy rendszeresen [kalibrálja az iránytűt](#).

Gyalogutak kezelése a MySports alkalmazással

Megjegyzés: Valamennyi GPS-alapú tevékenységhez elérhető: futás/biciklizés/freestyle (Runner3 és Spark3), valamint terepfutás/túrázás (TomTom Adventurer)

A MySports segítségével előzetesen feltölthet gyalogutakat a TomTom GPS karórájára a tevékenységek közben történő használathoz, illetve a gyalogutak kezeléséhez.

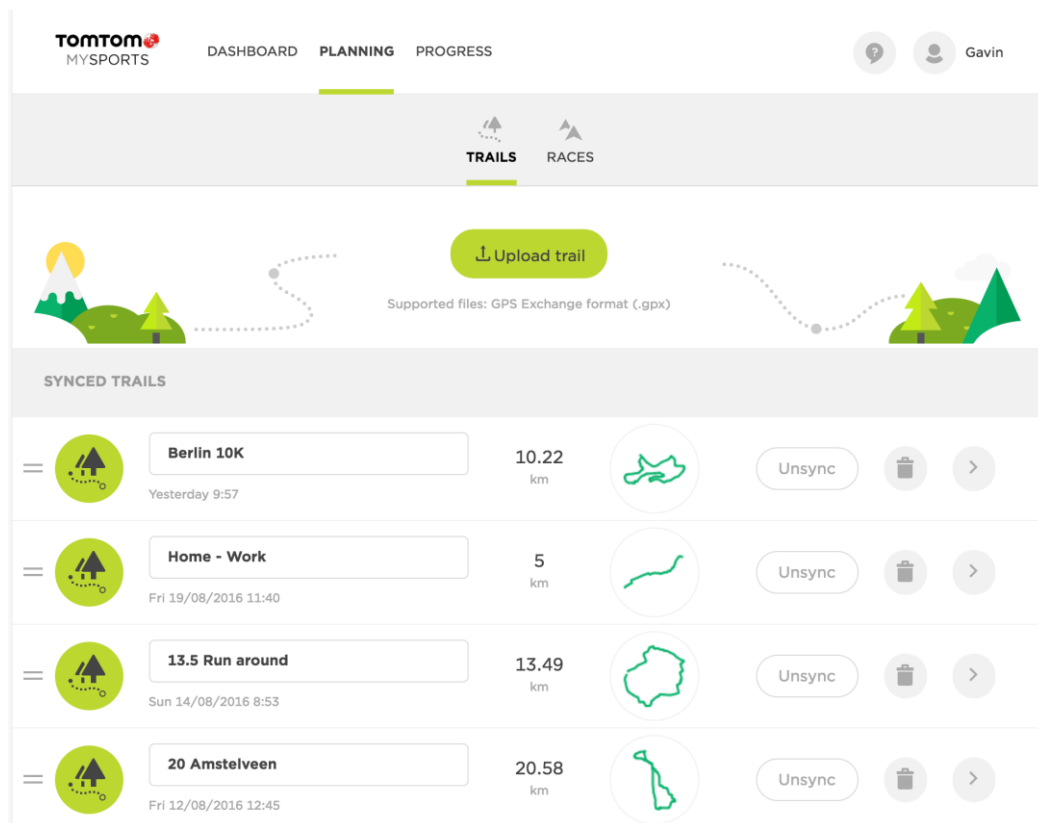
Gyalogutak feltöltése a MySports alkalmazásból a karórára

A karórán 15 gyalogút tárolható. Valamennyi módosítást automatikusan szinkronizálja a rendszer a MySports mobilalkalmazás vagy a MySports weboldal használatával.

Gyalogút feltöltése GPX-fájlból

Gyalogút karórán található .GPX-fájlból való feltöltéséhez tegye az alábbiakat:

1. Töltse le egy GPX-fájlt harmadik fél weboldaláról, ilyen például a Strava.com, a Ridewith-GPS.com, a Mapmyrun.com stb.
2. Jelentkezzen be a MySports weboldalra.
3. Kattintson a **Tervezés** lapra.
4. Kattintson a **Gyalogút feltöltése** lehetőségre.



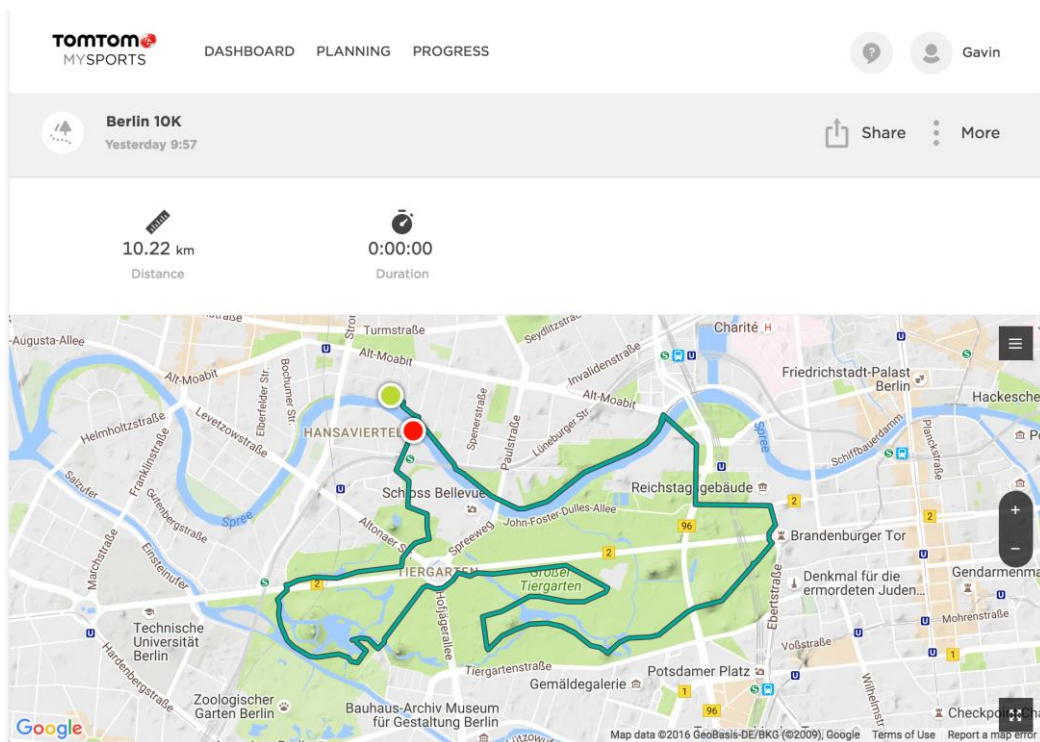
5. Kattintson duplán a számítógépen található GPX-fájltra. A MySports feltölti a gyalogutat.
6. Kattintson a névre az esetleges módosításhoz.
7. Csatlakoztassa a karórát a számítógéphez. A rendszer automatikusan feltölti a gyalogutat a karórára a szinkronizálást követően.

Tevékenység gyalogúttá alakítása

Korábbi GPS-tevékenység gyalogúttá konvertálásához tegye a következőket:

1. Jelentkezzen be a MySports weboldalra.
2. Nyisson meg egy korábbi GPS-tevékenységet.

3. A képernyő jobb felső sarkában kattintson a **További** lehetőségre.



4. Kattintson a **MÁSOLÁS GYALOGUTAKHOZ** lehetőségre.

A gyalogút ekkor megjelenik a **TERVEZÉS** rész gyalogútlistájában.

5. Csatlakoztassa a karórát a számítógéphez. A rendszer automatikusan feltölti a gyalogutat a karórára a szinkronizálást követően.

Megjelölt gyalogutak használata

Megjegyzés: Valamennyi GPS-alapú tevékenységhez elérhető: futás/biciklizés/freestyle (Runner3 és Spark3), valamint terepfutás/túrázás (TomTom Adventurer)

A TomTom GPS karórája segítségével megjelölt gyalogutak rajzolhatók valamennyi, GPS-funkciót használó tevékenységhez. A megjelölt gyalogutak lehetővé teszik az útvonal áttekintését, valamint az indulási ponthoz vezető lépések megismerését.

A megjelölt gyalogutak az alábbi információkat jelenítik meg:

- Az aktuális GPS pozíció egy nyíl formájában jelenik meg a képernyő közepén.
- Az indulási pontot egy ház ikon mutatja.
- A nyíl jelzi, hogy milyen irányba néz álló helyzetben, illetve mozgás közben.
- A megjelölt gyalogút északi irányba mutat.
- A megjelölt gyalogút teljes hosszától függően választhat a részletes nézet és az áttekintés között.

Fontos: A karóra első használatakor [kalibrálni kell az iránytűt](#).

Megjelölt gyalogút használatához tegye a következőket:

1. Az Óra képernyőn nyomja meg a **JOBBRA** gombot, és válasszon ki egy GPS-t használó tevékenységet, például a futást.

2. A tevékenység megkezdése után nyomja meg a **JOBBRA** gombot a pulzus értékének megtekintéséhez, amennyiben Cardio karórával rendelkezik, és ezt követően automatikusan látható lesz a megjelölt gyalogút.



A képernyőn megjelenő információkkal kapcsolatos további tudnivalókért tekintse meg a [Gyalogutak megtekintése](#) című részt.

Az iránytű használata

Megjegyzés: Valamennyi GPS-alapú tevékenységhez elérhető: futás/biciklizés/freestyle (Runner3 és Spark3), valamint terepfutás/túrázás (TomTom Adventurer)

A TomTom GPS karórája iránytűvel rendelkezik, így azonnal láthatja, milyen irányba halad éppen. Ez különösen hasznos akkor, amikor nem a karóra elforgatása szerinti irányba halad.

1. Az Óra képernyőn nyomja meg a **JOBBRA** gombot, és válasszon ki egy GPS-t használó tevékenységet, például a futást.
2. A tevékenység megkezdése után nyomja meg a **JOBBRA** gombot a tevékenység képernyőn, majd nyomja meg a **FEL** gombot.

Tipp: Ha gyalogúton halad, elég a **FEL** gombot megnyomnia.

Az iránytű megjeleníti az aktuális irányt, ami ebben a példában északkelet.



Az iránytű akkor működik a legpontosabban, ha a karórát vízszintes helyzetben tartja. Ha az iránytű nem a megfelelő irányt mutatja, [kalibrálásra van szükség](#).

Megjegyzés: Előfordulhat, hogy az iránytű nem működik megfelelően, ha a karóra mágneses tárgy közelében van, például amikor a kerékpár acél kormányúdjára van rögzítve.

Az iránytű kalibrálása

A pontos adatok érdekében fontos, hogy rendszeresen kalibrálja az iránytűt.

Az iránytű kalibrálásához kövesse az alábbi lépéseket:

1. Az Óra képernyőn nyomja meg a **LE** gombot a **BEÁLLÍTÁSOK** képernyő megnyitásához.
2. Válassza az **ÉRZÉKELŐK** lehetőséget, majd nyomja meg a **JOBBRA** gombot.
3. Válassza az **IRÁNYTŰ** lehetőséget, majd nyomja meg a **JOBBRA** gombot.
4. Vegye le a karórát a csuklójáról, és forgassa a **KARÓRÁT** az alábbi három tengely körül:
 - a. Egy teljes fordulat oldalra.



b. Egy teljes fordulat előre.



c. Egy teljes fordulat a képernyőt Önnel szembe fordítva.



Ismételje ezeket a lépéseket addig, amíg az iránytű kalibrálása befejeződik. A kalibrálás végén a karóra figyelmeztetést küld, és egy pipa jelenik meg.

A karóra kalibrálását bemutató videó megtekintéséhez látogasson el az alábbi weboldalra:
<https://youtu.be/6pnQResxJRU>

Adventurer tevékenységtípusok

A kézikönyv ezen szakasza a TomTom Adventurer karórára jellemző funkciókat ismerteti.

Terepfutás

A TomTom Adventurer karórát terepfutáshoz használhatja. Terepfutás közben a futáskor is látható mérőszámok jelennek meg, kiegészülve a magassági szintekre vonatkozó alábbi információkkal:

- 3D távolság
- Lejtő
- Magasság
- Delta magasság
- Összes emelkedés vagy mászás.

Gyalogúton futáshoz tegye a következőket:

1. Várja meg a GPS jelet, és az óra képernyőn nyomja meg a **JOBBRA** gombot, majd a **FEL** vagy **LE** gombbal válassza ki a **FUTÁS GYALOGÚTON** lehetőséget.
1. A terepfutás megkezdéséhez nyomja meg a **JOBBRA** gombot.
2. Futás közben lefelé vagy felfelé görgetve megtekintheti az egyes mérőszámokat.
3. A gyalogút megtekintéséhez nyomja meg a **JOBBRA** gombot, majd a Pulzuszóna képernyőn nyomja meg a **LE** gombot.

Tipp: Ha előzetesen kiválaszt egy gyalogutat, az automatikusan látható lesz.

A képernyőn megjelenő információkkal kapcsolatos további tudnivalókért tekintse meg a [Gyalogutak megtekintése](#) című részt.

Megjegyzés: A pontos adatok érdekében fontos, hogy rendszeresen [kalibrálja az iránytűt](#).

Megjegyzés: Ha a karórát szennyeződés vagy nedvesség éri, törölje át a barométer körüli lyukakat a pontos nyomásértékek mérése érdekében.

Túrázás

A TomTom Adventurer karórát túrázáshoz is használhatja. Túrázás közben többek között az alábbi információk láthatók:

- 3D távolság
- Lejtő
- Magasság
- Delta magasság
- Összes emelkedés vagy mászás
- Átlagos tempó

Tipp: Túrázás közben legfeljebb 24 órás akkumulátor-üzemidővel számolhat, ha a [QuickGPSFix](#) frissítve volt. Ha nem használja a zene funkciót vagy a non-stop pulzusmérést, számos, 6 órát meghaladó hosszú hétvégi sétára van lehetősége egyetlen töltéssel.

Túrázáshoz tegye a következőket:

1. Az óra képernyőn nyomja meg a **JOBBRA** gombot, majd a **FEL** vagy **LE** gombbal válassza ki a **TÚRÁZÁS** lehetőséget.
1. A túrázás megkezdéséhez nyomja meg a **JOBBRA** gombot.

2. Túrázás közben lefelé vagy felfelé görgetve megtekintheti az egyes mérőszámokat.
3. A gyalogút megtekintéséhez nyomja meg a **JOBBRA** gombot, majd a Pulzuszóna képernyőn nyomja meg a **LE** gombot.

Tipp: Ha előzetesen kiválaszt egy gyalogutat, az automatikusan látható lesz.

A képernyőn megjelenő információkkal kapcsolatos további tudnivalóért tekintse meg a [Gyalogutak megtekintése](#) című részt.

Megjegyzés: A pontos adatok érdekében fontos, hogy rendszeresen [kalibrálja az iránytűt](#).

Megjegyzés: Ha a karórát szennyeződés vagy nedvesség éri, törölje át a barométer körüli lyukakat a pontos nyomásértékek mérése érdekében.

Síelés és snowboardozás

Megjegyzés: Csak a TomTom Adventurer karórák esetében érhető el.

A TomTom Adventurer karórát síeléshez és snowboardozáshoz is használhatja. Ezen tevékenységek használatával a hegyen töltött teljes napját áttekintheti. Síelés, illetve snowboardozás esetén azonos információk láthatók, azonban ha ugyanazon a napon mindkét sporttevékenységre sor kerül, az egyes tevékenységek kiválasztásával elkülöníthetők a statisztikai adatok.

Síelés vagy snowboardozás közben a karóra képes észlelni, hogy éppen sportol vagy a felvonóban tartózkodik-e.

Síelés vagy snowboardozás megkezdéséhez tegye a következőket:

1. Az óra képernyőn nyomja meg a **JOBBRA** gombot, majd a **FEL** vagy **LE** gombbal válassza ki a **SÍ** vagy **SNOWBOARD** lehetőséget.
1. Sportolás közben nyomja meg a **FEL** vagy **LE** gombot az alábbi mérőszámokat is tartalmazó információk megtekintéséhez:
 - Összes időtartam
 - Összes távolság
 - Pulzus
 - Sebesség
 - Magasság
 - Magasságbeli változás (delta)
 - Süllyedés (teljes összesített)
 - Lesiklások száma
2. Amikor a felvonóban tartózkodik, a karóra az előző tevékenységekre vonatkozó összegzést jeleníti meg többek között az alábbi információkkal:
 - Lesiklások száma
 - Maximális sebesség
 - Süllyedés (összesített érték az adott lesiklásra)
 - Legnagyobb lejtőAz összegzés bezárásához nyomja meg valamelyik gombot.

Megjegyzés: A pontos adatok érdekében fontos, hogy rendszeresen [kalibrálja az iránytűt](#).

Síelés vagy snowboardozás közben a képernyőn látható mérőszámok módosításához tegye a következőket:

1. Az óra képernyőn nyomja meg a **JOBBRA** gombot, majd a **FEL** vagy **LE** gombbal válassza ki a **SÍ** vagy **SNOWBOARD** lehetőséget.
2. A **LE** gomb megnyomása után lépjen a **BEÁLLÍTÁSOK** képernyőre, majd válassza a **MÉRŐSZÁMOK** lehetőséget.

Tipp: A BEÁLLÍTÁSOK menüben kiválaszthat egy [lejátszási listát](#), valamint be- és kikapcsolhatja a [részidőket](#).

1. További információkért tekintse meg az alábbi részt: [A megjelenítendő mérőszámok kiválasztása](#).

Tevékenységek követés

A tevékenységkövetés ismertetése

A TomTom GPS karóra segítségével nyomon követheti, hogy milyen aktív. Többek között a következőket teheti:

- Követheti a lépéseket, a fizikai aktivitással töltött időt, az elégetett kalóriákat és a megtett távolságot.
- Napi szintű célokat adhat meg a karórán a mérőszámok egyikéhez.
- Heti szintű célt alkalmazhat, amelyet automatikusan, a napi cél 7-tel való megszorzásával hoz létre a rendszer.
- Megtekintheti a napi és heti előrehaladását a megadott célhoz viszonyítva.
- Feltöltheti a tevékenységkövetéssel kapcsolatos mérőszámait a [TomTom MySports](#) weboldalra és a [TomTom MySports mobilalkalmazásba](#).

A tevékenységkövetés pontossága

A tevékenységkövetés adatokat kíván biztosítani az aktív és egészséges életmódra való biztatás érdekében. Karórája érzékelőket használ a mozgás követéséhez. A készülék közeli becsléssel próbálja összeállítani a napi aktivitást az információk és az adatok segítségével; azonban előfordulhatnak pontatlanságok, pl. a lépések, alvás, távolság és kalória adataiban.

Napi aktivitással kapcsolatos cél beállítása

A tevékenységkövetés alapértelmezés szerint BE van kapcsolva, és a rendszer automatikusan előre beállít Önnek egy 10 000 lépéses célt. Egy napi tevékenységkövetési cél módosításához vagy megadásához tegye a következőket:

1. Az Óra képernyőn nyomja meg a **LE** gombot a **BEÁLLÍTÁSOK** menü megnyitásához.
2. Válassza a **TEVÉKENYSÉGGÖVETÉS** lehetőséget.
3. Válassza a **CÉLOK** lehetőséget.
4. Válassza ki, hogy mely mérőszámhoz szeretne célt beállítani: **LÉPÉSEK**, **IDŐ**, **KALÓRIA** vagy **TÁVOLSÁG**.
5. Nyomja meg a **JOBBRA** gombot.
6. Állítsa be a célt például a megtenni kívánt lépések számához.
7. Nyomja meg a **JOBBRA** gombot a **TEVÉKENYSÉGGÖVETÉS** képernyőre való visszalépéshez.
8. Nyomja meg kétszer a **BALRA** gombot az óra képernyőre való visszalépéshez.

Tipp: Tipikus célnak számít például 30 perc aktív mozgással töltött idő vagy 10 000 lépés naponta.

Megjegyzés: Ha nincs riasztás bekapcsolva, a cél elérésekor egy jelvény látható a karóra képernyőjén, valamint figyelmeztetés hallható.

Tevékenységkövetés kikapcsolása

A tevékenységkövetés kikapcsolásához tegye a következőket:

1. Az Óra képernyőn nyomja meg a **LE** gombot a **BEÁLLÍTÁSOK** menü megnyitásához.
2. Válassza a **TEVÉKENYSÉGGÖVETÉS** lehetőséget.

3. Válassza a **CÉLOK** lehetőséget.
4. A **CÉLOK** képernyőn válassza a **KI** lehetőséget.

Tevékenység megfigyelése

Az aktivitás megtekintéséhez tegye a következőket:

1. Az **Óra** képernyőn nyomja meg a **BAL** gombot a célhoz viszonyított előrehaladása megtekintéséhez.
2. A **FEL** vagy **LE** gomb megnyomásával a beállított céltól függően megtekintheti a távolság, idő vagy kalória értékét.
3. A lépések heti bontásban való megtekintéséhez nyomja meg újra a **BALRA** gombot.
4. Nyomja meg kétszer a **JOBBRA** gombot az **Óra** képernyőre való visszalépéshez.

Alváskövetés

Az alváskövetés ismertetése

A TomTom GPS karóra segítségével nyomon követheti, hogy mennyit alszik. Többek között a következőket teheti:

- Nyomon követheti, hogy naponta, hetente, havonta vagy évente milyen hosszán alszik.
- Feltöltheti az alváskövetéssel kapcsolatos adatait a [TomTom MySports](#) weboldalra és a [TomTom MySports mobilalkalmazásba](#).

A karórája a mozgás alapján méri az alvást, és ha nem mozog délután, egy bizonyos idő elteltével feltételezi, hogy alszik.

A nap 16:00 órakor „lenullázódik”, és a karóra ettől kezdve egy új „éjszakát” kezd el számolni.

A tevékenységkövetés pontossága

A tevékenységkövetés adatokat kíván biztosítani az aktív és egészséges életmódra való biztatás érdekében. Karórája érzékelőket használ a mozgás követéséhez. A készülék közeli becsléssel próbálja összeállítani a napi aktivitást az információk és az adatok segítségével; azonban előfordulhatnak pontatlanságok, pl. a lépések, alvás, távolság és kalória adataiban.

Az alvásának nyomon követése

Az alvásának nyomon követéséhez viselje a TomTom GPS karóráját alvás közben.

Az alváskövetés alapértelmezés szerint BE van kapcsolva, de a [TEVÉKENYSÉGGÖVETÉS](#) menüpontban, a **BEÁLLÍTÁSOK** menüben módosíthatja ezt.

Az előző éjszakai alvásidő megtekintéséhez nyomja meg a **BALRA** gombot az Óra képernyőn, majd nyomja meg a **FEL** gombot.

Az adott hétre vonatkozó összesített alvásidő megtekintéséhez nyomja meg a **BALRA** gombot.

Alvásmegfigyelés a mobilalkalmazás használatával

Feltöltheti az alvással kapcsolatos tevékenységeket a [TomTom MySports](#) weboldalra és a [TomTom MySports mobilalkalmazásba](#).

Az alvása jellemzőinek megtekintése a mobilalkalmazáson

1. A telefonján vagy táblagépén válassza a **Haladás** lehetőséget.
2. Válassza az **Alvás** panelt.
3. Húzza el az ujját az adott nap alvási idejét és a megelőző nap alvási idejét jelző grafikonok közti mozgás érdekében.
4. Válassza a **Nap**, **Hét**, **Hónap** vagy **Év** lehetőséget az adott időszak alvásához kapcsolódó grafikonok megtekintéséhez.

Zene

A zene funkció ismertetése

A TomTom GPS karórán zenei tartalmakat tárolhat és játszhat le, így tevékenységek végzése közben is élvezheti a zenét. A fejhallgató párosítása és a tevékenység megkezdése után megjelenik a zene képernyő.

- Fejhallgató párosítása a karórával
- Fejhallgató viselése
- [Zene küldése a karórára](#)
- Zene lejátszása

Megjegyzés: A zene funkció nem minden karórátípus esetében elérhető.

A mellékelt fejhallgató töltése

Egyes TomTom GPS karórákhoz saját fejhallgatót mellékelünk a zenehallgatáshoz.

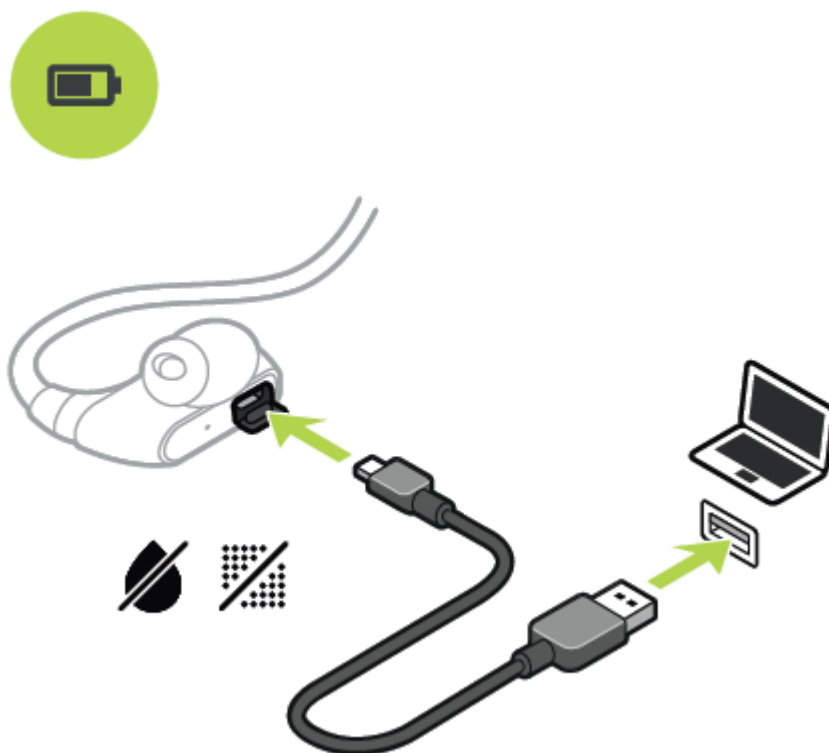
Tipp: A fejhallgatókat körülbelül 50%-os töltöttségű akkumulátorral szállítjuk.

Megjegyzés: A fejhallgatók a számítógép USB-portjának segítségével is feltölthetők, számítógépes fejhallgatóként azonban nem használhatók.

A karórához mellékelt fejhallgató töltéséhez tegye a következőket:

1. Nyissa ki az USB-aljzat fedelét.
2. Csatlakoztassa az USB-kábelt.
3. Csatlakoztassa az USB-kábel másik végét a számítógéphez vagy fali töltőhöz, és kapcsolja be a tápellátást.

A fejhallgató töltődik. A töltés 2,5 órát vesz igénybe lemerült állapot esetén.



Megjegyzés: Amikor az USB-aljzat fedele nyitva van, ügyeljen arra, hogy ne kerüljön szennyeződés, homok, víz stb. az aljzatba.

Fejhallgató párosítása a karórával

Egyes TomTom GPS karórákhoz saját fejhallgatót mellékelünk a zenehallgatáshoz. Emellett más Bluetooth fejhallgatót vagy hangszórót is használhat a karórán történő zenehallgatáshoz.

Tipp: Ha saját fejhallgatót szeretne használni, illetve vásárolni, keresse meg a „Fejhallgató-kompatibilitás” GYIK-részt a tomtom.com/support weboldalon a kompatibilis fejhallgatók listájának megtekintéséhez.

A mellékelt Bluetooth-fejhallgató és a karóra párosításához tegye a következőket:

1. Kapcsolja **KI** a fejhallgatót.
2. A párosítási módba lépéshez tartsa lenyomva a fejhallgató-vezérlő középső gombját **10 másodpercig**.

Tipp: Párosítási módban kék és piros színű fények villognak váltakozva.

Az egyik fülbetétet be is dughatja a fülébe, így párosítás közben hallhatja a hangos visszajelzést.



3. Nyomja meg a FEL gombot az Óra képernyőn.
A karóra fejhallgatókat keres.



4. Ha csak egy fejhallgató található, kezdetét veszi a párosítás.

Megjegyzés: Ha egynél több fejhallgató található, menjen legalább 10 m távolságra a többi fejhallgatótól.

5. A karóra és a fejhallgató sikeres párosítását követően egy pipa jelenik meg a fejhallgató nevével.
Megkezdheti a karórán lejátszott zene hallgatását!

Amikor elkezd egy tevékenységet, megjelenik a zene képernyő az aktuális lejátszási listával.

Fontos: Sikertelen párosítás esetén kapcsolja KI a fejhallgatót, és próbálja újra.

Fülbetétek cseréje

Egyes TomTom GPS karórákhoz saját fejhallgatót mellékelünk a zenehallgatáshoz.

A mellékelt fejhallgatók közepes vagy nagy méretű fülbetétekkel rendelkeznek, a dobozban pedig más méretek is találhatóak.

Ha szeretné kicserélni a mellékelt fejhallgatók fülbetétjét az Önnek megfelelő méretűre, húzza le a betétet a szárról, és cserélje ki az ábrán látható módon:



Fejhallgató viselése

A cél az, hogy a fejhallgató megfelelően illeszkedjen, és ne akadályozza Önt a sporttevékenységek közben.

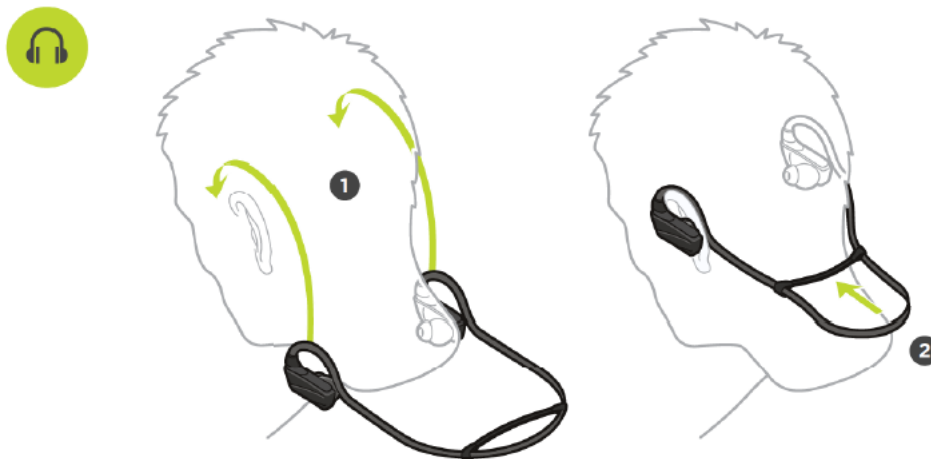
A mellékelt fejhallgató felhelyezéséhez tegye a következőket:

1. Fogja meg a fülbetéteket úgy, hogy az L jelzésű a bal oldalon, az R jelzésű pedig a jobb oldalon legyen.

Tipp: Amikor az L és R jelzés a megfelelő pozícióban van, a fejhallgató készen áll a viselésre.

2. Emelje át a fejhallgatót a fején HÁTULRÓL úgy, hogy a vezeték a feje és a nyaka között helyezkedjen el. A vezetékeknek a fül mögött kell futniuk, az alábbi ábrán látható módon.

3. Helyezze be a fülbetéteket, majd húzza meg a kábelt a megfelelő illeszkedés érdekében.



Zene küldése a karórára

A TomTom GPS karórán zenei tartalmakat tárolhat és játszhat le, így tevékenységek végzése közben is élvezheti a zenét. Karórája az alábbi fájl típusokat támogatja:

MP3

- Mintavételi sebesség: 16 KHz és 48 KHz között
- Bitsebesség: 8 kbps és 320 kbps között
- Monó/sztereó csatornák és egyesített sztereó.
- Az előadó, valamint a zeneszám címe és hossza az alábbi nyelvek esetében jelenik meg: angol, cseh, dán, német, spanyol, francia, olasz, holland, norvég, lengyel, portugál, finn és svéd. Más nyelveknél akkor jelennek meg megfelelően az információk, ha a karakterek elérhetők a támogatott nyelvek egyikénél.

AAC

- MPEG2, MPEG4 AAC-LC és HE-AACv2 támogatása.
- Mintavételi sebesség: legfeljebb 48 KHz
- Bitsebesség: legfeljebb 320 kbps
- Monó/sztereó/duális monó támogatása.
- AAC esetében az előadó, a zeneszám címe és a hossz nem támogatott.
- A karóra semmilyen típusú DRM-fájlt nem támogat.

Zene feltöltése és szinkronizálása

Komplett lejátszási listákat tölthet fel a számítógépen lévő iTunes és Windows Media Player programból a karórára.

Megjegyzés: A MySports mobilalkalmazás használatával nem szinkronizálhat lejátszási listákat.

Zenei lejátszási listák karórával történő szinkronizálásához tegye a következőket:

1. Csatlakoztassa a karórát a számítógéphez.
Megnyílik a MySports Connect és frissítéseket keres.
2. A MySports Connect alkalmazásban válassza a **ZENE** fület.

A MySports Connect zenei lejátszási listákat keres a számítógépen, és a bal oldalon listázza azokat. Ha a számítógépen található lejátszási listák közül nem az összes látható a listában, kattintson a **KERESÉS** elemre.

3. A lejátszási lista melletti + lehetőségre kattintva a karórára másolhatja a listát.
Most már lejátszhatja a lejátszási listákat a karórán.

Mekkora zenei tartalom helyezhető el a karórán?

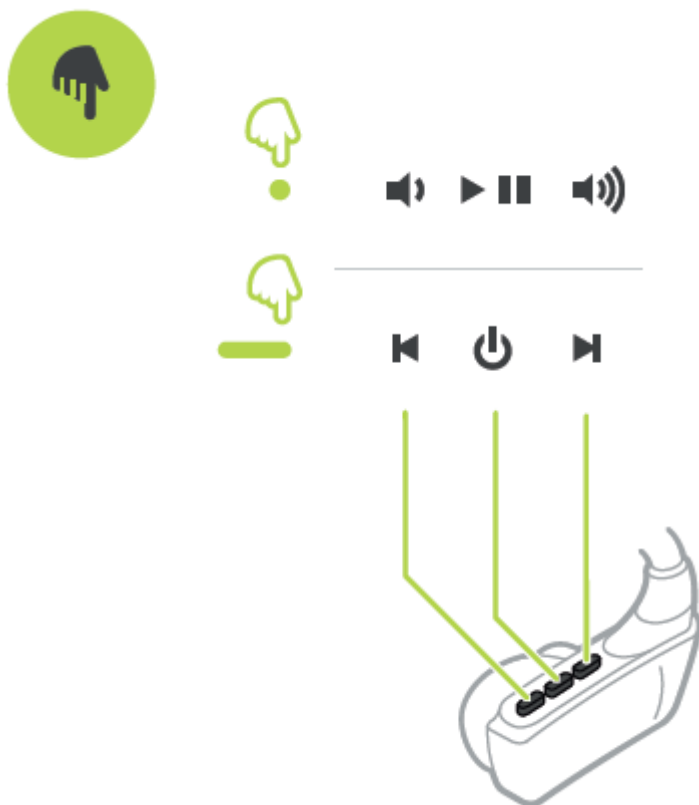
Karóráján körülbelül 3 GB méretű tárhely áll rendelkezésre a zenék számára. A zeneszámok méretétől függően ez 500 dalhoz elegendő.

Zene lejátszása

A TomTom GPS karórán zenei tartalmakat tárolhat és játszhat le, így tevékenységek végzése közben is élvezheti a zenét.

A fejhallgató be- és kikapcsolása

1. A fejhallgató bekapcsolásához tartsa lenyomva 2 másodpercig a középső gombot - a kék fényjelzés kétszer felvillan.
2. A fejhallgató kikapcsolásához tartsa lenyomva 3 másodpercig a középső gombot - a piros fényjelzés kétszer felvillan.



A fejhallgató-vezérlők használata

A mellékelt fejhallgató vezérlőinek segítségével történő zenelejátszáshoz tegye a következőket:

LEJÁTSZÁS Zene lejátszásához nyomja meg a középső gombot.

SZÜNET Zene szüneteltetéséhez nyomja meg a középső gombot.

Tipp: Zeneszám szüneteltetéséhez a FEL gombot is megnyomhatja.

HANGERŐ FEL A hangerő növeléséhez nyomja meg a jobb oldali gombot, ahogyan a fenti képen is látható.

HANGERŐ LE	A hangerő csökkentéséhez nyomja meg a bal oldali gombot, ahogyan a fenti képen is látható.
KÖVETKEZŐ SZÁM	A következő számra ugráshoz tartsa lenyomva 2 másodpercig a jobb oldali gombot.
ELŐZŐ SZÁM	Az előző számra ugráshoz tartsa lenyomva 2 másodpercig a bal oldali gombot.

A karóra használata

A karóra segítségével történő zenelejátszáshoz tegye a következőket:

1. Kapcsolja be a fejhallgatót a mellékelt utasításokat követve.
2. Nyomja meg a **FEL** gombot az Óra képernyőn.
Megkezdődik egy zeneszám lejátszása.
3. Zeneszám szüneteltetéséhez nyomja meg a **FEL** gombot.

Megjegyzés: Úszás, illetve stopperóra használata közben nem lehet zenét lejátszani.

4. A következő dal kiválasztásához nyomja meg a **JOBBRA** gombot.
5. Ha a zeneszám lejátszása már több mint 3 másodperce folyamatban van, a **BALRA** gomb megnyomásával újraindíthatja a zeneszámot. A **BALRA** gomb újbóli megnyomásával az előző dalra léphet.

Tipp: Az egyes tevékenységek közben a Zenelejátszási képernyő a mérőszámokat tartalmazó lista tetején található. A képernyőn a már bemutatott vezérlőeszközök használandók.

Tipp: Zenei lejátszási lista kiválasztásához nyomja meg a **LE** gombot, amikor az **INDULÁS** üzenet megjelenik a tevékenység megkezdésekor. Más lejátszási listák közül is választhat a Beállításokban, amikor nem végez tevékenységet, illetve szünet közben a **LE** gomb megnyomásával.

Zene biztonsági mentése a karórára

A zene karórára történő biztonsági mentéséhez kövesse a következő lépéseket.

Windows

1. Csatlakoztassa a karórát a számítógéphez.
2. Nyomja meg a **Windows logó** +**E** billentyűkombinációt.
3. Kattintson duplán a karórára a Cserélhető adathordozós eszközök listában. A karóra **MUSIC** néven jelenik meg.

Megjegyzés: Lehetséges, hogy a karórának nincs címkéje vagy neve, csak meghajtó-betűjele.

4. Kattintson duplán a MySportsConnect mappára.
5. Kattintson jobb gombbal a Zene mappára, és válassza a **Másolás** lehetőséget.
6. Válasszon ki egy helyet a számítógépen a biztonsági mentés számára, kattintson jobb gombbal, majd válassza a **Beillesztés** lehetőséget.

A zene karórára történő visszaállításához kövesse az alábbi lépéseket:

1. Az értesítési területen kattintson a MySports Connect ikonra, majd válassza a **Kilépés** lehetőséget.
2. Csatlakoztassa a karórát a számítógéphez.
3. Nyomja meg a Windows logó billentyűt.
4. Másolja vissza a Zene mappát a karóra MySports Connect mappájába.
5. Indítsa újra a MySports Connect alkalmazást a **Minden program > TomTom** helyről.

Mac

1. Csatlakoztassa a karórát a számítógéphez.
2. Nyissa meg a Finder programot.
3. Válassza ki a karórát a Finder oldalsávon. A karóra **MUSIC** néven jelenik meg.
4. Kattintson duplán a MySportsConnect mappára.
5. Control-kattintson (kattintás jobb gombbal) a Zene mappára, majd válassza a „Music” másolása lehetőséget.
6. Válasszon ki egy helyet a Mac eszközén a biztonsági mentés számára, control-kattintson (kattintás jobb gombbal), majd válassza az **Elem beillesztése** lehetőséget.

A zene karórára történő visszaállításához kövesse az alábbi lépéseket:

1. Csatlakoztassa a karórát a számítógéphez.
2. Nyissa meg a Finder programot.
3. Az állapotsoron kattintson a MySports Connect ikonra, majd válassza a **Kilépés** lehetőséget.
4. Másolja vissza a Zene mappát a karóra MySports Connect mappájába.
5. Indítsa újra a MySports Connect alkalmazást a Launchpad területéről vagy az Alkalmazások mappából.

A hangsegéd bemutatása

Zene lejátszásakor egy hangsegéd vezeti végig az edzés legfontosabb állomásain.

A hangsegéd alapértelmezés szerint be van kapcsolva, és minden alkalommal hallható, amikor a karóra hangjelzést küld vagy rezeg fontos üzenet esetén. Zenehallgatás közben nem hallható a karóra rezgése, így az egy rövid üzenet formájában megszakítja a zenét.

Általános figyelmeztetések:

- Karóra kész, Demó üzemmód, Bluetooth nem működik úszás közben.

TrainingPartner figyelmeztetések:

- Zóna: zónában, zóna felett, zóna alatt.
- Cél: cél 50%-a, 90%-a, 100%-a és 110%-a.
- Verseny: elől, lemaradva, elveszítve, megnyerve.

Megjegyzés: A hangsegéd kikapcsolásához nyomja meg a **LE** gombot a **BEÁLLÍTÁSOK** menü megnyitásához, válassza a **PROFIL** lehetőséget, majd nyomja meg a **JOBBRA** gombot a **PROFIL** menü megnyitásához. Nyomja meg a **HANG** lehetőséget, és válassza a **NINCS** elemet.

A hangsegéd által használt nyelvet ugyancsak a **HANG** lehetőségnél, a **PROFIL** menüben módosíthatja.

Fejhallgatóval kapcsolatos hibaelhárítás

Egyes TomTom GPS karórákhoz saját fejhallgatót mellékelünk a zenehallgatáshoz.







A zene akadozását vagy a kattogó hangot az okozhatja, hogy a teste blokkolja a Bluetooth-jelet a karóra és a fejhallgató-kezelőszervek között.

A vétel és az audiomínőség javítása érdekében próbálja meg a másik csuklóján hordani a karórát. A legmegfelelőbb viselési hely a karóra számára a jobb csukló.

Tevékenységek

A tevékenységek ismertetése

A tevékenységek menüben elindíthatja a karórán rendelkezésre álló tevékenységek egyikét:

	Futás
	Kerékpározás
	Úszás
	Futópad
	Freestyle
	Edzőterem
	Beltéri kerékpározás
	Stopperóra

A **FUTÁS**, **KERÉKPÁROZÁS** vagy **FREESTYLE** lehetőség kiválasztásakor a karóra a belső GPS jelnevőjét használja a sebesség mérésére, valamint a megtett út rögzítésére.

Ha karórája rendelkezik pulzusérzékelővel, és a [pulzusérzékelő](#) BE van kapcsolva, a pulzus megjelenik a tevékenység közben. Ide tartozik a futás, a kerékpározás, a futópad és a freestyle.

Az **ÚSZÁS** vagy **FUTÓPAD** kiválasztásakor a karóra a belső mozgásérzékelőjét használja a futópadon megtett lépések, illetve az uszodában végzett lendítések és fordulások mérésére. Az információk segítségével a karóra megbecsüli a sebességet és a megtett távolságot.

Ha a **BELTÉRI** lehetőséget választja a beltéri kerékpározáshoz, a karóra a csatlakoztatott [pedálfordulat- és sebességérzékelő](#) használatával megjeleníti a sebességet, a pulzussal kapcsolatos információkat (amennyiben elérhető), valamint az adott idő alatt elégetett kalóriák számát.

Az **EDZŐTEREM** lehetőséget választva megtekintheti a pulzussal kapcsolatos információkat és az adott idő alatt elégetett kalóriák számát. Ehhez a tevékenységhez külső vagy belső pulzusérzékelőre van szükség.

A **FREESTYLE** lehetőséget akkor válassza, ha futástól, kerékpározástól vagy úszástól eltérő tevékenységet szeretne folytatni. Így elkülönítheti a futáshoz, kerékpározáshoz és úszáshoz tartozó előzményeket és összesített értékeket.

A **STOPPERÓRA** kiválasztásakor a karórát használhatja az eltelt idő megjelenítésére, a körök megjelölésére, valamint az aktuális és korábbi körök idejének megtekintésére.

A kalóriabecslések ismertetése

A kalóriák a sport típusa, a neme, tömege, valamint az edzés intenzitása és időtartama alapján kerülnek megbecslésre.

A folyamatos kalóriabecslés alapját a testtömegindex képezi, majd a rendszer a lépések, az aktív idő, a sporttevékenység stb. szerint módosítja az adott napra vonatkozó, elméleti összesített érték kiszámítása érdekében. A pulzus értékét nem használja fel a rendszer a folyamatos kalóriaszámítás során, mivel ez túl hamar lemerítené a karóra akkumulátorát.

Megjegyzés: Nem minden tevékenység elérhető az összes karórán.

Futás, kerékpározás, úszás, futópad vagy beltéri kerékpározás

Futás, kerékpározás, úszás vagy futópad esetében a kalóriaszámítás alapját a metabolikus egyenértékek táblázatai (MET, illetve egyszerűen metabolikus egyenérték) képezik.

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

Freestyle vagy edzőterem

Freestyle és edzőterem esetében a kalóriák száma a pulzusértéken alapul. Más tevékenységeknél a kalóriaszám az adott sporthoz kapcsolódik, a freestyle és az edzőterem esetében azonban a karóra nem érzékeli, hogy éppen milyen sporttevékenység zajlik. Ha tehát a pulzuszórával nem áll rendelkezésre, nem jelennek meg a kalóriák a freestyle és edzőtermi tevékenységek közben.

Tevékenységek követés

A kalória mérőszám azt méri, hogy hány kalóriát éget el a nap folyamán, beleértve az alapanyagcsere-értéket (BMR). A BMR azt a minimálisan szükséges energiamennyiséget jelöli, amelyre szükség van a szervezet működéséhez - ide tartozik a légzés és a szívverés fenntartása is. Mivel a BMR is a számítás részét képezi, a tevékenységek követés kalória-mérőszáma magasabb lesz, mint egy adott tevékenységre vonatkozó kalóriaérték.

A non-stop pulzuszórával történő mérés ismertetése

A TomTom GPS karórával egész nap nyomon követheti a pulzusértékeket. A non-stop mérésnél 10 percenként, míg a sportok esetében másodpercenként történik a leolvasás.

Megjegyzés: A folyamatos pulzuszórával történő mérés csak az optikai érzékelővel ellátott karóráknál elérhető.

A non-stop pulzuszórával történő mérés bekapcsolása a karórán

A folyamatos pulzuszórával történő mérés alapértelmezés szerint KI van kapcsolva. A non-stop pulzuszórával történő mérés bekapcsolásához kövesse az alábbi lépéseket:

1. Az Óra képernyőn nyomja meg a **LE** gombot a **BEÁLLÍTÁSOK** menü megnyitásához.
2. Válassza a **TEVÉKENYSÉGKÖVETÉS** lehetőséget.
3. Válassza a **PULZUS** lehetőséget.
4. Válassza a **BE** lehetőséget.
5. Szinkronizálja a karórát a számítógépen lévő MySports Connect alkalmazáshoz vagy a MySports mobilalkalmazáshoz csatlakoztatva.

A karóra mostantól mérni fogja a pulzust a viseléskor.

Megjegyzés: A non-stop pulzsméréshez 1.2.0 verziójú vagy újabb szoftver szükséges.

A pulzusszáma megtekintése a MySports weboldalon

1. Keresse fel a mysports.tomtom.com/app/progress weboldalt.
2. Kattintson az **Összes sporttevékenység** lehetőségre, majd pedig válassza a **Tevékenységek** opciót.
3. Kattintson az **Összes** lehetőségre, majd válassza a **Nap** opciót.
4. Az oldal alján válassza a **Maximális pulzusszám** lehetőséget.

A pulzusszáma megtekintése a MySports mobilalkalmazásban

Megjegyzés: A non-stop pulzsméréssel kapcsolatos adatok csak a napi nézetben érhetők el, napi lebontásban.

1. A **TEVÉKENYSÉGEK** képernyőn érintse meg a **Ma** opciót.
2. A dátum alatt húzza az ujját balra.
3. Érintse meg a **Maximális pulzusszám** lehetőséget.

Tevékenység indítása

Tevékenység indításához tegye a következőket.

1. Az óra képernyőn nyomja meg a **JOBBRA** gombot.
2. Válasszon ki egy tevékenységet, majd nyomja meg a **JOBBRA** gombot.
 - **FUTÁS**
 - **KERÉKPÁROZÁS**
 - **ÚSZÁS**
 - **FUTÓPAD**
 - **EDZŐTEREM**
 - **BELTÉRI KERÉKPÁROZÁS**
 - **FREESTYLE**
 - **STOPPERÓRA**
3. **FUTÁS, KERÉKPÁROZÁS** és **FREESTYLE** tevékenységek esetében a GPS-jel megtalálásáig a **Kérem, várjon** üzenet látható, és a GPS-ikon villog a képernyő bal felső sarkában. Amikor a karóra készen áll a tevékenységre, az **INDULÁS** üzenet jelenik meg, a GPS-ikon pedig már nem villog.



Tipp: Zenei lejátszási lista kiválasztásához nyomja meg a **LE** gombot, amikor az **INDULÁS** üzenet megjelenik a tevékenység megkezdésekor.

Kerékpározás tevékenységeknél, [pedálfordulat- és sebességérzékelő](#) használatakor a karóra érzékelőhöz csatlakoztatását követően az órán az **INDULÁS** üzenet látható. Ezt követően a pedálfordulat- és sebességérzékelő a sebességgel és távolsággal kapcsolatos információkat szolgáltat a tevékenységről. Előfordulhat, hogy ekkor nincs GPS-vétel. Amennyiben követni szeretné a tevékenység útvonalát, várjon addig a tevékenység megkezdésével, amíg a GPS-ikon abbahagyja a villogást.

Megjegyzés: A GPS pozíció megtalálása eltarthat egy kis ideig, különösen akkor, ha először használja a karórát, illetve ha a QuickGPSFix adatok nem naprakészek. Mozgás közben nem rövidül a jel vételéhez szükséges idő, így maradjon álló helyzetben a pozíció megtalálásáig. A GPS-vétel biztosításához tartózkodjon kültéren, megfelelő rálátással az égboltra. A nagy tárgyak, mint amilyenek például a magas épületek, akadályozhatják a vételt.

Ha karórája **pulzusérzékelővel** rendelkezik, előfordulhat, hogy a tevékenység megkezdésekor a „Bemelegítés” üzenet látható a GPS pozíció megtalálásáig. Ennek az az oka, hogy az érzékelő a bemelegítést követően, a karok megfelelő átmozgatása után működik a legpontosabban.

Erről a képernyőről az alábbi lehetőségek állnak rendelkezésre az egyes irányok kiválasztásával:

- **JOBBRA** - tevékenység indítása, amint a karóra megtalálta a GPS-jelet.
- **LE** - [edzésprogram](#) kiválasztása vagy az edzés során megjelenő információk beállítása.
- **FEL** - korábbi tevékenységek megtekintése.
- **BALRA** - visszatérés a tevékenységlistához.

A tevékenység megkezdéséhez nyomja meg a **JOBBRA** gombot.

1. Tevékenység közben a karóra olyan információkat jelenít meg, mint a távolság, idő, tempó és pulzus, amennyiben az óra pulzuszámolóval rendelkezik. A képernyőn látható információ módosításához nyomja meg a **FEL** és a **LE** gombot.
2. Lehetősége van a tevékenység [szüneteltetésére](#), ha éppen pihenőt tart, illetve teljesen [le is állíthatja](#) azt.

Az egyes tevékenységtípusokhoz különböző [edzésprogramokat](#) választhat, és megadhatja az edzés közben látható információk típusát.

Tevékenység szüneteltetése és leállítása

Tevékenység szüneteltetése és leállítása

A tevékenység közben nyomja meg és tartsa lenyomva a **BALRA** gombot az óra leállításához és a tevékenység szüneteltetéséhez.

A tevékenység újbóli indításához nyomja meg a **JOBBRA** gombot.

A tevékenység leállításához nyomja meg a **BALRA** gombot a szüneteltetéshez, majd nyomja meg ismét a **BALRA** gombot a teljes leállításhoz.

A szüneteltetés lényege

Ha feltölti a tevékenységet a MySports fiókba, majd megtekinti egy térképen, a teljes útvonal látható lesz, egyenes vonallal jelölve a szünetet.

A GPS-követés leáll, a szünet kezdetéhez és végéhez tartozó helyszíneket pedig összekapcsolja a rendszer. Amikor a szünet után ismét elkezd a tevékenységet, a karóra azonnal tudni fogja az Ön helyét.

Az átlagértékek kiszámítása arra az időre vonatkozik, amikor az óra nem volt szüneteltetve. Ha például 5 km futás után szünetelteti a tevékenységet és 2 km-t sétál, majd újabb 5 km-t fut, a teljes útvonal látható lesz, az átlagérték azonban csak 10 km-re vonatkozik.

Tipp: Hosszú idejű szüneteltetés esetén a karóra kikapcsol az akkumulátor kímélése érdekében. Azt javasoljuk, hogy ne szüneteltesse az órát túl hosszú ideig.

A megjelenítendő mérőszámok kiválasztása

Az egyes tevékenységek megkezdése előtt kiválaszthat egy [edzésprogramot](#), és azt is megadhatja, hogy mely információk jelenjenek meg edzés közben.

Edzés közben egyszerre három különböző mérőszám áll rendelkezésre:

- A fő mérőszám nagyobb méretben látható a képernyő központi részén.
- A két másik mérőszám a képernyő alján jelenik meg.

A fő mérőszám módosítása

Edzés közben a FEL és LE gombok segítségével módosíthatja a nagyobb számként megjelenő információt. A fő mérőszám felett megjelenő szöveg az aktuálisan megjelenített információt mutatja.

A másik két mérőszám beállítása

A kisebb számok formájában megjelenő információk kiválasztásához tegye a következőket:

1. A tevékenységindítási képernyőn nyomja meg a **LE** gombot a **BEÁLLÍTÁSOK** menü megnyitásához.
2. Válassza a **MÉRŐSZÁMOK** lehetőséget, majd nyomja meg a **JOBBRA** gombot.
3. Válassza a **KIJELZÉS** lehetőséget, majd nyomja meg a **JOBBRA** gombot.
4. A **BALRA** vagy **JOBBRA** gombbal válassza ki, hogy a mérőszámot a bal vagy jobb oldalon szeretné megjeleníteni.
5. Válassza ki a megjeleníteni kívánt mérőszámot a listáról.

A rendelkezésre álló mérőszámok az aktuális tevékenységtől függően változnak.

Néhány példa a megjelenített mérőszámokra:

- **TEMPÓ** - az aktuális tempó. Úszás esetében ez perc/100 m formátumban jelenik meg.
- **ÁTL. TEMPÓ** - az aktuális tevékenységre vonatkozó átlagos tempó.
- **PULZUS** - a pulzus értéke. Ez a mérőszám csak akkor elérhető, ha csatlakoztatva van egy [pulzusérzékelő](#).
- **SEBESSÉG, TEMPÓ** vagy **MINDKETTŐ** - úszástól eltérő tevékenység esetén kiválaszthatja, hogy a sebesség, a tempó vagy mindkét mérőszám jelenjen meg.
- **ÚSZÁSÉRTÉK** - ez a mérőszám az úszási tevékenységeknél elérhető. Az **ÚSZÁSÉRTÉK** kiszámítása az egy hosszra jutó idő (másodpercben megadva) és az egy hossz megtételéhez szükséges csapások száma segítségével történik. Az **ÚSZÁSÉRTÉK** az úszási hatékonyságot mutatja. Minél kisebb a pontszám, annál jobb a teljesítmény. A kifejezés angol megfelelője (SWOLF) a „swim-ming” (úszás) és „golf” szavakból alkotott betűszó.
- **KALÓRIA** - A freestyle tevékenységhez tartozó kalóriaszám alapjául a pulzus szolgál. Más tevékenységeknél a kalóriaszám az adott sporthoz kapcsolódik, a freestyle esetében azonban a karóra nem érzékeli, hogy éppen milyen sporttevékenység zajlik. Ha tehát a pulzuszórával nem áll rendelkezésre, nem jelennek meg a kalóriák a freestyle tevékenység közben.

Tevékenységkövetés, sportok és tevékenységek esetén a kalória mérőszám azt méri, hogy hány kalóriát éget el a nap folyamán, beleértve az alapanyagcsere-értéket (BMR). A BMR azt a minimálisan szükséges energiamennyiséget jelöli, amelyre szükség van a szervezet működéséhez - ide tartozik a légzés és a szívverés fenntartása is.



A képernyőn látható ikonok

Edzés közben az alábbi ikonok jelennek meg a képernyő felső részén:



Ez a szimbólum a GPS-vétel erősségét mutatja. Amikor a karóra GPS-műholdakat keres, a műholdképek villognak.



A szív szimbólum azt jelzi, hogy a karóra csatlakoztatva van egy [pulzusérzékelőhöz](#). Amikor a karóra megkísérli a csatlakozást a pulzusérzékelőhöz, a szív villog.



A lánckerék szimbólum azt jelzi, hogy a karóra csatlakoztatva van egy [pedálfordulat- és sebességérzékelőhöz](#). Amikor a karóra megkísérli a csatlakozást a pedálfordulat- és sebességérzékelőhöz, a lánckerék villog.



Ez a szimbólum az [akkumulátor állapotát](#) mutatja.

Futás beállításai

Az egyes tevékenységek megkezdése előtt kiválaszthat egy [edzésprogramot](#), és azt is megadhatja, hogy mely információk jelenjenek meg edzés közben.

Futás közben számos mérőszám megtekintése közül választhat, mint például a kalória, pulzus, pulzuszóna és távolság.

A megjelenítendő mérőszámok módosítása

Megjegyzés: A tevékenység közben megjelenítendő mérőszámokkal kapcsolatos további információkért lásd az alábbi részt: [A megjelenítendő mérőszámok kiválasztása](#).

Ha csak egy mérőszámot szeretne megjeleníteni a sebesség, az átlagsebesség, a tempó vagy az átlagos tempó számára, nyomja meg a **LE** gombot a **BEÁLLÍTÁSOK** menü megnyitásához. Válassza a **MÉRŐSZÁMOK** lehetőséget, majd nyomja meg a **JOBBRA** gombot. Válassza a **SEBESSÉG, ÁTL. SEBESSÉG, TEMPÓ** vagy **ÁTL. TEMPÓ** lehetőséget.

A sebesség, tempó vagy mindkét mérőszám megjelenítéséhez nyomja meg a **LE** gombot a **BEÁLLÍTÁSOK** menü megnyitásához. Válassza a **MÉRŐSZÁMOK** lehetőséget, majd nyomja meg a **JOBBRA** gombot. Válassza a **SEBESSÉG** lehetőséget, majd nyomja meg a **JOBBRA** gombot. Válassza a **SEBESSÉG, TEMPÓ** vagy **MINDKETTŐ** lehetőséget.

Kültéri kerékpározás beállításai

Kerékpározás közben lehetősége van a pulzus, a sebesség és a helyszín rögzítésére a beépített érzékelők segítségével.

Ha kerékpározás közben szeretné áttekinteni a teljesítményét, saját biztonsága érdekében azt javasoljuk, hogy szerelje fel a GPS karórát az opcionális [kerékpáros rögzítő](#) segítségével, így mindkét kezét a kormányon tarthatja.

Ha kerékpározás közben szeretné áttekinteni a pulzusértékét, azt javasoljuk, hogy csatlakoztasson opcionálisan elérhető külső pulzusérzékelőt, így mindig biztonságosan ellenőrizheti az értéket.

A kerékméret beállítása pedálfordulat- és sebességérzékelő használata esetén

[Pedálfordulat- és sebességérzékelő](#) használatakor meg kell adni a **KERÉKMÉRET** értékét, hogy az érzékelő a lehető legpontosabb mérőszámokat biztosíthassa. Ez a beállítás a hátsó abroncs körfogatát jelenti milliméterben (mm) megadva.

A kerékméret beállításához tegye az alábbiakat:

1. A tevékenységindítási képernyőn nyomja meg a **LE** gombot a **BEÁLLÍTÁSOK** menü megnyitásához.
2. Válassza a **KERÉKMÉRET** lehetőséget, majd nyomja meg a **JOBBRA** gombot.
3. A hátsó keréknek megfelelő méretet adjon meg.

A hátsó kerék körfogatának megállapításához Ön is lemérheti a kereket egy mérőszalag segítségével, illetve egy online kalkulátorban is kikeresheti az értéket. Az alábbi weboldalon például a kerék átmérője és az abroncs vastagsága alapján keresheti meg a megfelelő értéket:

www.bikecalc.com/wheel_size_math

Ha például a kerékméret 700c, az abroncsvastagság pedig 25 mm, a körfogat értéke 2111 mm. Ezt az értéket kell megadnia.

Megjegyzés: A tevékenység közben megjelenítendő mérőszámokkal kapcsolatos további információkért lásd az alábbi részt: [A megjelenítendő mérőszámok kiválasztása](#).

Úszás beállításai

Megjegyzés: A TomTom GPS karórák vízállóak. Az órát viselve probléma nélkül úszhat. A beépített pulzuszámoló azonban nem működik a víz alatt.

Úszási tevékenység előtt ellenőrizze a **MEDENCEMÉRET** beállítást az adott helyszínre vonatkozóan. Ez a beállítás a medence hosszát jelzi méterben vagy yardban kifejezve.

Úszás közben a karóra rögzíti a csapásokat és a medencében végzett fordulások számát. A megtett távolság és a sebesség kiszámításához a karóra a medenceméret értékét és a fordulások számát használja. Ha a medenceméret nem pontosan van megadva, az úszási tevékenységre vonatkozó mérőszámokat nem lehet megfelelően kiszámítani.

A **MEDENCEMÉRET** beállításához tegye a következőket:

1. A tevékenységindítási képernyőn nyomja meg a **LE** gombot a **BEÁLLÍTÁSOK** menü megnyitásához.
2. Válassza a **MEDENCEMÉRET** lehetőséget, majd nyomja meg a **JOBBRA** gombot.
3. Állítsa be az értéket a medence névleges hosszának megfelelően, majd nyomja meg a **JOBBRA** gombot.
4. Állítsa be a törtben megadott értéket a medence törtszámában kifejezett hosszának megfelelően, majd nyomja meg a **JOBBRA** gombot.
5. Állítsa a mértékegységet méterre vagy yardra.
6. Nyomja meg a **JOBBRA** gombot a tevékenység képernyőre való azonnali visszalépéshez.

Az **ÚSZÁS** lehetőség kiválasztásakor a karóra nem használja a belső GPS jelnevőjét.

A megjelenítendő mérőszám beállításához tegye a következőket:

1. A tevékenységindítási képernyőn nyomja meg a **LE** gombot a **BEÁLLÍTÁSOK** menü megnyitásához.
2. Válassza a **MÉRŐSZÁMOK** lehetőséget, majd nyomja meg a **JOBBRA** gombot.
3. Válassza a **KIJELZÉS** lehetőséget, majd nyomja meg a **JOBBRA** gombot.
4. A **BALRA** vagy **JOBBRA** gombbal válassza ki, hogy a mérőszámot a bal vagy jobb oldalon szeretné megjeleníteni.
5. Válassza ki a listából a megjeleníteni kívánt mérőszámot, például **CSAPÁSOK** vagy **HOSSZOK**.

Futópad beállításai

A karóra első használatakor sor kerül a testmagasság beállítására. A futópaddon végzett első tevékenység előtt ellenőrizze, hogy a magasság megfelelően van-e beállítva. Ezt a TomTom MySports fiókban, illetve a karórán is megteheti.

A futópad használatakor a karóra rögzíti, hogy hányszor lendíti előre és hátra a karját, illetve hogy ez milyen gyorsan történik. Ez az érték a futás közben megtett lépések számához igazodik. A karóra a testmagasság felhasználásával kiszámítja a lépés hosszát, ebből pedig a megtett távolságot és a tempót.

A testmagasság ellenőrzéséhez a karórán tegye a következőket:

1. Az Óra képernyőn nyomja meg a **LE** gombot a **BEÁLLÍTÁSOK** menü megnyitásához.
2. Válassza a **PROFIL** lehetőséget, majd nyomja meg a **JOBBRA** gombot.
3. Válassza a **MAGASSÁG** lehetőséget, majd nyomja meg a **JOBBRA** gombot.
4. Állítsa be a testmagasságot.

A karóra kalibrálása futópad-tevékenységekhez

A karóra által végzett távolságmérés a futópad-tevékenységek esetében kevésbé pontos, mint futásnál. Szabadtéri futás során a karóra a GPS-t használja a megtett távolság mérésére.

Nincs szükség minden egyes futópad-tevékenység kalibrálására. A következő esetekben kap kalibrálásra vonatkozó figyelmeztetést:

- A tevékenységhez tartozó távolság legalább 400 méter.
- A tevékenységhez tartozó időtartam legalább 1 perc.
- A lépések száma legalább 60.
- A kalibrált futások száma kevesebb mint 6.

A karóra kalibrálásával pontosabb távolságmérés érhető el a futópad-tevékenységek számára.

Tipp: A rendszer mindig megkérdezi, hogy szeretné-e módosítani a távolságot a futópadon végzett tevékenység végén.

A karóra kalibrálásához a következőket kell tennie:

1. Amikor megjelenik a karóra kalibrálására vonatkozó figyelmeztetés, állítsa meg a futópadot. A karóra szüneteltetéséhez nyomja meg a **BALRA** gombot a tevékenység közben.
2. Nyomja meg a karórán a **LE** gombot a **BEÁLLÍTÁSOK** menü megnyitásához.
3. Válassza a **KALIBRÁLÁS** lehetőséget, majd nyomja meg a **JOBBRA** gombot.
4. Módosítsa a távolságot a futópadon megjelenő távolság szerint.
5. Nyomja meg a **JOBBRA** gombot a tevékenység képernyőre való azonnali visszalépéshez.

A megjelenítendő mérőszámok módosítása

Megjegyzés: A tevékenység közben megjelenítendő mérőszámokkal kapcsolatos további információkért lásd az alábbi részt: [A megjelenítendő mérőszámok kiválasztása](#).

Ha csak egy mérőszámot szeretne megjeleníteni a sebesség, az átlagsebesség, a tempó vagy az átlagos tempó számára, nyomja meg a **LE** gombot a **BEÁLLÍTÁSOK** menü megnyitásához. Válassza a **MÉRŐSZÁMOK** lehetőséget, majd nyomja meg a **JOBBRA** gombot. Válassza a **SEBESSÉG, ÁTL. SEBESSÉG, TEMPÓ** vagy **ÁTL. TEMPÓ** lehetőséget.

A sebesség, tempó vagy mindkét mérőszám megjelenítéséhez nyomja meg a **LE** gombot a **BEÁLLÍTÁSOK** menü megnyitásához. Válassza a **MÉRŐSZÁMOK** lehetőséget, majd nyomja meg a **JOBBRA** gombot. Válassza a **SEBESSÉG** lehetőséget, majd nyomja meg a **JOBBRA** gombot. Válassza a **SEBESSÉG, TEMPÓ** vagy **MINDKETTŐ** lehetőséget.

Edzőtermi tevékenységek beállításai

Az egyes tevékenységek megkezdése előtt kiválaszthat egy [edzésprogramot](#), és azt is megadhatja, hogy mely információk jelenjenek meg edzés közben.

Az edzőteremben számos mérőszám megtekintése közül választhat, mint például a kalória, pulzus, pulzuszóna és időtartam.

A megjelenítendő mérőszámok módosítása

Megjegyzés: A tevékenység közben megjelenítendő mérőszámokkal kapcsolatos további információkért lásd az alábbi részt: [A megjelenítendő mérőszámok kiválasztása](#).

Ha csak egy mérőszámot szeretne megjeleníteni a sebesség, az átlagsebesség, a tempó vagy az átlagos tempó számára, nyomja meg a **LE** gombot a **BEÁLLÍTÁSOK** menü megnyitásához. Válassza a **MÉRŐSZÁMOK** lehetőséget, majd nyomja meg a **JOBBRA** gombot. Válassza a **SEBESSÉG, ÁTL. SEBESSÉG, TEMPÓ** vagy **ÁTL. TEMPÓ** lehetőséget.

A sebesség, tempó vagy mindkét mérőszám megjelenítéséhez nyomja meg a **LE** gombot a **BEÁLLÍTÁSOK** menü megnyitásához. Válassza a **MÉRŐSZÁMOK** lehetőséget, majd nyomja meg a **JOBBRA** gombot. Válassza a **SEBESSÉG** lehetőséget, majd nyomja meg a **JOBBRA** gombot. Válassza a **SEBESSÉG, TEMPÓ** vagy **MINDKETTŐ** lehetőséget.

Kerékpáros tevékenységek beállításai

Beltéri kerékpározás során a pulzusértéket és a sebességet rögzítheti.

Ha kerékpározás közben szeretné áttekinteni a teljesítményét, saját biztonsága érdekében azt javasoljuk, hogy szerelje fel a GPS karórát az opcionális [kerékpáros rögzítő](#) segítségével, így mindkét kezét a kormányon tarthatja.

Ha kerékpározás közben szeretné áttekinteni a pulzusértékét, azt javasoljuk, hogy csatlakoztasson opcionálisan elérhető külső pulzuszámológóra, így mindig biztonságosan ellenőrizheti az értéket.

A kerékméret beállítása pedálfordulat- és sebességérzékelő használata esetén

[Pedálfordulat- és sebességérzékelő](#) használatakor meg kell adni a **KERÉKMÉRET** értékét, hogy az érzékelő a lehető legpontosabb mérőszámokat biztosíthassa. Ez a beállítás a hátsó abroncs körfogatát jelenti milliméterben (mm) megadva.

A kerékméret beállításához tegye az alábbiakat:

1. A tevékenységindítási képernyőn nyomja meg a **LE** gombot a **BEÁLLÍTÁSOK** menü megnyitásához.
2. Válassza a **KERÉKMÉRET** lehetőséget, majd nyomja meg a **JOBBRA** gombot.
3. A hátsó keréknek megfelelő méretet adjon meg.

A hátsó kerék körfogatának megállapításához Ön is lemérheti a kereket egy mérőszalag segítségével, illetve egy online kalkulátorban is kikeresheti az értéket. Az alábbi weboldalon például a kerék átmérője és az abroncs vastagsága alapján keresheti meg a megfelelő értéket:

www.bikecalc.com/wheel_size_math

Ha például a kerékméret 700c, az abroncsvastagság pedig 25 mm, a körfogat értéke 2111 mm. Ezt az értéket kell megadnia.

Megjegyzés: A tevékenység közben megjelenítendő mérőszámokkal kapcsolatos további információkért lásd az alábbi részt: [A megjelenítendő mérőszámok kiválasztása](#).

A stopperóra használata

A stopperóra használatához tegye a következőket.

1. Az óra képernyőn nyomja meg a **JOBBRA** gombot.
2. Válassza a **STOPPERÓRA** lehetőséget, majd nyomja meg a **JOBBRA** gombot.
A karórán egy stopperóra képe és az **INDULÁS** felirat jelenik meg.
3. A stopperóra indításához nyomja meg a **JOBBRA** gombot.
A stopperóra elindul, és jelzi az eltelt időt.
4. A stopperóra megállításához nyomja meg a **BALRA** gombot. A számlálás folytatásához nyomja meg a **JOBBRA** gombot.

Tipp: Szüneteltetés közben a korábbi köröket a **LE** és a **FEL** gomb megnyomásával tekintheti meg.

5. Az egyes körök megjelöléséhez érintse meg a karóra képernyő jobb oldalát a stopperóra működése közben, vagy nyomja meg a **JOBBRA** gombot.

A nagy szám az összes körre vonatkozó, teljes eltelt időt jelzi.

Az aktuális kör ideje - például az alábbi ábrán látható 12. kör - a teljes eltelt idő alatt jelenik meg. A korábbi körök - a példában a 11. és 10. kör - az aktuális kör alatt jelennek meg.



A korábbi körök megtekintéséhez nyomja meg a **LE** és a **FEL** gombot.

6. A stopperóra-tevékenységből való kilépéshez nyomja meg kétszer a **BALRA** gombot.

Tipp: A stopperóra nem fut a háttérben a stopperóra-tevékenységből való kilépést követően. A rendszer nem tárol GPS-adatokat és a tevékenységgel kapcsolatos információkat.

Tipp: A stopperóra visszaállításához lépjen ki a stopperóra-tevékenységből, majd lépjen be újra.

Edzésprogramok

Az edzésprogramok ismertetése

Az egyes tevékenységtípusoknál az alábbi edzésprogramok állnak rendelkezésre:

- [NINCS](#)
- [CÉLOK](#)
- [IDŐKÖZÖK](#)
- [KÖRÖK](#)
- [ZÓNÁK](#)
- [VERSENY](#)

Az edzésprogramok listájának megtekintéséhez tegye a következőket az óra képernyőn:

1. Nyomja meg a **JOBBRA** gombot, majd válassza ki a tevékenységet.
2. Nyomja meg a **JOBBRA** gombot.
3. Nyomja meg a **LE** gombot, és válassza az **EDZÉS** elemet.
4. Edzésprogram kiválasztásához nyomja meg a **JOBBRA** gombot.

Amikor kiválasztott egy edzésprogramot, a karóra emlékezteti az aktuális programra, illetve az ahhoz megadott opciókra.

Tipp: Ha a kiválasztás után rögtön el szeretné indítani a programot, nyomja meg a **JOBBRA** gombot a tevékenység képernyőre lépéshez.

Nincs

Elérési út: Tevékenység képernyő > **LE** > **EDZÉS** > **NINCS** lehetőség kiválasztása

Akkor válassza ezt a lehetőséget, ha edzésprogram nélkül szeretné végezni a tevékenységet. Ebben az üzemmódban a karóra rögzíti a tevékenységet, és megjeleníti a hozzá kapcsolódó mérőszámokat.

Célok

Elérési út: Tevékenység képernyő > **LE** > **EDZÉS** > **CÉLOK** > **TÁVOLSÁG**, **IDŐ** vagy **KALÓRIA** lehetőség kiválasztása

Ezzel a lehetőséggel az edzéshez kapcsolódó célokat állíthat be.

Három típusú cél adható meg:

- **TÁVOLSÁG** - a tevékenység során megtenni kívánt távolság beállításához.
- **IDŐ** - a tevékenységre szánt időtartam beállításához.
- **KALÓRIA** - a tevékenység során elégetni kívánt kalóriák számának beállításához. Az elégetett kalória pontosabban kiszámítható a [profil](#) beállítása esetén.

Haladás megtekintése

A célhoz viszonyított haladás áttekintéséhez nyomja meg a **JOBBRA** gombot a haladási képernyőn.

Ezen a képernyőn az elért cél látható százalékos formában, valamint a hátralévő távolság, az idő és a kalóriák száma.



Tipp: Futáskor távolodjon el az otthonától addig, amíg a haladás eléri az 50%-ot, majd forduljon vissza.

Haladással kapcsolatos figyelmeztetések

Ha célt állított be az edzéshez, a karóra figyelmeztetést küld az alábbi szinteknél:

- 50%
- 90%
- 100%
- 110%

Időközök

Elérési út: Tevékenység képernyő > LE > EDZÉS > IDŐKÖZÖK > BEMELEGÍTÉS, EDZÉS, PIHENÉS, # SOROZAT vagy LEVEZETÉS lehetőség kiválasztása.

Ezt az opciót intervallumedzéshez használja.

Az intervallumedzés rövid időtartamú gyakorlatokból áll, amelyet pihenés követ. Az intervallumedzés legfontosabb célja a sebesség növelése és az állóképesség fokozása. Például egy 20 perces sétáló-kocogó edzés során 8 percig gyorsan sétál, amelyet 3-szor 1 perces futás és 2 perces séta követ, végül pedig egy 5 perces levezető sétával zárja az edzést.

A bemelegítés, edzés, pihenés és levezetés számára vagy az időt, vagy a távolságot állíthatja be. A sorozatok esetében az intervallumedzésbe foglalni kívánt sorozatok számát választhatja ki.

Tipp: Ha a bemelegítési adatok beállítása után megnyomja a **JOBBRA** gombot, lehetősége van a sorozat többi adatának megadására is, beleértve az edzést, pihenést stb.

Intervallumedzés közben figyelmeztetés látható a következő szintről:



Látható lesz a tevékenység neve, illetve hogy ez a sorozatnak mekkora részét képezi időben vagy távolságban.

Hangjelzés és rezgés is figyelmezteti, amikor a következő szintre kell váltani az intervallumedzés keretében.

Tipp: Ha az intervallumedzés funkciót használja a karóráján, az intervallumok körönként lesznek feltüntetve, így jobban tudja követni a tempót és az egyéb mérőszámokat az egyes intervallumrészekenél.

Körök

Elérési út: Tevékenység képernyő > LE > EDZÉS > KÖRÖK > IDŐ, TÁVOLSÁG vagy KÉZI lehetőség kiválasztása.

Ezzel az opcióval a beállított köridőkhöz és távolságokhoz viszonyítva mérheti a tevékenységet, illetve manuálisan rögzítheti egy-egy kör teljesítését.

A karóra háromféle módon állítható be a körök mérésére:

- **IDŐ** - a kör időtartamának beállításához. A tevékenység megkezdését követően a karóra figyelmeztetést küld, amikor letelik az egyes körök ideje. Ha a köridőt 1 percre állítja, a karóra percenként figyelmezteti Önt, a képernyőn pedig a megtett körök száma látható.
- **TÁVOLSÁG** - a kör hosszának beállításához. A tevékenység megkezdését követően a karóra figyelmeztetést küld, amikor eléri a körhöz beállított távolságot. Ha a távolságot 400 m-re állítja, a karóra 400 m-enként figyelmezteti Önt, a képernyőn pedig a megtett körök száma látható.

KÉZI - a megtett körök manuális rögzítéséhez. Egy kör végének megjelöléséhez helyezze a tenyerét a képernyőre. A karóra megjeleníti a megtett körök számát, és figyelmeztetést küld a megtett körökről.

Részidők

Elérési út: Tevékenység képernyő > LE > EDZÉS > RÉSZIDŐK lehetőség kiválasztása.

Ezzel az opcióval a GPS-alapú tevékenységek részidejét kapcsolhatja BE és KI. A részidő alapértelmezés szerint ki van kapcsolva; bekapcsolt állapotban a karóra figyelmeztetést küld, és minden egyes mérföld, illetve kilométer után megjelenik az aktuális tempó részideje.

A részidő valamennyi GPS-alapú és kültéri tevékenységnél használható.

Megjegyzés: A részidők más edzési üzemmódokkal együtt is használhatók.

Zónák

Elérési út: Tevékenység képernyő > LE > EDZÉS > ZÓNÁK > TEMPÓ, SEBESSÉG, PULZUS vagy PEDÁLFORDULAT lehetőség kiválasztása.

Ezt az opciót akkor válassza, ha egy célzónában szeretne edzeni.

A tevékenységtől függően az alábbi edzési zónák választhatók:

- **TEMPÓ** - a mérföldenkénti vagy kilométerenkénti célidő beállításához. Megadhatja a célidőt, valamint a célidő felett és alatt engedélyezett minimum és maximum értéket.
- **SEBESSÉG** - a célsebesség, valamint az afelett és azalatt engedélyezett ráhagyás beállításához.
- **PULZUS** - a célként kitűzött pulzusérték beállításához egyedi vagy előre meghatározott pulzuszóna használatával. A pulzus méréséhez a karórát csatlakoztatni kell egy [pulzusérzékelőhöz](#).
- **PEDÁLFORDULAT** - a kerékpározási tevékenység során célként kitűzött [pedálfordulat](#) beállításához. A pedálfordulat méréséhez a karórát csatlakoztatni kell egy [pedálfordulat- és sebességérzékelőhöz](#). Megadhatja a cél fordulatszámot, valamint az afelett és azalatt engedélyezett ráhagyás értéket. Nem minden karórát lehet pedálfordulat- és sebességérzékelőhöz csatlakoztatni.

Zóna beállítása a Pulzus és a Tempó számára

Ha egyedi pulzuszónát vagy tempózónát szeretne beállítani, válasszon egy minimum és maximum értéket az alábbiakban látható módon:



Zóna beállítása a Sebesség és a Pedálfordulat számára

Ha sebesség- vagy pedálfordulat-tartományt szeretne beállítani, válasszon ki egy célértéket és az attól való százalékos eltérést az alábbiakban látható módon:



A haladás nyomon követése

Ha a tevékenység képernyőn megnyomja a **JOBBRA** gombot, grafikus áttekintést kaphat a beállított zónához viszonyított előrehaladásáról. Az ábra megmutatja, hogy a célként kitűzött zóna alatt vagy felett teljesít-e, illetve a zónától való eltérés is látható a tevékenység egészére vonatkozóan.

Rendszeres időközönként figyelmeztetéseket kap arról, hogy a zónában vagy azon kívül tartózkodik-e:

- Ha az edzési zónán kívül van, figyelmeztetés hallható, a képernyőn pedig az látható, hogy a zóna alatt vagy felett teljesít éppen.
- Amint visszakerül az edzési zónába, figyelmeztetés hallható, a képernyőn pedig a cél szimbólum látható.



Pulzuszónák

Megjegyzés: A pulzus méréséhez a karórát csatlakoztatni kell egy [pulzusérzékelőhöz](#).

A karóra az életkor alapján állapítja meg a pulzuszóna határértékeit. A [TomTom MySports](#) használatával lehetősége van a pulzuszóna-határértékek alkalmazására, majd a rendszer szinkronizálja az értékeket a karórával.

Pulzuszóna használatával történő edzéshez tegye a következőket:

1. Az óra képernyőn nyomja meg a **JOBBRA** gombot, és válassza ki a tevékenységet.
2. Nyomja meg a **JOBBRA** gombot.

3. Nyomja meg a **LE** gombot, és válassza az **EDZÉS** elemet.
4. Nyomja meg a **JOBBRA** gombot, és válassza a **ZÓNÁK** lehetőséget.
5. Nyomja meg a **JOBBRA** gombot, és válassza a **PULZUS** lehetőséget.
6. Nyomja meg a **JOBBRA** gombot, és válasszon az alábbi pulzuszónák közül:
 - **SPRINT** - intervallumedzéssel történő használathoz.
 - **SEBESSÉG** - nagy tempójú edzéshez a sebesség és állóképesség fokozása érdekében.
 - **KITARTÁS** - közepestől nagy tempóig terjedő edzéshez a tüdő és a szív teljesítőképességének fokozására.
 - **ZSÍRÉGETÉS** - közepes tempójú, fogyáshoz ideális edzéshez.
 - **KÖNNYŰ** - könnyű tempójú edzéshez, leginkább bemelegítéshez és levezetéshez.
 - **EGYÉNI** - a pulzus saját minimális és maximális értékének beállításához.

Haladás nyomon követése a pulzuszónában

Megjegyzés: A pulzus méréséhez a karórát csatlakoztatni kell egy [pulzusérzékelőhöz](#).

Ha a haladás képernyőn megnyomja a **JOBBRA** gombot, végiggörgetheti az ábrákat a beállított zónához viszonyított előrehaladásáról. Az ábra megmutatja, hogy a célként kitűzött zóna alatt vagy felett teljesít-e, illetve a zónától való eltérés is látható a tevékenység egészére vonatkozóan.



Az aktuálisan használatban lévő zóna fehérrel kiemelve látható. A pulzuszónára vonatkozó összegzés megtekintéséhez nyomja meg a **JOBBRA** gombot.



A fenti ábrán egy ilyen összegzés látható. Megjeleníti az egyes zónákban töltött idő százalékos értékét, az aktuális zóna pedig fehér színnel kiemelve látható.



Ezen az ábrán a tevékenység legutóbbi 2,5 percére vonatkozó pulzusszám, valamint a tevékenység után az egyes pulzuszónákban eltöltött idő százalékos értéke látható.

Tipp: A pulzuszónára vonatkozó haladás akkor is megtekinthető, ha grafikus edzőtársat - például Verseny vagy Cél - használ. Edzés közben a [fő mérőszámot](#) megjelenítő képernyőn nyomja meg a **JOBBRA** gombot a grafikus edzés képernyő megtekintéséhez. A **LE** gomb megnyomásával a fent ismertetett pulzuszóna képernyőket jelenítheti meg.

Megnyugvás

A pulzusmegnyugvás bemutatása

A pulzusmegnyugvás a szív normál ütemre való visszaállásának képessége egy meghatározott idejű tevékenység után. Általánosságban úgy fogalmazhatunk, hogy a gyorsabb pulzusmegnyugvási érték jobb állóképességet jelent.

A pulzusmegnyugvási folyamatnak két csökkenő szakasza van. A gyakorlat utáni első perc során a pulzus nagymértékben esik. Az első perc után - nyugalmi helyzetben - a pulzus fokozatosan csökken.

A TomTom GPS karóra megjeleníti a perc kezdetén és végén mért pulzusértékek közötti eltérést, emellett pedig a megnyugvási „pontszám” is látható.

Hogyan mérhető a pulzusmegnyugvás?

A pulzusérzékelőt használó tevékenységeknél a karóra megjeleníti a pulzus megnyugvását a tevékenység szüneteltetésekor. Egy perc elteltével a karóra egy pontszámot rendel a pulzusmegnyugváshoz. Minél gyorsabban esik a pulzus a gyakorlatot követően, annál jobb az illető állóképessége.

A pulzusmegnyugvás nyomon követéséhez beépített pulzusérzékelő vagy külső pulzusérzékelő használható.

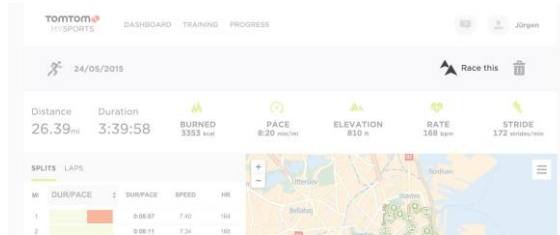
Verseny

Elérési út: Tevékenység képernyő > **LE** > **EDZÉS** > **VERSENY** > **LEGUTÓBBI** vagy **MYSPO RTS** lehetőség kiválasztása.

Ezzel az opcióval a tíz legutóbbi tevékenységhez, illetve a MySports weboldalról származó tevékenységhez viszonyíthatja teljesítményét. A verseny lehetőség futáshoz, futópadhoz, freestyle-hoz és kerékpározáshoz használható.

Tipp: A weboldalhoz való további versenyek hozzáadásához kattintson a **VERSENYZÉS EBBEN** lehetőségre a MySports weboldal adott tevékenységre vonatkozó oldalán.

Megjegyzés: Ha a karóra már csatlakoztatva van a weboldalhoz, és Ön módosításokat hajt végre a versenyeken, a rendszer nem szinkronizálja automatikusan a változásokat - ehhez le kell választania, majd újra csatlakoztatnia kell a karórát.



A MySports weboldalról származó tevékenység vagy verseny egy távolság- és egy időértékből áll.

A Verseny edzésprogram használatakor megtekintheti, hogy elöl vagy lemaradva helyezkedik-e el, illetve ennek mértéke is látható.

A karóra tevékenység képernyőjén nyomja meg a **JOBBRA** gombot a verseny megjelenítéséhez. Az ábra azt szemlélteti, hogy Ön - a fekete nyíllal jelölve - a korábbi tevékenységhez képest - az árnyékos nyíllal jelölve - elöl vagy lemaradva helyezkedik-e el.

A képernyő tetején látható távolság a versenyből hátralévő távolságot, a képernyő alján látható távolság pedig a lemaradás/előny mértékét jelöli.



A karóra által küldött figyelmeztetésnek köszönhetően mindig értesülhet arról, hogy elöl (#1) vagy lemaradva (#2) áll éppen a versenyben. Ebben a példában 23 méterrel van lemaradva a korábbi tevékenységhez képest, és 2,3 kilométer van még hátra a versenyből.

Tipp: A korábbi tevékenységek karórához történő hozzáadásáról a tomtom.com/support weboldal GYIK-részében olvashat tudnivalókat.

Tevékenységelőzmények

Edzés közben a karóra naplózza az adott típusú tevékenységet. Az egyes tevékenységtípusokhoz tartozó összesítés vagy előzmények megtekintéséhez tegye a következőket:

1. A tevékenységindítási képernyőn nyomja meg a **FEL** gombot az adott tevékenységtípusra vonatkozó **ELŐZMÉNYEK** megnyitásához.
2. Válassza ki a listából a megtekinteni kívánt tevékenységet. A listában a tevékenység megkezdésének dátuma és a megtett távolság látható.

3. Nyomja meg a **JOBBRA** gombot.

A tevékenységgel kapcsolatos információk jelennek meg, például a legnagyobb tempó/sebesség és az egyes pulzuszónákban eltöltött idő. A rendelkezésre álló információk a tevékenységtől függően változnak.

Tevékenységek átvitele a TomTom MySports alkalmazásba

[A karóra számítógéphez csatlakoztatásával](#) átviheti a tevékenységek adatait a TomTom MySports vagy más, Ön által választott sportweboldalra a [TomTom MySports Connect](#) segítségével. A tevékenységhez tartozó adatokat különböző fájlformátumokban is átviheti a számítógépre.

Lásd: [Tevékenységek exportálása más weboldalakra és fájltypusokba](#)

Tevékenységek exportálása más weboldalakra és fájltypusokba

Amikor csatlakoztatja karóráját a számítógépen található [MySports Connect](#) alkalmazáshoz vagy a [MySports mobilalkalmazáshoz](#), az új tevékenységeket automatikusan feltölti a rendszer a MySports felületre. Azt is beállíthatja, hogy a rendszer automatikusan feltöltse a tevékenységeket különböző weboldalakra, illetve más fájltypusokba exportálja.

További weboldalak vagy fájltypusok MySports alkalmazásban történő hozzáadásához kövesse az alábbi lépéseket:

1. Látogasson el a mysports.tomtom.com/settings/exporters weboldalra.
2. Kattintson a hozzáadni kívánt exportáló melletti + jelre.
3. Exportáló hozzáadásához kattintson a **Bejelentkezés** lehetőségre, és jelentkezzen be a weboldalra.

Fájltypus hozzáadásához válasszon ki egy típust.

Új sportweboldal vagy fájltypus hozzáadását követően az alkalmazás minden új tevékenységet továbbít az adott weboldalra vagy fájltypusba.

Megjegyzés: A MySports mobilalkalmazás használatával nem hozhat létre fájlokat. Kizárólag a számítógépen található MySports Connect alkalmazáshoz csatlakozva hozhat létre fájlokat.

Weboldalak

- Endomondo
- Jawbone
- MapMyFitness
- NikePlus
- Runkeeper
- Strava
- TaiwanMySports
- TrainingPeaks

Fájltypusok

Tipp: A legjobb eredmény érdekében .FIT fájllok használatát javasoljuk. Ha ez a formátum nem a kívánt eredményeket hozza, próbálkozzon a .TCX, illetve a .GPX formátummal.

- GPX - GPS adatcsere formátum. Nyílt szabvány a helyre vonatkozó adatok számára, amely az edzés útvonalát és időbélyegzőit tárolja. Kizárólag a helyszíneket, magassági szinteket és időket tárolja, a pulzus, pedálfordulat és más információk tárolására nincs lehetőség ebben a fájlformátumban.
- KML - a Google Earth natív fájlformátuma. A helyszínt (útvonalat), valamint a magassági szinteket és az időt tárolja. A pulzus és más, érzékelőhöz köthető adatokat kiegészítő információként tárolja, és „címkéként” jeleníti meg a Google Earth programban

- TCX - a Garmin Training Centre fájlformátuma. Sport- és fitnesztevékenységek számára megfelelő fájlformátum, amely a helyszínt/magassági szinteket, időt és az érzékelőadatokat rögzíti.
- FIT - ANT+/Garmin formátum, a TCX-nél kisebb és korszerűbb.
- PWX - a TrainingPeaks számára megfelelő formátum.

Beállítások

A beállításokról

Az óra képernyőn nyomja meg a **LE** gombot a **BEÁLLÍTÁSOK** menü megnyitásához. Ezek a beállítások határozzák meg a karóra általános működését. Az egyes tevékenységeknél az ahhoz kapcsolódó beállítások is megtalálhatók.

A következő beállítások érhetők el:

- [ÓRA](#)
- [TEVÉKENYSÉGGÖVETÉS](#)
- [LEJÁTSZÁSI LISTÁK](#)
- [ÉRZÉKELŐK](#)
- [TELEFON](#)
- [REPÜLŐGÉPES üzemmód](#)
- [OPCIÓK](#)
- [PROFIL](#)
- [SZABVÁNYOK](#)

A beállítások az alábbi esetekben érhetők el:

- [Futás beállításai](#)
- [Kültéri kerékpározás beállításai](#)
- [Úszás beállításai](#)
- [Futópad beállításai](#)
- [Edzőterem beállításai](#)
- [Beltéri kerékpározás beállításai](#)

Óra

Az Óra képernyőn nyomja meg a **LE** gombot a **BEÁLLÍTÁSOK** menü megnyitásához, majd válassza az **ÓRA** lehetőséget, és nyomja meg a **JOBBRA** gombot az **ÓRA** menü megnyitásához.

ÉBRESZTÉS

Az ébresztés ki- és bekapcsolásához, valamint az ébresztés időpontjának megadásához válassza az **ÉBRESZTÉS** lehetőséget.

Az ébresztés végén leállíthatja azt, illetve szundit adhat meg. A szundi bekapcsolása esetén az ébresztés 9 perc múlva ismét megszólal.

IDŐ

A karóra által megjelenített időt az **IDŐ** lehetőség kiválasztásával állíthatja be. Az idő beállítása 12 órás vagy 24 órás formátumban lehetséges, a **24HR** beállítás értékétől függően.

Tipp: A karóra UTC időbélyegzőt (egyezményes koordinált világidő) használ a non-stop tevékenységkövetéshez. Ennek beállítása automatikusan történik gyárilag, illetve a MySports mobilalkalmazás, a MySports Connect vagy a GPS által. A karóra az UTC alapján határozza meg a dátumot. A dátum csak az idő módosításával változtatható meg.

24HR

A 12 órás és a 24 órás óra megjelenítése közötti váltáshoz, valamint az idő beállításához válassza a **24HR** lehetőséget. Nyomja meg a **JOBBRA** gombot a beállítás **BE** és **KI** értéke közötti váltáshoz.

Tevékenységek követés

A tevékenységkövetés kikapcsolása

A karóra Óra képernyőjén nyomja meg a **LE** gombot a **BEÁLLÍTÁSOK** menü megnyitásához, majd válassza a **TEVÉKENYSÉGGÖVETÉS** lehetőséget. A tevékenységkövetés alapértelmezés szerint **BE** van kapcsolva - a kikapcsoláshoz válassza a **KI** lehetőséget.

CÉLOK

A karóra Óra képernyőjén nyomja meg a **LE** gombot a **BEÁLLÍTÁSOK** menü megnyitásához, majd válassza a **TEVÉKENYSÉGGÖVETÉS** lehetőséget. A **JOBBRA** gombbal válassza ki a **CÉLOK** opciót.

További információkért lásd: [Napi aktivitással kapcsolatos cél beállítása](#).

ALVÁS

A karóra Óra képernyőjén nyomja meg a **LE** gombot a **BEÁLLÍTÁSOK** menü megnyitásához, majd válassza a **TEVÉKENYSÉGGÖVETÉS** lehetőséget. Nyomja meg a **JOBBRA** gombot az **ALVÁS** lehetőség kiválasztásához, majd a **JOBBRA** gomb ismételt megnyomásával kapcsolja be/ki az alváskövetést.

Megjegyzés: Alvásra vonatkozó cél megadására nincs lehetőség.

Lejátszási listák

Lejátszási listát a **BEÁLLÍTÁSOK** menüből választhat ki, amikor éppen nem végez tevékenységet.

A karóra Óra képernyőjén nyomja meg a **LE** gombot a **BEÁLLÍTÁSOK** menü megnyitásához, majd válassza a **LEJÁTSZÁSI LISTÁK** lehetőséget.

Érzékelők

Az Óra képernyőn nyomja meg a **LE** gombot a **BEÁLLÍTÁSOK** menü megnyitásához, majd válassza az **ÉRZÉKELŐK** lehetőséget, és nyomja meg a **JOBBRA** gombot az **ÉRZÉKELŐK** menü megnyitásához.

Két érzékelőtípus be-, illetve kikapcsolása lehetséges:

- **PULZUS** - beépített vagy külső pulzusérzékelő.
- **KERÉKPÁR** - pedálfordulat- és sebességérzékelő.

Emellett a karóra iránytűjét is kalibrálhatja:

- **IRÁNYTŰ** - beépített iránytű, amelyet [kalibrálni](#) kell az első használat előtt, illetve azt követően rendszeres időközönként a pontos adatok érdekében.

Tipp: A nem használt érzékelők kikapcsolásával akár 20%-kal is növelheti az akkumulátor élettartamát a töltést követően. A karóra akkor is érzékelőket keres, ha Ön éppen nem használ érzékelőt.

A tevékenység megkezdése nélkül ellenőrizheti, hogy a pulzusmérő megfelelően működik-e. Lásd: [Pulzusérzékelő tesztelése](#).

Pulzusérzékelő tesztelése

A tevékenység megkezdése nélkül ellenőrizheti, hogy a pulzusmérő megfelelően működik-e. Ehhez végezze el az alábbi lépéseket:

1. Az Óra képernyőn nyomja meg a **LE** gombot a **BEÁLLÍTÁSOK** menü megnyitásához.
2. Válassza az **ÉRZÉKELŐK** lehetőséget, és nyomja meg a **JOBBRA** gombot az **ÉRZÉKELŐK** menü megnyitásához.
3. Válassza a **PULZUS** lehetőséget, majd nyomja meg a **JOBBRA** gombot.
Ekkor a **BE, KI** vagy **KÜLSŐ** lehetőség jelenik meg. Ha a **BE** vagy **KÜLSŐ** lehetőség van kiválasztva, akkor megjelenik a **pulzusszám**, ami azt jelenti, hogy az érzékelő ütés/perc értékben méri a pulzusát.
Ekkor azonnal megjelenik a pulzusszám, vagy villogó vonalak jelzik, hogy a készülék keresi a pulzusmérő jeleit.

Tipp: A pulzusszám érzékelését követően a pulzusmérő 30 másodpercig aktív marad arra az esetre, ha azonnal meg szeretne kezdeni egy tevékenységet.

Telefon

Ha többet szeretne megtudni arról, hogy miként párosíthatja össze óráját telefonjával vagy más mobileszközzel, olvassa el a [TomTom MySports alkalmazás](#) leírását.

Az óra telefonnal vagy mobileszközzel való párosításához tegye a következőket:

1. Helyezze az óra közelébe a telefont vagy a mobileszközt.
2. Kapcsolja be telefonja Bluetooth-funkcióját.
3. Az Óra képernyőn nyomja meg a **LE** gombot a **BEÁLLÍTÁSOK** képernyő megnyitásához, majd a **TELEFON** lehetőséget kiválasztva nyomja meg a **JOBBRA** gombot.
4. A párosítás megkezdéséhez nyomja meg a **JOBBRA** gombot.
5. Indítsa el a telefonján található MySports Connect alkalmazást, majd a csatlakozáshoz érintse meg.



6. Miután megjelenik a karóra neve, válassza ki azt.
7. A telefonon írja be az órán megjelenő PIN-kódot, majd válassza a **PÁROSÍTÁS** lehetőséget.
A telefon vagy a mobileszköz ekkor párosítva van.

A párosítás befejezését követően a **CSATLAKOZTATVA** üzenet jelenik meg a karórán.



Amíg a mobilalkalmazás aktív, vagy a telefonon vagy a mobileszközön a háttérben fut, a karóra automatikusan megpróbál csatlakozni hozzá, amikor új tevékenység tölthető fel, illetve, amikor a QuickGPSfix-adatok elavulttá válnak.

Amikor megnyitja a MySports alkalmazást a telefonon, és megpróbál csatlakozni az órához, előfordulhat, hogy fel kell ébreszteni a karóráát. Ehhez navigáljon el az Óra képernyőről. Nyomja meg a **LE**, **BALRA** vagy **JOBBRA** gombot az óra képernyőn.

Tevékenységek szinkronizálása

A beállítás használatával automatikusan feltöltheti tevékenységeit a TomTom MySports fiókjába.

Az Óra képernyőn nyomja meg a **LE** gombot a **BEÁLLÍTÁSOK** képernyő megnyitásához, majd a **TELEFON** lehetőséget kiválasztva nyomja meg a **JOBBRA** gombot.

Válassza a **SZINKRONIZÁLÁS** lehetőséget. Ha az automatikus feltöltés **KI** van kapcsolva, nyomja meg a **FEL** vagy **LE** gombot annak bekapcsolásához.

Repülőgépes üzemmód

Az Óra képernyőn nyomja meg a **LE** gombot a **BEÁLLÍTÁSOK** képernyő megnyitásához, majd a **REPÜLŐGÉPES** üzemmód lehetőséget kiválasztva nyomja meg a **JOBBRA** gombot.



A repülőgépes vagy repülési üzemmód bekapcsolásához nyomja meg a **FEL** vagy **LE** gombot.

Amikor a repülőgépes vagy repülési üzemmód aktiválva van, egy repülőgép ikon jelenik meg az óra képernyőn, és a Bluetooth kapcsolatok nem használhatók.

A repülőgépes üzemmód kikapcsolásához nyomja meg ismét a **FEL** vagy **LE** gombot.

Opciók

Az Óra képernyőn nyomja meg a **LE** gombot a **BEÁLLÍTÁSOK** menü megnyitásához, majd válassza az **OPCIÓK** lehetőséget, és nyomja meg a **JOBBRA** gombot az **OPCIÓK** menü megnyitásához.

MÉRTÉKEGYSÉGEK

A **MÉRTÉKEGYSÉGEK** menüben állíthatja be a karóra által megjelenített távolság- és tömegmértékegységeket. Mérföldek és kilométerek, illetve fontok és kilogrammok bármilyen kombinációját használhatja.

HANGJELZÉS

A **HANGJELZÉS** beállítással megadhatja, hogy mit csináljon a karóra, amikor Ön navigál a menükben. Beállíthatja, hogy a karóra hangjelzést adjon, illetve ki is kapcsolhatja ezt.

DEMÓ

A **DEMÓ** lehetőség kiválasztásával a demó üzemmódot kapcsolhatja be, illetve ki. Demó üzemmódban a karóra GPS-jelet és edzést feltételez, még akkor is, ha Ön éppen nem folytat edzést. A demó üzemmódban végzett tevékenységek nem kerülnek be a tevékenységelőzményekbe.

ÉJSZAKAI

Az **ÉJSZAKAI** lehetőség kiválasztásával az éjszakai üzemmódot kapcsolhatja be, illetve ki. Éjszakai üzemmódban bekapcsol a [háttérvilágítás](#), és a tevékenység közben így is marad. A tevékenység befejezésekor a világítás kiáll.

Megjegyzés: Az akkumulátor a szokásosnál sokkal gyorsabban merül, ha edzés közben az éjszakai üzemmódot használja.

Zárolás

A **Zárolás** lehetőség kiválasztásával be-, illetve kikapcsolhatja a tevékenységzáró funkciót. A záró funkcióval megakadályozható az aktuális tevékenység [szüneteltetése vagy leállítása](#), ha véletlenül megnyomja a **BALRA** gombot.

Profil

Az Óra képernyőn nyomja meg a **LE** gombot a **BEÁLLÍTÁSOK** menü megnyitásához, majd válassza a **PROFIL** lehetőséget, és nyomja meg a **JOBBRA** gombot a **PROFIL** menü megnyitásához.

Az alábbi opciók segítségével megadhatja vonatkozó adatait:

- **NYELV**
- **HANG**
- **TÖMEG**
- **MAGASSÁG**
- **KOR**
- **NEME**

A profilja adatai az alábbi célokat szolgálják:

- A tevékenység során elégetett kalóriák számának meghatározása.
- A célként kitűzött pulzusérték beállítása a [pulzusedzési zónákban](#). A zónákat a TomTom MySports fiókja határozza meg.

- A lépéshossz meghatározása [futópadon végzett edzés](#) esetén.

NYELV

A **NYELV** menüben állíthatja be a karóra menüi és üzenetei által használt nyelvet.

HANG

A **HANG** lehetőséggel módosíthatja a [hangsegéd](#) nyelvét, illetve kikapcsolhatja azt.

Szabványok

A karóra hitelesítési információinak megtekintéséhez az Óra képernyőn nyomja meg a **LE** gombot a **BEÁLLÍTÁSOK** menü megnyitásához.

Válassza a **SZABVÁNYOK** lehetőséget, majd nyomja meg a **JOBBRA** gombot a hitelesítési információk böngészéséhez.

Érzékelők hozzáadása

Az érzékelőkről

Az érzékelők olyan külső eszközök, amelyek a karórával összekapcsolva adatokat biztosítanak tevékenységeiről. A karórával két érzékelőtípus használható:

- **Külső pulzusérzékelő** - a pulzus méréséhez edzés közben. A külső TomTom pulzusérzékelő egyes termékek részét képezi, míg más esetekben tartozékként vásárolható meg.
- **Pedálfordulat- és sebességérzékelő** - a pedálfordulat és sebesség méréséhez kerékpározás közben. A TomTom pedálfordulat- és sebességérzékelő egyes termékek részét képezi, míg más esetekben tartozékként vásárolható meg.

Pedálfordulat

Ez az érték a pedálozás percenkénti fordulatszámát jelöli. Alacsony fokozatban rendkívül magas pedálfordulat-érték érhető el alacsonyabb sebesség mellett. Magas fokozatban ezzel szemben alacsony a pedálfordulat, de nagyobb a sebesség. A kerékpározók célja a pedálfordulat és a sebesség közötti egyensúly megtalálása a lehető legnagyobb hatékonyság érdekében.

Külső pulzusérzékelő

A karóra külső TomTom pulzusérzékelővel való használatához végezze el az alábbi lépéseket:

1. Erősítse a pulzsmérőt a szíjra.



2. Rögzítse a szíjat a mellkasa körül úgy, hogy a pulzsmérő a szegycsont aljánál legyen. Ügyeljen arra, hogy a pulzsmérőn a TomTom felirat jobbra felfelé legyen olvasható, ha valaki Önnel szemben áll.



Tipp: Mielőtt a mellkasára helyezné, nedvesítse meg az érzékelőket a szíj belsejében. Ezáltal könnyebben megtalálja az érzékelő a szívverést.

3. Az Óra képernyőn nyomja meg a LE gombot.

- Válassza az **ÉRZÉKELŐK** lehetőséget, majd nyomja meg a **JOBBRA** gombot.
- Válassza ki a **PULZUS** elemet, majd a bekapcsoláshoz nyomja meg a **JOBBRA** gombot.
- A tevékenység megkezdésekor a karóra csatlakozik az érzékelőhöz, és a képernyő alsó részén megjelenik egy szív ikon.



Amikor a karóra megkísérli a csatlakozást az érzékelőhöz, a szív villog.

Ha a karóra és az érzékelő első csatlakoztatásakor a készülék több érzékelőt is talál, a karóra nem fogja tudni, hogy melyik érzékelőhöz kell csatlakoznia. Menjen át egy olyan helyre, ahol nincs másik érzékelő a karóra hatótávolságán belül.

Ha egyszer már csatlakoztatta az érzékelőt, a karóra mindig automatikusan csatlakozni fog ahhoz.

Edzés közben beállíthatja, hogy a karóra megjelenítse a pulzus értékét.

[Edzésprogram](#) használatával egy célként kitűzött [pulzuszónához](#) viszonyítva végezheti az edzést.

A külső pulzusérzékelőt más, Bluetooth® Smart Ready technológiát alkalmazó eszközökkel és alkalmazásokkal is használhatja. További információért tekintse meg a termékhez vagy alkalmazáshoz tartozó dokumentációt.

Az érzékelő CR2032 elemének cseréjéhez egy érme segítségével nyissa fel a pulzusérzékelő hátoldalát. Az elemet a helyi előírásoknak és szabályozásoknak megfelelően kell újrahasznosítani vagy leselejtezni.

Pedálfordulat- és sebességérzékelő

A TomTom pedálfordulat- és sebességérzékelő az alábbi részekből áll:



- Küllőmágnes
- Hajtókarmágnes
- Láncvédő-érzékelő
- Kábelkötegelők

A karóra TomTom pedálfordulat- és sebességérzékelővel való használatához végezze el az alábbi lépéseket:

- Rögzítse a láncvédő-érzékelőt a kerékpár láncvédőjére három mellékelt kábelkötegelő segítségével. Két kötegelőt az érzékelő házára, egyet pedig a kisebb részre helyezzen. Ne húzza meg teljesen a kötegelőket, mivel szükség lehet még az érzékelők pozíciójának módosítására.

Fontos: Az érzékelő kisebb része mindig a hajtókar felé nézzen, és soha ne rögzítse a láncvédő tetejére. A kerékpártól függően előfordulhat, hogy az érzékelő házát a kerék irányába kell dönteni. Ezt a műveletet csak a küllőmágnes csatlakoztatása után végezze el.



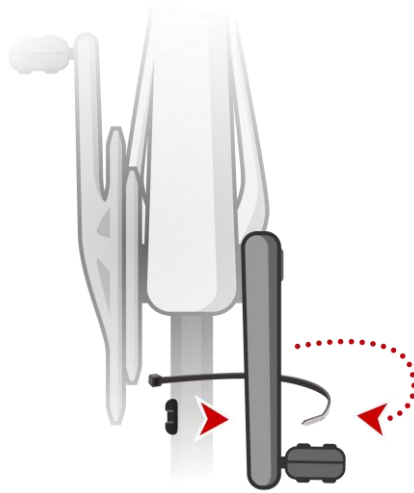
2. Rögzítse a küllőmágneset a kerékpár egyik küllőjére. A mágnesnek a láncvédő felé kell néznie, ahova a láncvédő-érzékelőt csatlakoztatta.



3. Állítsa be a küllőmágnes és a láncvédő-érzékelő pozícióját úgy, hogy a kerék fordulásakor a küllőmágnes hozzáérjen a láncvédő-érzékelő házának tetejéhez.

Fontos: A láncvédő-érzékelő és a küllőmágnes közötti távolság nem lehet több 2 mm-nél, amikor elhaladnak egymás mellett. Egyes kerékpároknál előfordulhat, hogy az érzékelő házát a kerék irányába kell dönteni.

4. Rögzítse a hajtókarmágnest a kerékpár egyik hajtókarjára. A mágnesnek a láncvédő felé kell néznie, ahova a láncvédő-érzékelőt csatlakoztatta.



Tipp: Ellenőrizze, hogy a pedálfordulat- és sebességérzékelő egyes részei megfelelő pozícióban vannak-e. A küllőmágnesnek a láncvédő-érzékelő házánál, míg a hajtókarmágnest az érzékelő hegyénél kell elhaladnia.



Miután a megfelelő pozícióba állította az érzékelőket, húzza meg a kábellegelőket a biztos rögzítés érdekében.

5. [Állítsa be a kerékméretet](#) a karórán, hogy az érzékelő által biztosított mérőszámok a lehető legpontosabbak legyenek. A kerékméret az abroncs körfogatát jelenti milliméterben (mm) megadva.
6. Mozgassa meg a kerékpárt vagy annak hajtókarját úgy, hogy legalább az egyik mágnes elhaladjon az érzékelőnél. Ez a művelet bekapcsolja az érzékelőt.
7. Az Óra képernyőn nyomja meg a **LE** gombot.
8. Válassza az **ÉRZÉKELŐK** lehetőséget, majd nyomja meg a **JOBBRA** gombot.
9. Válassza ki a **KERÉKPÁR** elemet, majd a bekapcsoláshoz nyomja meg a **JOBBRA** gombot.
10. Az edzés megkezdésekor a karóra csatlakozik az érzékelőhöz, és a képernyő alsó részén megjelenik egy lánckerék ikon.



Amikor a karóra megkísérli a csatlakozást a pedálfordulat- és sebességérzékelőhöz, a lánckerék villog.

Ha a karóra és az érzékelő első csatlakoztatásakor a készülék több érzékelőt is talál, a karóra nem fogja tudni, hogy melyik érzékelőhöz kell csatlakoznia. Menjen át egy olyan helyre, ahol nincs másik érzékelő a karóra hatótávolságán belül.

Ha egyszer már csatlakoztatta az érzékelőt, a karóra mindig automatikusan csatlakozni fog ahhoz.

Amikor a lánckerék ikon befejezi a villogást, a karóra készen áll a sebesség és a pedálfordulat mérésére. GPS-jel vétele nélkül is elkezdhet kerékpározni, a megfelelő GPS-követéshez azonban várja meg, amíg a GPS-ikon szintén abbahagyja a villogást.

Tipp: Amikor a pedálfordulat- és sebességérzékelőt kerékpáros tevékenységekhez használja, figyelmeztetést kap, amikor az érzékelőtől nem érkezik sebességre vonatkozó adat.

Edzés közben kiválaszthatja, hogy az aktuális vagy a teljes pedálfordulat legyen látható.

[Edzésprogram](#) használatával egy célként kitűzött [pedálfordulat-tartományhoz](#) viszonyítva végezheti az edzést.

A pedálfordulat- és sebességérzékelőt más, Bluetooth® Smart Ready technológiát alkalmazó eszközökkel és alkalmazásokkal is használhatja. További információért tekintse meg a termékhez vagy alkalmazáshoz tartozó dokumentációt.

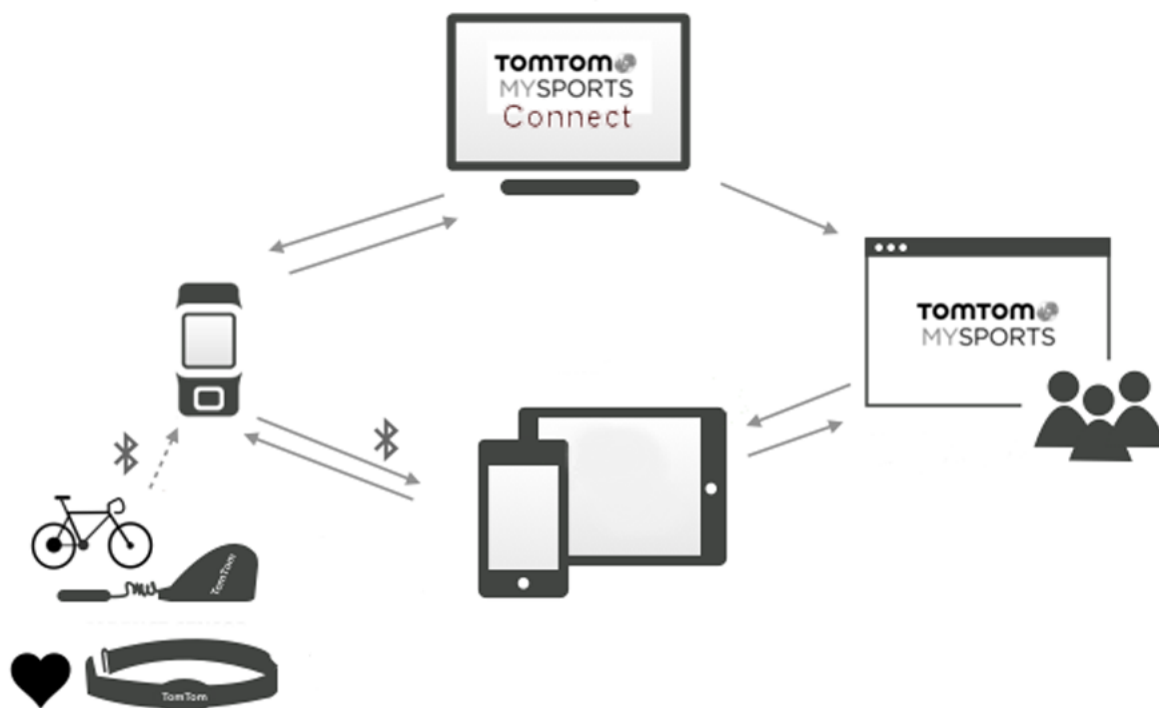
Az érzékelő CR2032 elemének cseréjéhez egy érme segítségével nyissa fel a pulzusérzékelő hátoldalát. Az elemet a helyi előírásoknak és szabályozásoknak megfelelően kell újrahasznosítani vagy leselejtezni.

TomTom MySports fiók

A TomTom MySports fiók központi tárhelyet biztosít edzéssel és edzettséggel kapcsolatos adatai számára.

Fiók létrehozásához kattintson a megfelelő gombra a TomTom MySports Connect alkalmazásban, vagy keresse fel a következő webhelyet: mysports.tomtom.com

Ahogy az alábbi ábrán is látható, a tevékenységei MySports fiókjának való továbbításához a TomTom MySports Connect és a TomTom MySports alkalmazást egyaránt használhatja.



Ha továbbítja a tevékenységeit a TomTom MySports fiókjának, tárolhatja, elemezheti és megtekintheti a korábbi tevékenységeit. Megtekintheti a megtett útvonalakat, valamint a tevékenységekhez kapcsolódó mérőszámokat.

A számítógépen található TomTom MySports Connect alkalmazás használatával más sportweboldalakhoz tartozó fiókjaiba is átviheti tevékenységeit.

Megjegyzés: Ha olyan exportálási fájlformátumot használ, mint a CSV, FIT vagy TCX, a TomTom MySports mobilalkalmazással nem viheti át a tevékenységeket más sportweboldalakra. Az automatikus feltöltések - például a RunKeeper használatával - azonban problémamentesen végrehajthatók.

TomTom MySports Connect

A TomTom MySports Connect alkalmazás a következőkre alkalmas:

- Segítséget nyújt a karóra beállításában.
- Karóra szoftverének frissítése a megjelenő új verziókkal.
- Tevékenységgel kapcsolatos információk átvitele a TomTom MySports fiókba vagy más, Ön által választott sportweboldalra. Jelenleg az alábbi weboldalakra lehet tevékenységgel kapcsolatos információkat továbbítani: Endomondo, Strava, MapMyFitness, RunKeeper, Jawbone és Nike+.

A TomTom MySports Connect emellett számos fájlformátumban képes továbbítani a számítógépre a tevékenységre vonatkozó adatokat.

Lásd: [Tevékenységek exportálása más weboldalakra és fájlformátumokba](#)

- A TomTom MySports alkalmazásban a karórán elvégzett beállítások továbbítása.
- A karóra QuickGPSfix-adatainak frissítése.

A TomTom MySports Connect telepítése

A TomTom MySports Connect ingyenesen letölthető a következő címről: tomtom.com/123/

A telepítés befejezését követően csatlakoztassa a karórát a számítógéphez az asztali dokkolóval.

TomTom MySports mobilalkalmazás

A TomTom MySports mobilalkalmazás a következőkre alkalmas:

- Automatikusan továbbítja a tevékenységi adatokat a TomTom MySports fiókjának, amikor az a telefon hatótávolságán belül van. Lásd: [Tevékenységek exportálása más weboldalakra és fájl típusokba](#)
- A TomTom MySports alkalmazásban a karórán elvégzett beállítások továbbítása.
- A karóra QuickGPSfix-adatainak frissítése.
- Alternatív megoldás, amennyiben nem a TomTom MySports Connect alkalmazással szeretné továbbítani a tevékenységi adatokat a MySports fiókjának, illetve nem az alkalmazással frissítené a QuickGPSFix-adatokat.

Támogatott telefonok és mobileszközök

iOS

A TomTom MySports alkalmazás a következő telefonokon és mobileszközökön támogatott:

- iPhone 4S vagy újabb
- iPod touch 5. generáció
- iPad3 vagy újabb
- Minden iPad mini eszköz.

Android

A TomTom MySports alkalmazás akkor tud kommunikálni a fitness-tevékenység-követővel, ha az eszköz rendelkezik Bluetooth Smart (vagy Bluetooth LE) funkcióval, és az Android 4.4-as vagy újabb verziója fut rajta. Több Bluetooth Smart funkcióval rendelkező Android-eszközt is teszteltük, amelyek kompatibilisnek bizonyultak a MySports alkalmazással. A MySports alkalmazás és telefonja kompatibilitását a [Google Play áruházban](#) ellenőrizheti.

Megjegyzés: A tevékenységek feltöltése érdekében számos Android Lollipop, illetve újabb eszközzel párosíthatja karóráját. A kompatibilitással kapcsolatos információkért keresse fel a [Google Play áruházat](#).

Fontos: A MySports mobilalkalmazást 1.3.0 verzióra kell frissítenie Android esetében, illetve 1.0.9 vagy újabb verzióra iOS esetében. A frissítést követően újra párosítani kell a karóráat az okostelefonnal.

Tudnivalók a TomTom MySports alkalmazás használata előtt

A TomTom MySports alkalmazást díjmentesen letöltheti a telefon alkalmazásboltjából vagy a tomtom.com/app weboldalról.

A tevékenységek megosztása

A MySports fiókja Közösségi megosztás funkciója segítségével megoszthatja a MySports tevékenységeket.

A megosztás megkezdéséhez tegye a következőket:

1. Jelentkezzen be a MySports alkalmazásba.
2. Válasszon ki egy tevékenységet a MySports irányítópultján.
3. Kattintson a **Megosztás** gombra a jobb felső sarokban.
4. Válassza ki pl. a **Facebook** vagy a **Twitter** lehetőséget, majd adjon hozzá egy megjegyzést a bejegyzése személyre szabásához.

Kiegészítés

Figyelmeztetés

Figyelmeztetés - TomTom GPS karóra

A TomTom GPS karóra olyan információkat szolgáltat, melyek aktívabb életmódra ösztönzik Önt. A készülék közeli becsléssel összeállítja a napi aktivitást az információk és az adatok segítségével; azonban előfordulhatnak pontatlanságok. Az adatok készülékenként, illetve felhasználónként változhatnak, valamint kihathat rájuk a magasság, a súly, az életkor, a testfelépítés és az aktivitási szint. A TomTom GPS karóra nem helyettesíti az orvosi tanácsadást. Javasoljuk, hogy beszéljen kezelőorvosával egy új edzés vagy edzésprogram kezdete előtt. További információkért látogasson el a tomtom.com weboldalra.

Figyelmeztetés - Pulzusmérő

Ez a pulzusfigyelő nem orvosi berendezés. Az edzésprogram megkezdése előtt mindig kérje orvos tanácsát. Ha szívritmus-szabályozóval vagy egyéb beültetett elektronikus készülékkel él, a termék használata előtt konzultáljon kezelőorvosával. A készülék edzés közben történő használata elvonhatja figyelmét a környezetéről és tevékenységéről. A külső forrásokból érkező jelekkel való interferencia, a csuklóhoz való rossz illeszkedés és egyéb tényezők befolyásolhatják a pontos pulzusszám adatok leolvasását vagy továbbítását. A TomTom elhárít minden felelősséget az ilyen pontatlanságokért.

Vízállóság

A víz alatti használat során a karóra megbízhatósága a víznyomástól, a mélységtől, a víz szennyezettségétől, a víz sótartalmától, a hőmérséklettől és egyéb környezeti tényezőktől függ. 40 méternél (5 ATM) mélyebb vízben nem javasolt a karórát erőteljesen mozgatni. Ha a karóra erőteljes mozgásnak van kitéve a víz alatt, a TomTom nem garantálja, hogy az megfelelő módon fog működni.

Hogyan használja a TomTom az Ön adatait?

A személyes adatok használatával kapcsolatos információk a következő weboldalon találhatóak:

tomtom.com/privacy.

Akkumulátor- és környezeti információk

Ez a termék olyan lítium-polimer akkumulátort használ, mely nem hozzáférhető vagy cserélhető ki a felhasználó által. Ne tegyen kísérletet az akkumulátor fedelének kinyitására vagy az akkumulátor eltávolítására. A termékben és/vagy az akkumulátorban található anyagok károsak lehetnek a környezetre vagy egészségére nézve, ha nem a megfelelő módon dobja ki őket. A termékben lévő akkumulátort a helyi előírásoknak és szabályozásnak megfelelően, a háztartási hulladéktól mindig elkülönítve lehet újrahasznosítani vagy kidobni.



WEEE irányelv

A szemetesekuka jel a terméken vagy annak csomagolásán azt jelenti, hogy ezt a terméket nem szabad háztartási hulladékként kezelni. Az EU 2012/19/EU Elektromos és elektronikai hulladékokra vonatkozó (WEEE) irányelvének megfelelően ezt az elektromos terméket nem szabad a szelektálatlan kommunális hulladékok közé dobni. Kérjük, hogy ezt a terméket vigye vissza a vásárlás helyére vagy az önkormányzati gyűjtőpontra, hogy újra lehessen hasznosítani. Ezzel segíti a környezet megóvását.



Az akkumulátor üzemi hőmérséklete

Üzemi hőmérséklet: -20°C (-4°F) és 60°C (140°F) között. Ne tegye ki ezen a tartományon kívüli hőmérsékletnek.

R&TTE irányelv

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



FCC információ a felhasználó számára



AZ ESZKÖZ MEGFELEL AZ FCC SZABÁLYOZÁS 15. SZAKASZÁNAK

A Szövetségi Kommunikációs Bizottság (FCC) nyilatkozata

Ez a berendezés rádiófrekvenciás energiát sugároz, és ha nem megfelelően - azaz nem e kézikönyv utasításainak szigorú betartásával - használják, akkor megzavarhatja a rádiós kommunikációt és a televíziós jelek vételét.

A működtetés az alábbi két feltételhez van kötve: (1) ez az eszköz nem okozhat káros interferenciát és (2) ennek az eszköznek el kell viselnie bármilyen zavaró jelet, beleértve az olyanokat is, amelyek az eszköz nem kívánt működését okozhatják.

Ezt az eszközt megvizsgálták, és úgy találták, hogy megfelel az FCC szabályozás 15. része szerinti B osztályú digitális eszközökre vonatkozó határértékeknek. Ezek a határértékek úgy lettek megállapítva, hogy tartózkodási helyre telepítés esetén megfelelő védelmet nyújtsanak a káros sugárzás ellen. Ez a berendezés rádiófrekvenciás energiát hoz létre, használ és sugározhat, és ha nem ezen utasítások szerint telepítik és használják, akkor zavarhatja a rádiós kommunikációt. Az azonban nem garantálható, hogy egy adott telepítésnél nem okoz zavart. Ha ez a berendezés nem zavarja a rádiós vagy a televíziós jelek vételét (ezt a készülék kikapcsolásával és visszakapcsolásával lehet ellenőrizni), akkor a felhasználónak azt ajánljuk, hogy az alábbi lépések egyikével próbálja meg megszüntetni a zavart:

- Módosítsa a vevőantenna irányát vagy helyét.
- Növelje meg a berendezés és a vevő közötti távolságot.
- Csatlakoztassa a berendezést a vevőétől eltérő áramkörrel táplált hálózati aljzatba.

- Kérjen segítséget a viszonteladótól vagy egy tapasztalt rádió/TV-technikustól.

Az olyan változtatások vagy módosítások, amelyeket a megfelelőségért felelős partner nem hagyott kifejezetten jóvá, érvényteleníthetik a berendezés működtetésére való jogosultságot.

FCC azonosító: S4L-4REM, S4L-4RFM, S4L-4R0M

IC azonosító: 5767A-4REM, 5767A-4RFM, 5767A4R0M

FCC RF sugárzási hatás nyilatkozata

A készülékben található adóállomást ne helyezze, illetve ne működtesse más antennák vagy adóállomások közelében.

Felelős partner Észak-Amerikában

TomTom, Inc., 2400 District Avenue, Burlington, MA 01803

Tel.: 866 486-6866 1-es opció (1-866-4-TomTom)

Kanadai kibocsájtási információ

A működtetés az alábbi két feltételhez van kötve:

- Az eszköz nem okozhat káros interferenciát.
- Az eszköznek el kell viselnie bármilyen zavaró jelet, beleértve az olyanokat is, amelyek nem kívánt működést okoznak.

A használat feltétele, hogy az eszköz nem okozhat káros interferenciát.

Ez a B osztályú digitális berendezés megfelel a kanadai ICES-003 előírásainak. CAN ICES-3(B)/NMB-3(B)

Az Országkód kiválasztása funkció le van tiltva az Egyesült Államokban vagy Kanadában forgalomba hozott termékek esetében.

FONTOS MEGJEGYZÉS

IC sugárzási hatás nyilatkozata:

- Ez a berendezés megfelel az IC RSS-102 ellenőrizetlen környezetre vonatkozó sugárzási hatás határértékeinek.
- A készüléket és az antennáit ne helyezze, illetve ne működtesse más antennák vagy adóállomások közelében.

Ez a berendezés megfelel az IC ellenőrizetlen környezetre vonatkozó sugárzási hatás határértékeinek. A végfelhasználóknak követniük kell a specifikus működési feltételeket, hogy biztosítsák a megfelelést a rádióhullámoknak (RF) való kitettségre vonatkozó előírásoknak. Az IC RF kitettségre vonatkozó megfelelőségi követelmények betartása érdekében kövesse az ebben a kézikönyvben meghatározott üzemeltetési utasításokat.

Szabályozási megfelelőségi jelölés



Ezen a terméken látható a szabályozási megfelelőségi jelölés, amely azt jelzi, hogy megfelel a rá vonatkozó ausztrál előírásoknak.

Megjegyzés Új-Zélandra vonatkozóan

Ez a termék az R-NZ feliratot jeleníti meg, amely azt mutatja, hogy megfelel a rá vonatkozó új-zélandi szabályozásnak.

Ügyfélszolgálat elérhetősége (Ausztrália és Új-Zéland)

Ausztrália: 1300 135 604

Új-Zéland: 0800 450 973

Az eszközhöz mellékelt tartozékok

- USB-kábel
- Egyes típusoknál fejhallgató

Modellnevek

TomTom GPS: TomTom GPS Watch: 4REM TomTom GPS Cardio Watch: 4RFM TomTom GPS Watch Cable: 4R00 TomTom GPS Watch: 4REM, TomTom GPS Cardio Watch: 4RFM, TomTom GPS Watch Cable: 4R00, TomTom Bluetooth Sports Headset: 4R0M

Szerzői jogi megjegyzések

© 2014 - 2016 TomTom. Minden jog fenntartva. A TomTom és a „két kéz” embléma a TomTom N.V. vagy leányvállalatainak védjegyei vagy bejegyzett védjegyei. A termékre vonatkozó korlátozott garanciáról és a végfelhasználói licencszerződésekről részleteket a 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-kód

A szoftverben AES-kód található, amelynek szerzői jogi tulajdonosa: Copyright (c) 1998-2008, Brian Gladman, Worcester, UK. Minden jog fenntartva.

A licencelés feltételei:

A szoftver módosítások nélkül vagy módosításokkal történő terjesztése és használata díjak és jogdíjak megfizetése nélkül engedélyezett a következő feltételek mellett:

Forráskód formájában történő terjesztés esetén annak tartalmaznia kell a fenti szerzői jogi felhívást, a feltételek listáját, és a következő jogi nyilatkozatot.

Bináris formában történő terjesztés esetén a dokumentációnak tartalmaznia kell a fenti szerzői jogi felhívást, a feltételek listáját, és a következő jogi nyilatkozatot.

A szerzői jog tulajdonosának neve nem használható a szoftver használatával létrehozott termékek népszerűsítésére a szerzői jogi tulajdonos kifejezett írásos engedélye nélkül.

Kalóriaszámítások

A jelen termékek kalóriaszámításai a következők MET-értékei alapján történnek:

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