

# FORERUNNER® 30

## Használati útmutató



### Tartalomjegyzék

<b>Tartalomjegyzék</b> .....	1
<b>Bevezető</b> .....	1
Kezelőgombok.....	1
Háttérvilágítás használata.....	2
Készülék töltése.....	2
Javaslatok a töltéshez.....	2
<b>Edzés</b> .....	2
Indulhat a futás.....	2
Egyéb edzési tevékenységek.....	2
GPS-vevő kikapcsolása.....	2
Automatikus szüneteltetés (Auto Pause®) funkció.....	2
Körök automatikus indítása távolság alapján.....	2
„Új kör” gomb bekapcsolása.....	2
Tevékenység figyelés és egyéb widgetek.....	2
Ikonok.....	3
Automatikus cél funkció.....	3
Mozgáshíányra figyelmeztető folyamatjelző sáv.....	3
Intenzitás (percek).....	3
Alvás figyelés.....	3
<b>Pulzsmérés funkciók</b> .....	3
Karóra viselése és a pulzusszám mérése.....	3
Pulzusszám adatok megtekintése.....	3
VO2 Max. értékek kinyerése futás során.....	3
VO2 Max. becslések.....	4
Tudnivalók a pulzustartományokról.....	4
Edzési célok.....	4
Pulzustartományok beállítása.....	4
<b>Okos funkciók</b> .....	4
Bluetooth® kapcsolaton keresztül elérhető funkciók.....	4
Okostelefon és a készülék párosítása.....	4
Szoftver frissítése a Garmin Connect Mobile alkalmazással.....	4
Telefonos értesítések.....	4
„Ne zavarj!” funkció használata.....	4
Elvesztett telefon megkeresése.....	4
Hangos jelentések lejátszása futás közben.....	5
Bluetooth funkció kikapcsolása.....	5
Garmin Connect.....	5
Garmin Connect használata.....	5
<b>Napló</b> .....	5
Napló megtekintése.....	5
Személyes rekordok.....	5
Személyes rekordok megtekintése.....	5

Személyes rekordok törlése.....	5
Személyes rekordok törlése.....	5
Adatkezelés.....	5
Fájlok törlése.....	5
USB-kapcsolat bontása.....	5
<b>Beállítások</b> .....	5
Felhasználói profil beállítása.....	5
Váltás a tempó és a sebesség megjelenítése között.....	6
Rendszerbeállítások.....	6
Idő beállítások.....	6
Időzónák.....	6
Hangok beállítása.....	6
Ébresztés beállítása.....	6
Garmin Connect beállítások.....	6
A Garmin Connect Mobile alkalmazásban elérhető készülék beállítások.....	6
Adatmezők testreszabása.....	6
<b>Készülék információk</b> .....	6
Műszaki adatok.....	6
Hibaelhárítás.....	6
Terméktámogatás, frissítések.....	6
További tudnivalók.....	6
Garmin ügyfélszolgálat.....	6
Készülék újraindítása lefagyás esetén.....	6
Gyári állapot visszaállítása.....	6
Készülékadatok megtekintése.....	6
Szoftver frissítése.....	7
Energiatakarékos használat.....	7
Műholdas kapcsolat létesítése.....	7
GPS-vétel minőségének javítása, műholdas kapcsolat létesítésének gyorsítása.....	7
A készülék nem a pontos időt mutatja.....	7
A napi lépésszám mikor nullázódik?.....	7
A napi lépésszám érték pontatlannak tűnik.....	7
Az intenzitás percek mutató villog.....	7
Javaslatok irreális pulzusszám értékek megjelenése esetén.....	7
Tevékenység figyelés kikapcsolása.....	7
Adatok feltöltése a számítógépre.....	7
<b>Függelék</b> .....	7
Adattípusok.....	7
Készülék ápolása.....	7
Készülék tisztítása.....	8
Pulzustartomány kiosztási táblázat.....	8
VO2 Max. szabványosított besorolások.....	8
Piktogramok jelentése.....	8
Szoftver felhasználói szerződés.....	8
BSD 3 felhasználói szerződés.....	8

### Bevezető

#### Vigyázat!

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

#### Kezelőgombok



①		Hosszan lenyomva be- és kikapcsoljuk a készüléket. Röviden lenyomva az adatképernyők, opciók, beállítások között léptetünk.
②		Röviden lenyomva indítjuk és leállítjuk a számlálót. Röviden lenyomva kiválasztjuk a kijelölt menüelemet. Röviden lenyomva további információk jelennek meg.
③		Röviden lenyomva visszalépünk az előző képernyőre. Röviden lenyomva új kört indítunk, amennyiben engedélyezett a gomb megnyomásával történő kör indítás.
		A pontos idő képernyőn röviden megnyomva a menü jelenik meg.

## Háttérvilágítás használata

- Bármelyik gombot megnyomva a háttérvilágítás bekapcsol.
- NE FELEDJÜNK!** A riasztások és üzenetek is automatikusan aktiválják a háttérvilágítást.
- A háttérvilágítás bekapcsolásához finoman koppintsunk kétszer az óra számlapra.
  - A háttérvilágítás kikapcsolásához finoman koppintsunk kétszer az óra számlapra.
  - A Garmin Connect™ beállításokban aktiváljuk a **Háttérvilágítás kézmozdulatra** (Backlight Gesture) funkciót.

## Készülék töltése

### ⚠ Vigyázat!

A készülék lítium-ion akkumulátort tartalmaz. Az ezzel összefüggő veszélyeket lásd a Biztonsági tudnivalók szakaszban a *iii.* oldalon.

### Figyelem!

A rozsdásodást megelőzendő, töltés vagy számítógéphez történő csatlakoztatás előtt töröljük szárazra az érintkezőket és az ezekhez közeli felületeket.

1. Illesszük a töltőn **1** lévő érintkezőcsapokat a készülék hátulján lévő érintkezőkhöz, majd nyomjuk le kattanásig a töltőt.



2. Csatlakoztassuk az USB-kábel csatlakozóját egy szabad USB-porthoz.
3. Töltsük fel teljesen a készüléket.
4. A fület **2** lenyomva vegyük le a töltőt a készülékről.

## Javaslatok a töltéshez

1. A töltőt stabilan csatlakoztassuk a készülékhez (lásd „Készülék töltése” c. szakasz; 2. oldal).  
A készülék töltése történhet egy számítógép szabad USB-portjáról is, vagy az USB-kábelt egy a Garmin® által engedélyezett hálózati tápegységhez csatlakoztatva, amely tápegységet ezt követően normál fali csatlakozó aljzatba illesztünk. A teljesen lemerült akkumulátor feltöltése két órát vesz igénybe.
2. Amikor az akkumulátor töltöttségi szintjét jelző ikonon a sávok teljesen kitöltik a mezőt (■■■■), és az ikon folyamatosan világít, vegyük le a töltőt a készülékről.

## Edzés

### Indulhat a futás

A készülékkel rögzített első edzési tevékenység legyen egy szabadtéri futás. A készülék nem teljesen feltöltve érkezik. Mielőtt elkezdenénk az edzést, töltsük fel teljesen a készüléket (lásd „Készülék töltése” c. szakasz; 2. oldal).

1. Nyomjuk le a **🏃** gombot.
2. Menjünk ki szabadterre, majd várjunk, amíg a műholdas kapcsolat létrejön.
3. A **🏃** gombbal indítsuk a számlálót.
4. Kezdjük el a futást.  
A számláló képernyő jelenik meg.



5. A **⏏** vagy **⏏** gombbal ugorhatunk a további adatképernyőkre.
6. A futás végén a **🏃** gomb megnyomásával állítsuk le a számlálót.
7. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
  - **Újrakezd** ponttal tovább fut a számláló.
  - **Mentés** ponttal elmentjük a futás adatait, és nullázzuk a számlálót. Egy összegző képernyő jelenik meg.

**MEGJEGYZÉS!** Amennyiben sétáltunk, kerékpározunk, vagy egyéb tevékenységet végeztünk, a készülék a Move IQ funkcióval határozza meg a tevékenységet.

- **Elvet** > **Igen** ponttal töröljük a futás adatait.

## Egyéb edzési tevékenységek

A futás mellett a készülék képes séta, kerékpározás és kardió tevékenységek rögzítésére. A kardió tevékenység takarja az összes tevékenységet, amely nem a futás, séta vagy a kerékpározás. Amikor a számlálót elindítjuk, a készülék a Move IQ funkcióval automatikusan meghatározza a végzett tevékenység jellegét. Amennyiben beltérben edzünk, anélkül elindíthatjuk a tevékenység számlálót, hogy megvárjunk, amíg a GPS műholdas kapcsolat létrejön. A készülék érzékeli, hogy mikor edzünk beltérben és mikor szabadterén.

A készüléken láthatjuk a tevékenység részletes adatait. A Garmin Connect fiókban egyrészt szintén megtekinthetjük a tevékenység adatait, másrészt módosíthatjuk a tevékenység jellegét.

## GPS-vevő kikapcsolása

Beltéri edzés során vagy amikor az akkumulátort kímélni kívánjuk, kikapcsolhatjuk a GPS-vevőt. Amikor a GPS-vevő ki van kapcsolva, a készülék a sebességet és a távolságot a beépített gyorsulásmérő által szolgáltatott adatok alapján határozza meg. A gyorsulásmérő önmagát kalibrálja. Az így meghatározott sebesség és távolság adatok pontossága nagy mértékben javul pár GPS-vevő mellett elvégzett futást követően.

1. Nyomjuk meg a **🏃** gombot.
2. Nyomjuk meg a **⏏** gombot.

## Automatikus szüneteltetés (Auto Pause®) funkció

Az automatikus szüneteltetés funkció megállítja a számlálót, amikor álló helyzetben vagyunk. A funkció hasznos lehet, amikor futás közben piros lámpánál várakozunk, vagy egyes helyeken meg kell állnunk, le kell lassítanunk.

**NE FELEDJÜNK!** Amikor a számláló áll vagy fel van függesztve, az adatok az edzésnaplóban nem kerülnek rögzítésre.

Nyomjuk le a **⏏** gombot, majd válasszuk a **Beállítások > Tevékenység opciók > Auto Pause** pontot.

Az Auto Pause funkció akkor érhető el, amikor a készülék futó vagy kerékpározás tevékenységet észlel.

## Körök automatikus indítása távolság alapján

Az Auto Lap® funkciót bekapcsolva a készülék adott távolságonként új kört indít. A funkcióval a futás egyes szakaszait könnyedén összevetethetjük egymással (pl. az egyes kilométereket).

Nyomjuk le a **⏏** gombot, majd válasszuk a **Beállítások > Tevékenység opciók > Körök > Auto Lap** pontot.

Minden egyes kör befejezésekor (az adott távolság megtételekor) egy üzenet mutatja az adott kör körídejét. Amennyiben a hangjelzések engedélyezve vannak, a készülék sípol vagy rezeg is (lásd „Hangok beállítása” c. szakasz; 6. oldal).

## „Új kör” gomb bekapcsolása

A **🏃** gombhoz egy olyan funkciót rendelhetünk, hogy számlálóval (rögzített) tevékenység alatt „új kör” gombként szolgáljon.

Nyomjuk le a **⏏** gombot, majd válasszuk a **Beállítások > Tevékenység opciók > Körök > Kör gomb** pontot.

## Tevékenység figyelés és egyéb widgetek

A **⏏** vagy **⏏** gombot lenyomva megtekinthetjük a pulzusszámot, a napi lépésszámot és más widget ablakokat. Egyes funkciókhoz Bluetooth®-funkciós kompatibilis okostelefon párosítása szükséges.

**Pontos idő** – az aktuális dátumot és pontos időt jeleníti meg. Meglévő GPS műholdas kapcsolat mellett a pontos idő és a dátum automatikusan beállításra kerül, illetve amikor az okostelefonnal szinkronizáljuk a készüléket. A figyelmeztető jelzősáv a mozgás nélkül eltöltött időtartamot jelzi.

**Pulzusszám** – az aktuális az aktuális pulzusszámot *bpm*, vagyis szívdobbanás/perc szerint mutatja, valamint a nyugalmi pulzusszám hét napos átlagát.


**Értesítések** – a készülék egy értesítést kap az okostelefonról, amikor az okostelefonunkra hívás, szöveges üzenet érkezik.

**Tevékenység figyelés** – a készülék nyomon követi a napi lépésszámot, a kitűzött cél teljesítésének előrehaladását, valamint a megtett távolságot. A

készülék kiismeri tevékenységi intenzitásunkat, és minden egyes nap egy új lépésszámot tűz ki célként. A Garmin Connect™ fiókban tetszés szerint módosíthatjuk a célt. A tevékenység figyelés pontosságáról a <http://garmin.com/accuracy> oldalon olvashatunk.








**Kalóriaszám** – az aktuális napon elégetett teljes kalóriaszám, amely mind az aktív, mind a nyugalmi kalóriákat tartalmazza.

**Intenzitás percek** – a készülék azt az időtartamot követi nyomon, amelyet közepesen vagy erősen intenzív sporttevékenységgel töltünk el, valamint heti intenzitás perc célt jelölhetünk ki és láthatjuk a kitűzött cél teljesítésének folyamatát.


**Utolsó tevékenység** – az utolsó tevékenységről jelenít meg egy rövid összefoglalót. Az aktuális tevékenység napló megtekintéséhez nyomjuk meg a  gombot.

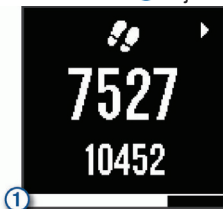
## Ikonok

Az ikonok különféle eszközöket, funkciókat jelölnek. Egyes funkciókhoz okostelefon párosítása szükséges.

	Az aktuális pulzusszámot mutatja bpm, vagyis szívdobbanás/perc szerint, valamint a nyugalmi pulzusszám hét napos átlagértékét. Az ikon villogása jelzi, hogy a készülék éppen kapcsolatot létesít a pulzuserővel, míg a folytonosan látható ikon mutatja, hogy a mérővel a kapcsolat stabilan létrejött.
	A készülékhez okostelefon csatlakozik.
	A párosított okostelefonról érkező értesítések.
	Az aznapi megtett összes lépések száma, a kitűzött napi lépésszám cél, illetve a cél elérését mutató sáv.
	Ébresztés aktíválva.
	Az adott napon összes elégetett kalória, beleértve az aktív és nyugalmi kalória értékeket is.
	Az az időtartam, amit közepesen vagy nagy intenzitású sporttevékenységgel töltöttünk, a heti intenzitás perc cél, illetve a cél elérésének folyamatát mutató sáv.



## Automatikus cél funkció

Korábbi tevékenységeink intenzitása alapján a Forerunner minden nap automatikusan beállít egy aznapra vonatkozó célt. Amikor elkezdünk sétálni vagy futni, a készülék mutatja a kitűzött cél  teljesítésének folyamatát.



A napi cél funkciót kikapcsolva a Garmin Connect™ fiókban egyéni célt határozhatunk meg.

## Mozgáshiányra figyelmeztető folyamatjelző sáv

Hosszú időn át egy helyben ülve a szervezetben káros anyagcsere folyamatok indulnak be. A folyamatjelző sáv figyelmeztet, hogy némi mozgás időszerrév vált. Egy órányi mozgás nélkül töltött időszak után a folyamatjelző sáv  első szegmense megjelenik. Minden további 15 perc után, melyet továbbra is mozgás nélkül töltünk el, újabb szegmens  jelenik meg.



Tegyünk meg egy rövid távolságot, és azonnal eltűnik a folyamatjelző sáv.

## Intenzitás percek

Az egészségmegőrzés és egészségi állapotunk javítása érdekében az Amerikai Szív Szövetség (American Heart Association®) valamint az Egészségügyi Világszervezet (WHO) megfogalmazott egy ajánlást, mely szerint hetente legalább 150 percet egy közepesen intenzitású tevékenységgel, pl. gyorsgyaloglással töltünk el, vagy hetente 75 percnyi időtartalomban végezzünk egy intenzív tevékenységet, pl. futást.

A készülék figyeli tevékenység intenzitásunkat, nyomon követi, hogy mennyi időt töltünk közepes vagy nagy intenzitású sporttevékenységgel. A heti aktív percek cél teljesítéséhez legalább 10 percen át folyamatosan végezzük a közepesen vagy nagy intenzitású tevékenységet. A készülék a közepes és nagy intenzitású perceket együttesen számlálja, annyi különbséggel, hogy a nagy intenzitású tevékenységgel eltöltött percek kétszeresen kerülnek figyelembe vételre.

## Intenzitás percek számítási alapja

Az intenzitás percek mérése során az intenzitás megállapítása a tevékenység alatti pulzusszám és a nyugalmi pulzusszám összevetésével történik, illetve a pulzuserő kikapcsolása esetén a percnként megtett lépések számát figyeli a készülék.

- Az aktív percek pontos számításához számláló mellett végezzük a tevékenységet.
- Legalább megszakítás nélkül 10 percen át eddzünk közepes vagy nagy intenzitással.
- A nyugalmi pulzusszám pontos mérése érdekében a készüléket éjjel-nappal folyamatosan viseljük.

## Alvás figyelés

Amíg alszunk, a készülék figyeli pihenésünk minőségét, vagyis az alvás alatti mozgásunk intenzitását. A mért alvási adatok: az átaludt órák összesített száma, alvási minőségi szintek, valamint alvási mozgás intenzitás. A Garmin Connect fiókban a felhasználói adatok között beállíthatunk egy normál alvási napszakot. Az alvási adatok Garmin Connect fiókunkban tekinthetjük meg.

**MEGJEGYZÉS!** A kisebb szundítások, bóbiskolások nem képezik részét az alvási statisztikának. A Ne zavarj! módot bekapcsolva az alvási időszakra vonatkozóan kikapcsolhatjuk az értesítéseket, jelzéseket, egyedül a riasztások maradnak aktívak (lásd „[Ne zavarj!](#)” funkció használata” c. szakasz; 4. oldal).

## Pulzuserő mérése

A készülék beépített, csukló alapú pulzuserőt tartalmaz.

## Karóra viselése és a pulzuserő mérése

- Az edzés alatt csuklócsontunk felett hordjuk az órát.
- MEGJEGYZÉS!** A szíjat szorosan húzzuk meg csuklónk körül, biztosítandó, hogy a futás vagy egyéb tevékenység végzése során az óra ne mozduljon el, azonban arra ügyeljünk, hogy a szíj ne legyen kényelmetlenül, fájdalmasan szoros.



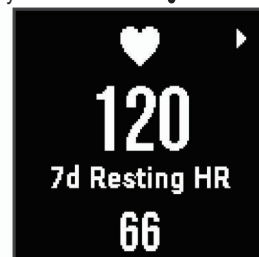
**MEGJEGYZÉS!** A karóra hátulján található pulzuserő eszközt ne károsítsuk.

- A csukló alapú pulzuserőről további információkat találunk a Hibaelhárítás szakaszban (lásd „[Hibaelhárítás](#)” c. szakasz; 6. oldal).
- A csukló alapú pulzuserő pontosságát befolyásoló tényezőkről a <http://garmin.com/ataccuracy> oldalon olvashatunk.

## Pulzuserő adatok megtekintése

A pulzuserő képernyő az aktuális pulzuserőt mutatja bpm (szívdobbanás/perc) szerint, valamint az elmúlt hét nap átlagos nyugalmi pulzuserőjét.

1. A pontos idő képernyőn válasszuk a -t.
2. A  gombot megnyomva megtekinthetjük az elmúlt 4 óra pulzuserő adatait.



## VO2 Max. érték kinyerése futás során

A VO2 Max. érték megtekintéséhez csukló alapú pulzuserő mérése szükséges. A pontos becslés érdekében adjuk meg a felhasználói profilt képező adatokat (lásd „[Felhasználói profil beállítása](#)” c. szakasz; 5. oldal), majd adjuk meg

maximális pulzusszámunkat (lásd „[Felhasználói profil beállítása](#)” c. szakasz; 5. oldal).

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

1. Szabadtéren legalább 10 percet fussunk.
2. Futást követően válasszuk a **Ment** pontot.

Egy üzenet jelenik meg, amely mutatja az első VO2 Max. becsült értéket, valamint ugyanezen üzenet minden alkalommal megjelenik, amikor a VO2 Max. érték növekszik.

### VO2 Max. becslések

A VO2 Max. az a maximális mennyiségű oxigén (milliliterben kifejezve), melyet maximális teljesítmény mellett testsúlyunk egy kilogramjára vetítve egy perc alatt elhasználunk. A VO2 Max. érték sportolói teljesítményünkről egy visszajelző adat, melynek erőnlétünk, felkészültségi szintünk javulásával párhuzamosan növekednie kell. A készüléken a VO2 Max. érték egy számérték-ként, valamint egy ehhez tartozó leírással jelenik meg, a Garmin Connect fiókban azonban további adatokat hívhatunk le a VO2 Max. becslési értékünkhöz kapcsolódóan. Például megtekinthetjük erőnléti korosztályunkat: ez az adat arról ad képet, hogy erőnlétünk, erőnléti állapotunk hogyan viszonyul egy azonos nemű, de eltérő korosztályhoz tartozó személy erőnlétéhez. Rendszeres edzéssel erőnléti korosztályunk fokozatosan csökkenhet.

VO2 max. becsléseket a Firstbeat Technologies Ltd. biztosítja és támogatja. A VO2 max. adatok felhasználása és elemzések a Cooper® intézet engedélyével történnek. Részletesebben lásd a függelékben (lásd „[VO2 Max. szabványosított besorolások](#)” c. szakasz; 8. oldal), valamint a [www.CooperInstitute.org](#) oldalon.

### Tudnivalók a pulzustartományokról

Sok atléta használja a pulzustartományokat szív- és érrendszerének erősségi mérésére, valamint kondíciójának javítására. A pulzustartomány a percenkénti szívdobbanásokban meghatározott értéktartomány. A leggyakrabban alkalmazott öt tartományt 1-5-ig számozzák, ahol nagyobb szám nagyobb intenzitást jelez. Általánosságban a pulzustartományok a maximális pulzusszám százalékaként kerülnek meghatározásra.

### Edzési célok

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

- Pulzusunk jól jellemzi az edzés intenzitását.
- Adott pulzustartományban dolgozva javíthatjuk szív- és érrendszerünk terhelhetőségét és erejét.
- Ismerve pulzustartományunkat, megakadályozhatjuk a túledzést és csökkenthetjük a sérülés kockázatát.

Amennyiben ismerjük maximális pulzusszámunkat, a táblázat (lásd „[Pulzustartomány kiosztási táblázat](#)” c. szakasz; 8. oldal) segítségével meghatározhatjuk az edzési céljainknak leginkább megfelelő tartományt.

Amennyiben nem ismerjük maximális pulzusszámunkat, alkalmazzuk az interneten fellelhető valamelyik kalkulátorprogramot. Egyes edzőterekben és egészségközpontokban lehetőség van a maximális pulzusszám megállapítására szolgáló erőnléti felmérés elvégzésére. Az alapértelmezett maximális pulzusszámot megkapjuk, ha 220-ból kivonjuk éveink számát.

### Pulzustartományok beállítása

Az edzési céljainkhoz igazíthatjuk a pulzustartományokat. A készülék az első bekapcsolás során beállított személyes adatok (felhasználói profil) alapján megbecsüli maximális pulzusszámunkat és kiosztja a pulzustartományokat. Az alapértelmezett maximális pulzusszám kiszámítása úgy történik, hogy a készülék 220-ból kivonja éveink számát. Az edzés során elégetett kalória pontos kiszámításához, amennyiben ismerjük, érdemes megadnunk maximális pulzusszámunkat.

1. A Garmin Connect Mobile alkalmazás beállítási menüjében válasszuk ki a Garmin készülékek menüpontot, majd válasszuk ki készülékünket.
2. Válasszuk a **Felhasználói beállítások (User Settings) > Pulzustartományok (Heart Rate Zones)** pontot.
3. Adjuk meg maximális pulzusszámunkat.

## Okos funkciók

### Bluetooth® kapcsolaton keresztül elérhető funkciók

A Forerunnert kompatibilis, a Garmin Connect Mobile alkalmazást futtató okostelefonra vagy egyéb okoskészülékre csatlakoztatva számos Bluetooth-

kapcsolaton alapuló funkció elérhetővé válik. Az alkalmazásokról a [www.garmin.com/intosports/apps](#) linken tájékozódhatunk.

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

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

**Közösségi háló értesítések** – ahogy egy tevékenységet a feltöltünk a Garmin Connect Mobile-ra, egy frissítés kerül posztolásra a közösségi oldali profilunkra.

**Értesítések** – a Forerunner készüléken is láthatjuk, ha telefonunkra hívás vagy egyéb üzenet érkezik.

### Okostelefon és a készülék párosítása

A Forerunner készüléket a Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül kell párosítani, és nem az okostelefon Bluetooth beállítási menüjéből. A párosítást elvégezhetjük a kezdeti beállítás során vagy később bármikor a készülék menürendszerén keresztül.

1. Az okostelefon alkalmazás áruházából telepítsük, majd nyissuk meg a Garmin Connect Mobile alkalmazást.
2. A készüléket és az okostelefont hozzá egymáshoz 10 méter távolságon belül.
3. A Forerunner készüléken válasszuk a **☰ > Beállítások > Telefon > Okostelefon párosítása** pontot.
4. A készülék Garmin Connect fiókhoz történő hozzáadásához válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
  - Amennyiben első alkalommal párosítunk eszközt a Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül, kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
  - Amennyiben egy másik eszközt már párosítottunk a Garmin Connect Mobile alkalmazás **Beállítások** menüjén keresztül, válasszuk a **Garmin készülékek > Készülék hozzáadása** pontot, majd kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

### Szoftver frissítése a Garmin Connect Mobile alkalmazással

A szoftver Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztüli frissítéséhez rendelkezniünk kell Garmin Connect fiókkal, valamint készülékünket párosítanunk kell egy kompatibilis okostelefonnal (lásd „[Okostelefon és a készülék párosítása](#)” c. szakasz; 4. oldal).

1. A Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül szinkronizáljuk a készüléket a Garmin Connect fiókkal.  
Amennyiben szoftver frissítés rendelkezésre áll, a készülék felszólít a szoftver frissítésére.
2. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

### Telefonos értesítések

A telefonos értesítések funkció használatához kompatibilis okostelefon párosítása szükséges. Amennyiben a telefonra üzenet érkezik, a telefon erről egy értesítést küld a Forerunnerre.

### Értesítések kezelése

Az okostelefonon beállíthatjuk a készüléken megjelenő értesítések működését.

Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- Apple® okostelefon esetén az értesítési központon keresztül választhatjuk ki azon elemeket, melyekről a Forerunneren értesítést kívánunk kapni.
- Android™ készülék esetén a Garmin Connect Mobile alkalmazásban válasszuk a **Beállítások > Okos értesítések** pontot.

### „Ne zavarj!” funkció használata

A „Ne zavarj!” móddal kikapcsolhatjuk az értesítéseket, jelzéseket kísérvó háttérvilágítást, rezgést, hangjelzéseket. Például TV nézés vagy alvás során hasznos lehet ez a funkció.

**NE FELEDJÜK!** A Garmin Connect fiókban beállíthatunk egy alvási napszakot, amely alatt a készülék automatikusan „Ne zavarj!” módba vált.


Válasszuk a **☰ > Ne zavarj > Bekapcsolás** pontot.

### Elveszett telefon megkeresése

Amennyiben nem találjuk, a Forerunner készülékkel megkereshetjük az aktuálisan párosított és hatósugáron belül megtalálható telefont.

1. Válasszuk a **☰ > Telefon keresés** pontot.

A Forerunner elkezd keresni a párosított telefont. Egy oszlopdiagram jelenik meg, amely mutatja a Bluetooth jel erősségét, valamint az okostelefon, amennyiben a Forerunner által sugárzott jelet érzékeli, hangjelzést kezd adni.

2. A  gombbal leállítjuk a keresést.


## Hangos jelentések lejátszása futás közben

A funkció használatához olyan kompatibilis okostelefon párosítása szükséges, melyen fut a Garmin Connect Mobile alkalmazás.

A Garmin Connect Mobile alkalmazást beállíthatjuk, hogy a futás alatt ösztönző, motivációs állapot jelentéseket játsszon le. Ezen hangos jelentések tartalmazzák a kör számát, a köridőt, a tempót vagy sebességet, valamint az ANT+ mérőktől érkező adatokat. A jelentések lejátszása alatt a Garmin Connect Mobile ideiglenesen elnémítja a telefonon egyéb hang lejátszását. A hangerő a Garmin Connect Mobile alkalmazásban állítható be.

1. A Garmin Connect Mobile alkalmazás beállításában válasszuk a **Garmin készülékek** pontot.
2. Válasszuk ki az eszközt.
3. Válasszuk a **Tevékenység opciók (Activity Options) > Hangos jelentések (Audio Prompts)** pontot.
4. Válasszuk a megjelenő lehetőségek közül.

## Bluetooth funkció kikapcsolása

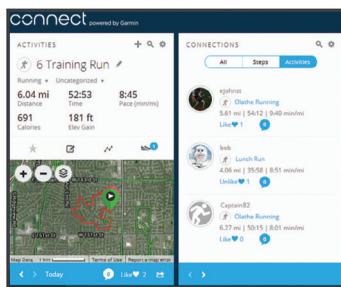
A Forerunner készüléken válasszuk a  > **Beállítások > Telefon > Csatlakozás** pontot.

## Garmin Connect

A Garmin Connect internetes közösségi oldalon könnyedén tárolhatjuk és elemezhetjük az edzés adatait, sőt, ezeket meg is oszthatjuk másokkal. Legyen szó bármely sportágról, futásról, gyaloglásról, úszásról, kerékpározásról, túrázásról, triatlonozásról, a Garmin Connect oldalon könnyedén rögzíthetjük mozgás gazdag életvitelünk fontosabb eseményeit. A [www.garminconnect.com/forerunner](http://www.garminconnect.com/forerunner) oldalra fellépve ingyenesen hozhatunk létre fiókot.

**Edzési adatok tárolása** – az edzést befejezve, majd annak adatait a Forerunneren elmentve, feltölthetjük az adatokat a Garmin Connect oldalra, ahol addig tároljuk azokat, ameddig csak kívánjuk.

**Edzési adatok kiemzése** – számos adat felhasználásával, pl. idő, távolság, pulzusszám, elégetett kalória, lépésszám alapján részletesen elemezhetjük tevékenységünket. Felülnézetből, térképen tekinthetjük meg a futás során bejárt utat, a tempó, sebesség változásait grafikonos szemléltető ábrák mutatják be, valamint egyedi jelentéseket állíthatunk össze.



**Fejlődés nyomon követése** – nyomon követhetjük a naponta megtett lépések számát, valamint barátságos versenyeket indíthatunk közösségi ismerőinkkel, valamint saját célokat tűzhetünk ki.

**Edzési adatok megosztása** – csatlakozhatunk barátainkhoz tevékenységünk élő követéséhez, vagy más közösségi oldalakon linkeket posztolhatunk, melyeken keresztül tevékenységünk elérhetővé válik.

**Beállítások kezelése** – a Garmin Connect fiókból is módosíthatjuk a készülék és a felhasználói beállításokat.

## Garmin Connect használata



1. Az USB-kábellel csatlakoztassuk a készüléket számítógéphez.
2. Lépünk fel a [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start) oldalra.
3. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

## Napló

Az elmúlt hét nap tevékenységi adatait és hét nap tevékenységi figyelési adatait tekinthetjük meg a készüléken tárolt naplóban. A Garmin Connect fiókba korlátozás nélkül tölthetjük fel az edzési adatokat és a tevékenység figyelési adatokat. Amikor a készülék memóriája megtelt, a legrégebbi adatok felülírásra kerülnek.

**NE FELEDJÜK!** Amikor a számláló áll vagy felfüggesztésre került, a napló nem rögzíti az adatokat.



## Napló megtekintése

1. A  gomb megnyomásával tekintsük meg az utoljára végzett tevékenységet, edzést.
2. Nyomjuk meg a  gombot, majd válasszuk a **Tevékenységek** pontot.
3. A további adatok megtekintéséhez válasszuk ki egy tevékenységet.



## Személyes rekordok

A futás végén a Forerunner kijelzi a futás során elért esetleges személyes rekordokat. Ez jelentheti adott versenytáv megtételéhez szükséges legrövidebb időt, vagy a legnagyobb lefutott távot.

## Személyes rekordok megtekintése

1. A  gomb megnyomásával tekintsük meg az utoljára végzett tevékenységet, edzést.
2. Nyomjuk meg a  gombot, majd válasszuk a **Rekordok** pontot.



## Személyes rekordok törlése

1. A  gomb megnyomásával tekintsük meg az utoljára végzett tevékenységet, edzést.
2. Nyomjuk meg a  gombot, majd válasszuk a **Rekordok** pontot.
3. Válasszuk egy rekordot.
4. Válasszuk egy lehetőséget, pl. a **Leghosszabb futás törlése > Igen** pontot.

**NE FELEDJÜK!** Ezzel mentett tevékenység nem törlődik a naplóból.

## Személyes rekordok törlése

Az aktuális rekordot visszaállíthatjuk egy korábbi rekordra.

1. A  gomb megnyomásával tekintsük meg az utoljára végzett tevékenységet, edzést.
2. Nyomjuk meg a  gombot, majd válasszuk a **Rekordok** pontot.
3. Válasszuk egy rekordot.
4. Válasszuk a **Korábbi használata > Rekord használata** pontot.

**NE FELEDJÜK!** Ezzel mentett tevékenység nem törlődik a naplóból.

## Adatkezelés

**JEGYEZZÜK MEG!** A készülék nem kompatibilis a Windows® 95, 98, Me, NT®, XP operációs rendszerekkel. Ugyancsak nem kompatibilis a Mac® OS 10.3 és korábbi verziókkal.

## Fájlok törlése

### Figyelem!

A Forerunner memóriája fontos rendszerfájlokat tartalmaz, melyeket nem szabad letörölnünk. Ha nem ismerjük egy fájl rendeltetését, ne töröljük le azt.

1. Nyissuk meg a Garmin meghajtót vagy kötetet.
2. Amennyiben szükséges, nyissuk meg a mappát.
3. Jelöljük ki a fájlt.
4. Nyomjuk meg a **Delete** gombot a számítógép billentyűzetén.

**MEGJEGYZÉS!** Apple számítógép használata esetén a Kuka kiürítésével töröljük véglegesen a fájlokat.

## USB-kapcsolat bontása


Amikor végeztünk a fájlkezeléssel, bontuk az USB-kapcsolatot. Amennyiben az eszköz cserélhető háttértárként van csatlakoztatva, az adatvesztés elkerülése érdekében az alábbi biztonsági protokoll szerint bontuk a kapcsolatot. Mobil eszköz esetén erre nincs szükség.

1. Végezzük el az alábbi műveletet:
  - Windows számítógépeken kattintsunk a **Hardver biztonságos eltávolítása** ikonra.
  - Macintosh számítógépen válasszuk a **File > Eject** pontot.
2. Húzzuk ki az USB-kábelt a Forerunnerből és a számítógépből is.

## Beállítások


### Felhasználói profil beállítása

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

1. Válasszuk a  > **Beállítások > Felhasználói profil** pontot.
2. Válasszuk egy opciót.

## Váltás a tempó és a sebesség megjelenítése között

Módosíthatjuk, hogy a tempó és sebesség megjelenítésére szolgáló adatmezőben melyik adat kerüljön megjelenítésre.

1. Válasszuk a  > **Beállítások** > **Tevékenység opciók** > **Tempó/sebesség** pontot.
2. Válasszuk egy opciót.

## Rendszerbeállítások

Válasszuk a  > **Beállítások** > **Rendszer** pontot.

**Nyelv** – a menürendszer nyelvét adhatjuk meg.

**Idő** – a pontos idő beállítása (lásd „**Idő beállítások**” c. szakasz; 6. oldal).

**Hangok** – a hangjelzéseket, a gombnyomásokat kísérő hangokat és a figyelmeztetéseket, riasztásokat kísérő hangokat állíthatjuk be (lásd „**Hangok beállítása**” c. szakasz; 6. oldal).

**Mértékegységek** – a használt mértékegységet adhatjuk meg.

**Gyári beállítások visszaállítása** – felhasználói adatok és a tevékenység napló törlése (lásd „**Gyári állapot visszaállítása**” c. szakasz; 6. oldal).

## Idő beállítások

Válasszuk a  > **Beállítások** > **Rendszer** > **Idő** pontot.

**Idő formátum** – 12 vagy 24 órás formátumban tekinthetjük meg az időt.

**Idő beállítás** – a GPS-pozíció alapján automatikusan is történhet az idő meghatározása, vagy manuálisan magunk is megadhatjuk az időt.

## Időzónák



Minden alkalommal, amikor bekapcsoljuk a készüléket, és műholdas kapcsolat jön létre, a készülék automatikusan meghatározza az időzónát, amelyben tartózkodunk, valamint a pontos időt is.

## Hangok beállítása

A gombnyomásokat kísérő hangokat és a figyelmeztetéseket kísérő hangokat, rezgéseket állíthatjuk be.

Válasszuk a  > **Beállítások** > **Rendszer** > **Hangok** pontot.

## Ébresztés beállítása

1. Válasszuk a  > **Riasztás** pontot.
2. A  gomb megnyomásával élesítjük az ébresztést.
3. Válasszuk az **Idő megadása** pontot, majd adjuk meg az időpontot.
4. Válasszuk az **Ismétlés** pontot, majd válasszuk egy beállítást.

## Garmin Connect beállítások

A Garmin Connect fiókból is módunkban áll a készülék beállításait módosítani. Ehhez használhatjuk akár a Garmin Connect Mobile alkalmazást, akár a Garmin Connect weboldalt. Egyes beállítások kizárólag a Garmin Connect fiókban módosíthatók, a készülékben ezen beállítások megváltoztatására nincs mód.

- A Garmin Connect Mobile alkalmazásban válasszuk ki a készülékünket mutató képet, majd válasszuk **Garmin Devices (Garmin készülékek)** pontot.
- A Garmin Connect fiókban az eszközöket mutató widgetben válasszuk a **Készülék beállítások** pontot.

A beállítások módosítását követően a készüléken az adatok szinkronizálásával érvényesítjük a változtatást.

## A Garmin Connect Mobile alkalmazásban elérhető készülék beállítások

A Garmin Connect Mobile alkalmazás beállítási menüjében válasszuk a Garmin készülékek pontot, majd válasszuk ki készülékünket.

**Megjelenítés – Appearance** – az óra számlap és a készüléken megjelenő widgetek megjelenésének beállítását teszi lehetővé.

**Hangok és figyelmeztetések – Sounds & Alerts** – a gombnyomást, a figyelmeztetéseket kísérő hangjelzést és rezgést állíthatjuk be.

**Tevékenység opciók – Activity Options** – az edzési funkciókat, riasztásokat, valamint az adatképernyőket szabhatjuk igényeinkre.

**Tevékenység figyelés – Activity Tracking** – a tevékenység figyelő funkciókat, többek között a mozgásra figyelmeztető jelzést kapcsolhatjuk be és ki. Az automatikus napi lépésszám és intenzitás percek cél meghatározás helyett magunk adhatunk meg egyedi cél értéket.

**Felhasználói beállítások – User Settings** – a felhasználói profilt módosíthatjuk, alvási időt határozhatunk meg, valamint a pulzustartományok kiosztását állíthatjuk.

**Általános – General** – a háttérvilágítást, az idő formátumot, a nyelvet, a mértékegységeket módosíthatjuk, valamint kikapcsolhatjuk a csukló alapú pulzuszórást.

## Adatmezők testreszabása

Edzési céljainknak megfelelően átállíthatjuk az adatmezőket, átalakíthatjuk az adatképernyőket. Például beállíthatjuk az adatmezőket, hogy a köridőt és az aktuális pulzustartományt mutassák.

1. A Garmin Connect Mobile alkalmazás beállítás menüjében válasszuk a **Garmin készülékek** pontot, majd válasszuk ki készülékünket.
2. Válasszuk a **Tevékenység opciók** > **Adatmezők** pontot.

## Készülék információk

### Műszaki adatok

Forerunner műszaki adatok	
Akkumulátor típusa	Újratölthető, beépített lítium-ion akkumulátor.
Akkumulátor működési idő	Legfeljebb 5 nap karóra módban, okos értesítések, tevékenység figyelés és a csukló alapú pulzuszórást használata mellett. Legfeljebb 8 óra GPS-vétel melletti sporttevékenység végzése mellett (edzés módban).
Üzemi hőmérsékleti tartomány	-20°C ~ +50°C
Töltési hőmérsékleti tartomány	0°C ~ +45°C
Rádiófrekvencia	Bluetooth Smart vezeték nélküli technológia 2,4 GHz @ -4 dBm
Vízállóság	Úszás, 5 ATM - 50 m*

\*A készülék a 50 méteres vízmélységben jellemző nyomásnak még ellenáll (részletelesen lásd a [www.garmin.hu/vizallo](http://www.garmin.hu/vizallo) oldalon).

## Hibaelhárítás

### Terméktámogatás, frissítések

Számítógépünkre telepítsük fel a Garmin Express™ ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)) programot, míg okostelefonunkra a Garmin Connect Mobile alkalmazást.

A fenti úton az alábbi szolgáltatásokhoz juthatunk hozzá:

- regisztráció,
- szoftverfrissítések,
- Garmin Connectre történő adatfeltöltés.

### További tudnivalók

A Garmin alábbi weboldalain további információkat találunk a termékről.

- [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports);
- [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).



Kiegészítők beszerzésével kapcsolatban forduljunk a Garmin ügyfélszolgálatához (lásd „**Garmin ügyfélszolgálat**” c. szakasz; 6. oldal).

### Garmin ügyfélszolgálat

Ha bármilyen probléma lépne fel a készülék használata során, vagy kérdése volna, kérjük hívja a Navi-Gate Kft. ügyfélszolgálatát a 06 1 801 2830-as telefonszámon, vagy küldjön levelet a [support@navigate.hu](mailto:support@navigate.hu) email címre.


### Készülék újraindítása lefagyás esetén

Amennyiben a készülék nem reagál a gombnyomásra, valószínűleg újra kell indítanunk. **Ezzel a felhasználói adatok nem törlődnek.**

1. Tartsuk lenyomva a  gombot úgy 15 másodpercig.  
A készülék kikapcsol.
2. Nyomjuk le a  gombot úgy egy másodperc hosszan a készülék bekapcsolásához.

### Gyári állapot visszaállítása

A készülék a gyári alapbeállítás szerinti állapotba áll vissza, **az összes felhasználói adat és a napló is törlődik.**

Válasszuk a  > **Beállítások** > **Rendszer** > **Gyári állapot visszaállítása** > **Igen** pontot.

### Készülékadatok megtekintése

A készülék egyedi sorozatszámát, a szoftver verziószámát, valamint a felhasználói jogi tudnivalókat tekinthetjük meg.

1. Válasszuk a  > **Beállítások** > **Névjegy** pontot.
2. Nyomjuk meg a  gombot.

## Szoftver frissítése

Megjegyzés! Az alábbi eljárás a rendszerszoftver számítógépről történő frissítését ismerteti. Az okostelefonon futó Garmin Connect Mobile alkalmazással a frissítés automatikusan is elvégezhető (lásd „Szoftver frissítése a Garmin Connect Mobile alkalmazással” c. szakasz; 4. oldal).

1. Lépjünk fel a [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express) oldalra, majd töltsük le a Garmin Express programot.
2. Csatlakoztassuk az USB-kábellel a Forerunnert számítógépünkhöz. Amennyiben új rendszerszoftver elérhető, a Garmin Express letölti azt a Forerunnerre.
3. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
4. Amíg a frissítés tart, ne csatlakoztassuk le az USB-kábelt se a számítógépről, se a Forerunnerről.  
TIPP! Amennyiben a frissítés nem sikerül, megoldás lehet, hogy a tevékenység napló (Előzmények) tartalmát először feltöltjük a Garmin Connect fiókba, majd a készüléken töröljük a naplót. Ezzel elegendő tárhelyet szabadítunk fel a frissítéshez.

## Energiatakarékos használat

- Kapcsoljuk ki a GPS-vevőt (lásd „GPS-vevő kikapcsolása” c. szakasz; 2. oldal).
  - Kapcsoljuk ki a Bluetooth-funkciót (lásd „Bluetooth funkció kikapcsolása” c. szakasz; 5. oldal).
  - Kapcsoljuk ki a tevékenység figyelő funkciót (lásd „Tevékenység figyelés kikapcsolása” c. szakasz; 7. oldal).
  - Kapcsoljuk ki a csukló alapú pulzuszámolást (lásd „Csukló alapú pulzuszámolás kikapcsolása”; 6. oldal).
- Megjegyzés!** A csukló alapú pulzuszámolás szolgál az intenzitás percek és az elégetett kalória mérésére.

## Műholdas kapcsolat létesítése

A műholdakról érkező jelek vételéhez tiszta rálátásra van szükség az égboltra. A dátum és az idő a GPS-adatok alapján automatikusan kerül beállításra.


1. Menjünk ki szabad, fedetlen helyre.  
A készülék eleje nézzen felfelé, az égbolt felé.
2. Várjunk, amíg létrejön a műholdas kapcsolat. Ez 30-60 másodpercet vehet igénybe.  
TIPP! Ezen időtartam alatt lehetőleg maradjunk egy helyben.

## GPS-vétel minőségének javítása, műholdas kapcsolat létesítésének gyorsítása

- Lehetőségeinkhez mérten minél sűrűbben végezzük el az adatfeltöltést a Garmin Connect fiókba. Ezt kétféleképp is megtehetjük.
  - USB-kábellel csatlakoztassuk a Forerunnert egy olyan számítógéphez, melyen fut a Garmin Express alkalmazás.
  - Csatlakoztassuk a Forerunnert Bluetooth Smart funkcióval ellátott, kompatibilis okostelefonon futó Garmin Connect Mobile alkalmazáshoz.Amikor a készülék a Garmin Connect fiókra felcsatlakozik, a műholdak helyzetére vonatkozó adatok is letöltésre kerülnek, melyek lehetővé teszik, hogy a műholdas kapcsolat gyorsabban létrejöhessen.
- Vigyünk a készüléket szabadterre, távol magas épületektől, fáktól.
- Pár percig maradjunk mozdulatlanul.

## A készülék nem a pontos időt mutatja

A készülék a GPS-jelek vétele során frissíti az idő és dátum adatokat. Másik időzónába történő megérkezéskor vagy a nyári időszámításra történő átálláskor egy szabadtéri tevékenység megkezdésével fog módosulni a kijelzett idő.

1. Nyomjuk meg a  gombot.
2. Menjünk ki szabad, fedetlen helyre, és várjunk, amíg a készülék kapcsolatot létesít a műholdakkal.  
A pontos idő és a dátum automatikusan frissülnek.

## A napi lépésszám mikor nullázódik?

A napi lépésszám számláló minden nap éjfélkor nullázásra kerül.

## A napi lépésszám érték pontatlannak tűnik

Amennyiben a lépésszám számláló irreális értékeket mutat, az alábbiakat tehetjük:

- A készüléket viseljük a nem domináns csuklónkon.
- Amikor kezünket, karunkat aktívan használjuk, az órát hordjuk a zsebünkben.

**MEGJEGYZÉS!** Egyes ismétlődő mozdulatokat, mozgásokat, pl. taposást, fogmosást stb., a készülék lépésként értelmezhet.


## Az intenzitás percek mutató villog

Amikor olyan intenzitással edzünk, amely már a megfelelő időtartamot elérve beleszámíthat az intenzitás percek értékbe, az intenzitás percek mutató villog.

Legalább 10 percen át megszakítás nélkül edzünk közepes vagy nagy intenzitással.

## Javaslatok irreális pulzusszám értékek megjelenése esetén

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

- Az óra felvétele előtt tisztítsuk meg, és töröljük szárazra karunkat.
  - A készülék alá napvédő krémet, naptejet, rovarriasztó olajat ne vigyünk fel.
  - Ügyeljünk, hogy a készülék hátoldalán lévő pulzuszámoló érzékelőt ne karcoljuk meg, az ne sérüljön.
  - Az órát a csuklócsont felett hordjuk, a szíjat húzzuk szorosra, azonban csak annyira, hogy viselése kényelmes maradjon.
  - Mielőtt megkezdjük a tevékenységet, várjunk, amíg a  ikon folytonosan látható (nem villog).
  - Az edzés megkezdése előtt végezzünk el egy 5-10 perces bemelegítést, valamint az edzés előtt mérjük meg pulzusszámunkat.
- NE FELEDJÜK!** Hideg környezetben beltérben melegítsünk be.
- Minden egyes edzést követően öblítsük át a készüléket.

## Tevékenység figyelés kikapcsolása

Válasszuk a  > Beállítások > Tevékenység figyelés pontot.

## Adatok feltöltése a számítógépre

A készüléket USB-kábellel számítógéphez csatlakoztatva manuálisan is feltölthetjük az adatokat a Garmin Connect fiókba.

1. Az USB-kábellel csatlakoztassuk a készüléket számítógépünkhöz.
2. Lépjünk fel a [www.garminconnect.com/forerunner](http://www.garminconnect.com/forerunner) oldalra.
3. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

## Függelék

### Adattípusok

A Garmin Connect Mobile alkalmazásban módosíthatjuk az adatmezőket és alakíthatjuk át az adatképernyőket.

**Átlag tempó** – Az aktuális tevékenység átlagos tempója.

**Kalóriaszám** – Az elégetett kalória összmenyisége.

**Köridő** – Az aktuális kör stopperideje.

**Körsebesség** – Az aktuális kör sebesség átlagértéke.

**Körtávolság** – Az aktuális kör alatt megtett távolság.

**Körtempó** – Az aktuális kör átlagos tempója.

**Pedálütem** (futás) – A percenkénti lépésszám (bal és jobb lábbal megtett lépések együttesen).

**Pulzusszám** – Szívritmusunk szívdobbanás / perc szerint.

**Pulzustartomány** – Az aktuális pulzustartomány (1-5). Alapértelmezés a tartományok a felhasználói profil és a maximális pulzusszám (220 mínusz a korunk) szerint kerülnek meghatározásra.

**Sebesség** – Az aktuális haladási sebesség.

**Távolság** – Az aktuális tevékenység során eddig megtett távolság.

**Tempó** – Az aktuális tempó.

### Készülék ápolása

#### Figyelem!

Ne bánjunk durván a készülékkel, kerüljük az erős rázkódásokat, ütődéseket, mivel ezek a hatások jelentősen megrövidíthetik a készülék élettartamát.

Amikor a készülék víz alatt van, ne nyomjuk le a gombokat.

A készülék tisztításához ne használjunk éles tárgyat.

Amennyiben a készüléket klór, tengervíz, naptej, kozmetikai szer, rovarirtó szer, alkohol vagy egyéb erős vegyszer érné, tiszta vízzel bőven öblítsük át. Ezek az anyagok, amennyiben hosszan érintkeznek a tokkal, tartósan károsíthatják azt.

Ne használjunk erős vegyszereket, oldószereket, mivel ezek károsíthatják a műanyag részeket.

Ne tároljuk olyan helyen a készüléket, ahol szélsőséges hőmérsékleti viszonyoknak van kitéve, mivel ez tartósan károsíthatja a készüléket.

Ne vegyük le a szíjat.

## Készülék tisztítása

### Figyelem!

A töltő csatlakoztatásakor az elektromos érintkezőkön kirakódó pára, verejték még kis mennyiségben is rozsdásodást okozhat.

1. Enyhén szappanos vízzel megnedvesített ruhával töröljük át a készüléket.
2. Töröljük szárazra a készüléket.

Hagyjuk a készüléket teljesen megszáradni. További információkat a [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare) oldalon találunk.

## Pulzustartomány kiosztási táblázat

Zóna	Maximális pulzus %-a	Érzékelhető igénybevétel	Eredmény
1	50%–60%	Nyugodt, könnyű tempó; ütemes légzés	Szabályzott légzést igénylő edzés kezdő szintje; stressz csökkentő
2	60%–70%	Kényelmes tempó; enyhén mélyebb légzés, társalgás lehetséges	Alap szív- és érrendszeri edzés; jó bemelegítési, rekreációs tempó
3	70%–80%	Mérsékelt tempó; társalgás nehezebben folytatható	Fokozott légzőrendszeri terhelés; optimális szívrendszeri edzés
4	80%–90%	A tempó gyors és kicsit kényelmetlen; erőteljes légzés	Fokozott légzőrendszeri terhelés, fokozott sebesség
5	90%–100%	A tempó sprintre vált, hosszú ideig nem tartható; nehéz légzés	Levegővétel ritkul, nagy izomzati megerőltetés, nagyfokú energiafelemésztés

## VO2 Max. szabványosított besorolások

Az alábbi táblázat a VO2 Max. nem és korosztály szerinti szabványosított besorolásait mutatja.


Férfi	Százalék	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Felsőfokú	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Kiváló	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Jó	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Elégséges	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Gyenge	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Nő	Százalék	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Felsőfokú	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Kiváló	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Jó	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Elégséges	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Gyenge	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Az adatok közzétevése a Cooper Intézet engedélyével történt. További információk a [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org) oldalon találhatóak.

## Piktogramok jelentése

Az alábbi piktogramok szerepelhetnek a készüléken vagy a kiegészítők matricáin, címkein.

	A WEEE direktíva szerinti selejtezési és újrafelhasználási módot jelöli. A WEEE szimbólum jelzi, hogy a készülék megfelel a 2012/19/EC sz., elektromos és elektronikus berendezések megfelelő selejtezéséről és újrahasznosításáról, újbóli felhasználásáról szóló EU direktíva követelményeinek.
---	---

## Szoftver felhasználói szerződés

A FORERUNNER® 30 HASZNÁLATBA VÉTELÉVEL A FELHASZNÁLÓ AZ ALÁBBI SZERZŐDÉSBEN FOGLALT FELTÉTELEKET KÖTELEZŐNEK TEKINTI MAGÁRA NÉZVE. KÉRJÜK FIGYELMESEN OLVASSÁK ÁT AZ ALÁBBI SZERZŐDÉST.

A GARMIN egy korlátozott használati engedélyt biztosít a készülékbe beépített szoftverhez (a továbbiakban: Szoftver), és ennek normál működtetéséhez. Tulajdonjog és szerzői jogok a GARMIN-nál maradnak.

A Felhasználó tudomásul veszi, hogy a Szoftver a GARMIN tulajdonát képezi, valamint az Egyesült Amerikai Államok szerzői jogi törvényének és más nemzetközi szellemi

termékre vonatkozó egyezmények védelme alatt áll. A Felhasználó tudomásul veszi, hogy a Szoftver rendszere, felépítése és kódja a GARMIN nagyértékű szakmai-ipari titkait képezik, és a forráskód a GARMIN ipari titka marad. A Felhasználó kötelezi magát, hogy a Szoftvert vagy annak részét nem módosítja, nem kódolja ki illetve vissza, továbbá nem használja alapul más eszközökhöz. A Garmin által nem támogatott, nem eredeti térképek használata esetén a GPS készülékek problémamentes működése nem garantálható. A Felhasználó kötelezi magát, hogy nem exportálja, vagy reexportálja a Szoftvert egyetlen országba sem, megsértve az Amerikai Egyesült Államok kiviteli ellenőrzési törvényeit.

## BSD 3 felhasználói szerződés

© Szerzői jogok fenntartva:  
2003-2010, Mark Borgerding.

Minden jog fenntartva.

A forgalmazás és használat akár forrás, akár bináris formában, akár átalakítással, akár anélkül történik, az alábbi feltételek teljesülése esetén megengedett:

- A forráskód forgalmazása esetén megtörténik a fenti, szerzői jogokra vonatkozó jelzés feltüntetése, ezen felül az alábbi kikötések, feltételek listájának, valamint az alábbi felelősség elhárítási nyilatkozat feltüntetése.
- A bináris formában történő forgalmazás során a bináris formának elő kell állítania a fenti, szerzői jogokra vonatkozó jelzést, ezen felül az alábbi kikötések, feltételek listáját, valamint az alábbi felelősség elhárítási nyilatkozatot és/vagy a forgalmazással együtt járó egyéb anyagokat.
- Külön előzetes, írásba foglalt engedély nélkül sem a szerző, sem bármely együttműködő fél neve nem kerülhet felhasználásra a jelen szoftverből származtatott termékek támogatásához, reklámozásához.

A SZOFTVERT A SZERZŐI JOGTULAJDONOSOK VALAMINT AZ EGYÜTTMŰKÖDŐ FELEK „ÚGY AHOGY VAN” FORMÁBAN BOCSÁJTÁK FELHASZNÁLÁSRA, ÉS BÁRMINEMŰ ÍROTT VAGY HALLGATÓLAGOS JÓTÁLLÁS (IDEÉRTVE DE NEM KIZÁRÓLAGOSAN A KERESKEDELMI VAGY ADOTT CÉLÚ HASZNÁLATRA VONATKOZÓ HALLGATÓLAGOS JÓTÁLLÁST) MEGTAGADNAK. A SZERZŐI JOGTULAJDONOS ÉS EGYÜTTMŰKÖDŐ FELEK SEMMILYEN KÖRÜLMÉNYEK KÖZÖTT SEM VÁLLALNAK FELELŐSÉGET BÁRMILYEN KÖZVETETT, KÖZVETLEN, VÉLETLENESZERŰ, KÜLÖNLEGES, EGYEDI VAGY KÖVETKEZMÉNYSZERŰ KÁRÉRT (IDEÉRTVE DE NEM KIZÁRÓLAGOSAN A HELYETTESÍTŐ JAVAK ÉS SZOLGÁLTATÁSOK BIZTOSÍTÁSÁT, HASZNÁLAT KIESÉST, ADATVESZTÉST, PROFITVESZTÉST VAGY EGYÉB ÜZLETI TEVÉKENYSÉG MEGSZAKÍTÁSÁT), FÜGGETLENŰL ATTÓL, HOGY BÁRMILYEN EGYÉB FELELŐSÉGI VISZONY, ELMÉLET MIT ÁLLÍT, ALAPULJON EZ AKÁR SZERZŐDÉSES, OBJEKTÍV FELELŐSÉGVÁLLALÁSON, VÉTKES CSELEKMÉNYEN (IDEÉRTVE A GONDATLANSÁGOT VAGY EGYÉB CSELEKMÉNYT), AMELY A SZOFTVER HASZNÁLATÁBÓL BÁRMILYEN MÓDON EREDEZTETHETŐ, MÉG ABBAN AZ ESETBEN SEM, HA ILYEN JELLEGŰ KÁRESEMÉNY BEKÖVETKEZTÉRE ELŐZETESEN SZÁMÍTANI LEHETETT.



## Tárgymutató

### A

adatmezők 6, 7  
adatok  
    feltöltése 4, 7  
    mentése (edzési) 2  
akkumulátor  
    kímélő használat 7  
    töltése 2  
alvás figyelés 3  
ápolás 7  
Auto Lap funkció 2  
Auto Pause funkció 2

### B

beállítások 5  
beltéri edzés 2  
Bluetooth-kapcsolat 4  
Bluetooth® kapcsolaton keresztül elérhető funkciók 4

### C

célok 4  
    automatikus napi lépésszám cél 3  
    edzési 4

### E

ébresztés 6  
edzés 2  
edzési célok 4  
edzésnapló 5  
értesítések 2, 3, 4

### F

felhasználói adatok törlése 6  
felhasználói profil 5

### G

Garmin Connect 5  
    adattöltés 4, 7  
    beállítások 6  
Garmin Connect Mobile 4  
    beállítások 6  
    hangos jelentése 5  
    szoftverfrissítés 4  
Garmin Express  
    szoftverfrissítés 7  
    terméktámogatás 6  
GPS-vétel  
    javítása 7  
    kikapcsolása 2  
    létesítése 7

### H

hangok beállítása 6  
háttérvilágítás 2, 6  
hibaelhárítás 6

### I

idő beállítások 6  
időzónák 6  
ikonok 3  
intenzitás percek 3

### K

készülékadatok 6  
kezelőgombok 1  
kiegészítők 6  
körök 2

### M

Move IQ funkció 2  
műholdas vétel. *See* GPS-vétel  
műszaki adatok 6

### N

napló 5  
    feltöltés 7  
    megtekintése 3

### O

okostelefon  
    alkalmazások 2

### P

pontos idő 2, 7  
profil  
    felhasználói 5, 6  
    tevékenység 2  
pulzusszám 2, 3, 7  
    adatok megtekintése 3  
    mérése 3, 7  
    tartományok 4, 8

### R

rendszerbeállítások 6  
rezgés 6

### S

számláló 1, 2  
személyes rekordok 5  
szoftver  
    frissítés 4, 7  
    verziószám 6

### T

tartományok  
    pulzus 1  
telefon 4  
telefonos értesítések 2, 3, 4  
tempó 7  
    sebesség/tempó váltás 6  
tevékenység figyelés 2, 7  
tevékenység mentése 2  
tisztítás 7  
töltés 2  
törlés  
    felhasználói adatok 6  
    személyes rekord 5

### U

újraindítás lefagyás esetén 6  
USB-kapcsolat  
    bontása 5  
    szoftverfrissítés 7

### V

VO2 Max. becslés 3, 4, 8