GARMIN®

EDGE® EXPLORE 3

GPS-es kerékpárkomputer



Használati útmutató

Tartalomjegyzék

Bevezetés **5**

Első lépések 5
Az eszköz áttekintése 5
A kezdőképernyő áttekintése 6
Widgetek megtekintése 6
Glances megtekintése 7
Az érintőképernyő használata 7
Műholdas jelek vétele 7

Képzés **9**

Kirándulás 9
A virtuális kerékpárcsengő megszólaltatása 10
Edzéstervek 10
Az edzésnaptár megtekintése 10
Edzések 10
Egyéni edzés létrehozása a Garmin Connect™ alkalmazásban 10
Napi javasolt edzések 11
Edzés megkezdése 12
Az edzés befejezése 12
Edzések törlése 12
Edzés teljesítési pontszám 13
Beltéri edzés 13
A beltéri edzőgép párosítása 13
A beltéri edzőgép használata 13
Intervallum edzések 14
Intervallum edzés összeállítása 14
Intervallum edzés elindítása 14
Edzési cél kitűzése 14
A versenyzés mint korábbi tevékenység 15
Felkészülés egy versenyre 15
Versenynaptár és fő esemény 15

Navigáció **16**

Helyszínek 16
Helymegjelölés 16
Helyek mentése a térképről 16
Navigálás egy helyre 16
Visszatérés a kiindulási ponthoz 17
Út megkezdése egy megosztott helyről 17
Navigálás egy megosztott helyre az út során 18
A navigáció leállítása 18
Helyek szerkesztése 18
Hely törlése 18
Hely megosztása a térképről a Garmin Connect™ alkalmazás segítségével 19
Veszély bejelentése 19
Tanfolyamok 20
Pálya tervezése és teljesítése 20
Oda-vissza útvonal létrehozása és bejárása 21
Útvonal létrehozása egy közelmúltbeli túra alapján 21
Útvonal visszafelé haladása 21
Útvonal követése a Garmin Connect™ alkalmazásból 22
Tippek az útvonal bejárásához 22
Az útvonal részleteinek megtekintése 22
Pályabeállítások 23
A tanfolyam átirányítása 23
A tanfolyam leállítása 23
Tanfolyam törlése 23
A ClimbPro használata 23
Emelkedési kategóriák 24
Térképbeállítások 24
Térkép megjelenési beállítások 24
A térkép tájolásának módosítása 25
Térképek kezelése 25
Útvonalbeállítások 25
Tevékenység kiválasztása az útvonal kiszámításához 25

Saját statisztikák **26**

Teljesítménymérések 26
A VO2 max becslésekről 26
A Training Effectről 27
A regenerációs időről 28
Az FTP becslésének meghatározása 28
Teljesítménygörbe megtekintése 29
A tevékenységek és a teljesítménymérések szinkronizálása 29
A teljesítményre vonatkozó értesítések kikapcsolása 29
A fitneszkor megtekintése 29
Az intenzitási percek megtekintése 30
Személyes rekordok 30
Személyes rekordok megtekintése 30
Személyes bejegyzés visszaállítása 30
Személyes bejegyzés törlése 30
Edzési zónák 30

A pulzuszónák beállítása 30
Teljesítményzónák beállítása 31

Vezeték nélküli érzékelők 32

A vezeték nélküli érzékelők párosítása 32
A vezeték nélküli érzékelők akkumulátorának élettartama 33
A pulzusadatok továbbítása 33
Adatátlagolás a pedálfordulatszám vagy a teljesítmény esetében 33
Edzés teljesítménymérőkkel 33
A teljesítménymérő kalibrálása 33
Pedálalapú teljesítmény 33
A Rally™ rendszer szoftverének frissítése az Edge® kerékpárkomputer segítségével 34
Helyzetfelismerés 34
A Varia™ kamera vezérlőinek használata 34
Radaradatok képernyője 35
eBike edzés 35
Az eBike érzékelő adatainak megtekintése 35
inReach® Távoli 36
Az inReach® Remote használata 36

Hangparancsok használata 37

Kerékpárkomputer hangparancsok 37

Csatlakoztatott funkciók 40

A telefon párosítása 40
Bluetooth® Hálózati funkciók 40
Biztonsági és nyomkövetési funkciók 41
Zenehallgatás 48
Garmin Messenger™ alkalmazás 48
Garmin® Megosztás 50
Telefonos és számítógépes alkalmazások 50
Garmin Connect 51
Connect IQ™ letölthető funkciók 53
Wi-Fi® csatlakozási funkciók 53
A Wi-Fi® kapcsolat beállítása 53
Wi-Fi® Beállítások 53

Előzmények 54

Az út megtekintése 54
Az egyes edzészónákban eltöltött idő megtekintése 54
Túra törlése 54
Az adatok összesített értékeinek megtekintése 54
Adatösszegek törlése 54
Adatok rögzítése 55
Adatkezelés 55
A készülék csatlakoztatása a számítógéphez 55
Fájlok átvitele az eszközre 55
Fájlok törlése 55

A készülék testreszabása 56

Profilok 56
Kerékpáros tevékenységi profilok 56
Felhasználói profil beállítása 56
Edzésbeállítások 56
A tevékenységi profil frissítése 57
Adatképernyő hozzáadása 57
Zenevezérlő adatképernyő hozzáadása 57
Az edzésadat-képernyő testreszabása 58
Adatképernyő szerkesztése 58
Adatképernyők átrendezése 58
Az automatikus görgetés használata 58
Riasztások és figyelmeztetések beállításai 58
Auto Lap® 60
Az Auto Sleep használata 61
Az automatikus szüneteltetés használata 61
Az időzítő automatikus elindítása 61
A kerékpárkomputer zárolása és feloldása 61
A műholdas beállítások módosítása 61
A Glances testreszabása 62
A widgetek testreszabása 62
Készülékbeállítások 62
Kijelző beállítások 63
Hangbeállítások 63
Csatlakozási beállítások 63
Rendszerbeállítások 64
Adatrögzítési beállítások 64
A mértékegységek módosítása 65
A készülék hangjelzéseinek be- és kikapcsolása 65
A készülék nyelvének megváltoztatása 65
A billentyűzet megváltoztatása 65
Időzónák 65

Készülékinformációk 66

A készülék töltése....66
Az akkumulátorról....66
A standard tartó felszerelése....66
Az elülső rögzítés felszerelése....67
Releasing the Edge® kerékpárkomputer....68
A hegyikerékpár-tartó felszerelése....68
Biztonsági zsinór rögzítése....70
Termékfrissítések....70
Műszaki adatok....70
Az eszköz adatainak megtekintése....71
A szabályozási és megfelelőségi információk megtekintése....71
Az eszköz karbantartása....71
A készülék tisztítása....71
Az USB-port tisztítása....71

Hibaelhárítás....72

Az Edge® kerékpárkomputer visszaállítása.72
Az alapértelmezett beállítások visszaállítása 72
A felhasználói adatok és beállítások törlése 72
A bemutató módból való kilépés....72
Oktatóanyagok megtekintése....72
Az akkumulátor élettartamának maximalizálása 72
Az akkumulátor-kímélő mód bekapcsolása 72
A telefonom nem tud csatlakozni az eszközhöz....73
Tippek a GNSS-műholdak vételének javításához....73
A készülékem nyelvezete nem megfelelő ...73
A tengerszint feletti magasság beállítása.73
Hőmérséklet-értékek....73
A barometrikus magasságmérő kalibrálása 73
O-gyűrűk cseréje....74
További információk....74

Függelék....75

Adatmezők....75
VO2 Max. szabványos besorolások....78
FTP-értékek....78
Pulzuszónák kiszámítása....79
Kerékméret és kerület....79

Bevezetés

FIGYELMEZTETÉS

A termékre vonatkozó figyelmeztetéseket és egyéb fontos információkat a termék csomagolásában található *„Fontos biztonsági és termékinformációk” című* útmutatóban találja.

Minden edzésprogram megkezdése vagy módosítása előtt mindig konzultáljon orvosával.

-es készülék beüzemelése

Az Edge® Explore 3 kerékpárkomputer első használata előtt hajtsa végre az alábbi feladatokat a készülék beállításához és az alapvető funkciók megismeréséhez.

1. Töltse fel a kerékpárkomputert (*A készülék feltöltése*, 66. oldal).
2. Szerelje fel a kerékpárkomputert a standard tartóval (*A standard tartó felszerelése*, 66. oldal) vagy az elülső tartóval (*Az elülső tartó felszerelése*, 67. oldal).
3. Kapcsolja be a kerékpárkomputert (*Az eszköz áttekintése*, 5. oldal).
4. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat az első beállítás elvégzéséhez.

   Az első beállítás során párosíthatja telefonját a kerékpárkomputerrel, hogy értesítéseket kapjon, tevékenységeit szinkronizálja és egyebeket (*Telefon párosítása*, 40. oldal). Ha egy kompatibilis kerékpárkomputerről vált át, a beállításait, a mentett útvonalakat és egyebeket átviheti, amikor az új Edge Explore 3 kerékpárkomputerét párosítja a telefonjával.
5. Ellenőrizze, hogy vannak-e szoftverfrissítések (*Rendszerbeállítások*, 64. oldal).

   A legjobb felhasználói élmény érdekében érdemes a kerékpárkomputer szoftverét naprakészen tartani. A szoftverfrissítések változásokat és fejlesztéseket hoznak az adatvédelem, a biztonság és a funkciók terén.
6. Műholdak keresése (*Műholdjelek fogása*, 7. oldal).
7. *Ind*uljon el kerékpározni (*Kerékpározás*, 9. oldal).
8. Töltse fel a túráját a Garmin Connect™-fiókjába (*A túra elküldése a Garmin Connect™-be*, 52. oldal).

A készülék áttekintése



	Nyomja meg a gombot az alvó üzemmódba lépéshez és a készülék felébresztéséhez. Hosszan tartsa lenyomva a készülék be- és kikapcsolásához, valamint az érintőképernyő zárolásához.
	Nyomja meg a gombot egy új kör jelöléséhez vagy az edzés következő szakaszához való továbblépéshez.
	Tartsa lenyomva a hangvezérlési funkció bekapcsolásához (*Hangvezérlés használata*, 37. oldal). **MEGJEGYZÉS:** A hangvezérlési funkció csak az Edge® Explore 3 Plus kerékpárkomputeren érhető el.
	A hangparancsokhoz hangosan és tisztán beszéljen a mikrofonba (*Hangparancsok használata*, 37. oldal). **MEGJEGYZÉS:** A hangvezérlés funkció kizárólag az Edge Explore 3 Plus kerékpárkomputeren érhető el.
	Hallgassa meg a hangutasításokat, a navigációs figyelmeztetéseket és egyebeket. **MEGJEGYZÉS:** A hangszóró hangjai csak az Edge Explore 3 Plus kerékpárkomputeren érhetők el.
	Nyomja meg a gombot az aktivitásidőzítő elindításához és leállításához.
	Válasszon, vagy csúsztassa ujját felfelé, lefelé, balra vagy jobbra a pillantások, funkciók és menük között való lapozáshoz (*Az érintőképernyő használata*, 7. oldal).

	Emelje fel a védőfedelet, ha a kerékpárkomputert tölteni szeretné, vagy számítógéphez szeretné csatlakoztatni. Helyezze vissza a védőfedelet, hogy megakadályozza az USB-port károsodását (*Az USB-port tisztítása*, 71. oldal).

MEGJEGYZÉS: Opcionális kiegészítőket a garmin.com weboldalon vásárolhat.

Főképernyő – Az „ ” áttekintése

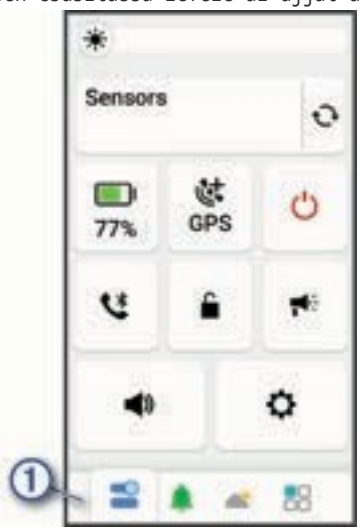
A kezdőképernyőn keresztül gyorsan elérheti az Edge®kerékpárkomputer összes funkcióját.

	Az akkumulátor állapota
GPS	GPS-állapot
	Wi-Fi® állapot **MEGJEGYZÉS:** A Wi-Fi funkció kizárólag az Edge Explore 3 Plus kerékpárkomputeren érhető el.
	Bluetooth® állapot
	Szinkronizálás folyamatban
	Válassza ki az aktivitásidőzítő megnyitásához, hogy elindulhasson kerékpározni. Tartsa lenyomva a kerékpáros profil frissítéséhez. Csúsztassa ujját balra vagy jobbra a kerékpáros profil megváltoztatásához.
	Válassza ki az állapotellenőrző lista megerősítéséhez vagy frissítéséhez.
Dinamikus terület	A kerékpáros profil alatt megjelenő részen kiválaszthatod vagy végiglapozhatod a korábbi túráidat és az azokból származó összesített adatokat, a napi javasolt edzéseket, az edzésállapotra vonatkozó frissítéseket, valamint a legutóbb létrehozott útvonalakat és edzéseket.
Edzés	Válaszd ki, hogy hozzáférj a szakaszokhoz, edzésekhez és egyéb edzéslehetőségekhez.
Navigáció	Válassza ki, hogy böngészhesse a térképet, helyet jelölhessen meg, helyeket kereshessen, valamint útvonalat hozhasson létre vagy navigálhasson rajta.
Menü	Válassza ki ezt a lehetőséget a csatlakoztatott funkciók, személyes adatok, érzékelők és beállítások eléréséhez. Válassza ki ezt a lehetőséget a Connect IQ™ alkalmazások, widgetek és adatmezők eléréséhez.

-widgetek megtekintése

A kerékpárkomputerére több widget is előre telepítve van, és továbbiak is elérhetővé válnak, ha a kerékpárkomputerét párosítja egy telefonnal vagy más kompatibilis eszközzel.

1 A kezdőképernyőn vagy kerékpározás közben csúsztassa lefelé az ujját a képernyő tetejétől.



Megjelenik az állapot-widget. A villogó ikon azt jelzi, hogy a készülék jelet keres. A folyamatosan világító ikon azt jelzi, hogy megtalálta a jelet, vagy hogy az érzékelő csatlakozik. Bármelyik ikonra kattintva módosíthatja a beállításokat.

2 Csúsztassa ujját balra vagy jobbra további widgetek megtekintéséhez.

3 A gyorsgombok sávjából válassza az „ ” (Widgetek hozzáadása) lehetőséget a widgetindító megnyitásához.

A gyorsgomb-sávból widgeteket adhat hozzá vagy távolíthat el (1) (*A widgetek testreszabása*, 62. oldal).

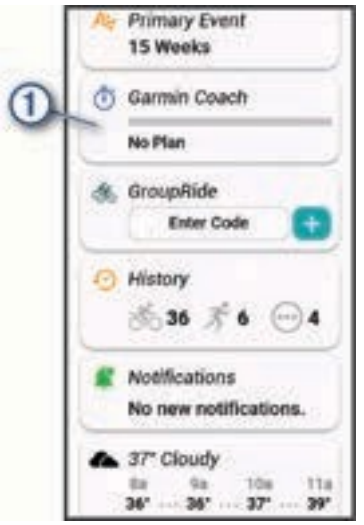
TIPP: Tartsa lenyomva az „ ” gombot, hogy visszatérjen az állapotwidgethez.

Amikor legközelebb lefelé csúsztatja az ujját a widgetek megtekintéséhez, az utoljára megtekintett widget jelenik meg.

-glance-ek megtekintése

A Glances gyors hozzáférést biztosít az egészségügyi adatokhoz, a tevékenységi információkhoz, a beépített érzékelőkhöz és egyebekhez.

- A kezdőképernyőn csúsztassa ujját felfelé.



A készülék végiglapozza a Glances-eket.

- Válasszon ki egy (1) Glance-et a további információk megtekintéséhez.
- Válassza az „ ” (Glance-ek testreszabása) lehetőséget *a* Glance-*ek* testreszabásához (*A Glance-ek testreszabása*, 62. oldal).

A „ ” érintőképernyő használata

- Amikor az időzítő fut, érintse meg a képernyőt az időzítő felületének megjelenítéséhez.
  Az időzítő felület segítségével a menet közben visszatérhet a kezdőképernyőre.
- Válassza a „ ” (Vissza a kezdőképernyőre) lehetőséget a kezdőképernyőre való visszatéréshez.
- Csúsztassa ujját, vagy válassza ki a nyilakat a görgetéshez.
- A kezdőképernyőn csúsztassa ujját felfelé a pillantások megtekintéséhez.
- A kezdőképernyőről vagy az útvonal képernyőről csúsztasd lefelé az ujjadat a widgetek megtekintéséhez.
- Válassza a „ ” (Menü megnyitása) lehetőséget a menü megnyitásához.
- Válassza a „ ” menüpontot a kiegészítő menü megnyitásához.
- Válassza az „ ” (Vissza) lehetőséget az előző oldalra való visszatéréshez.
- Válassza a „ ” (Módosítások mentése és kilépés) lehetőséget a módosítások mentéséhez és az oldal bezárásához.
- Válassza a „ ” (Ellenőrzőlista) lehetőséget az oldal bezárásához és az előző oldalra való visszatéréshez.
- Válassza a „ ” (Ellenőrzőlista) menüpontot az ellenőrzőlista menü megnyitásához.
- Válassza az „ ” (Környék keresése) lehetőséget egy helyszín közelében történő kereséshez.
- Válassza a „ ” (Törlés) lehetőséget egy elem törléséhez.
- Válassza a „ ” (További információk) lehetőséget további információkért.

Az érintőképernyő zárolása és feloldása

A képernyőt lezárhatja, hogy megakadályozza a véletlen érintéseket.

- Tartsa lenyomva a „ ” gombot, majd válassza a „ ” lehetőséget.
- Egy tevékenység közben nyomja meg a „ ” gombot.

A „ ” gomb megnyomásával feloldhatja a képernyő zárolását.

-jelek vétele

Előfordulhat, hogy a készüléknek szabad kilátásra van szüksége az égre a műholdas jelek vételéhez. Az idő és a dátum automatikusan beállítódik a GPS-pozíció alapján.

TIPP: A GPS-ről további információkat a garmin.com/aboutGPS oldalon talál.

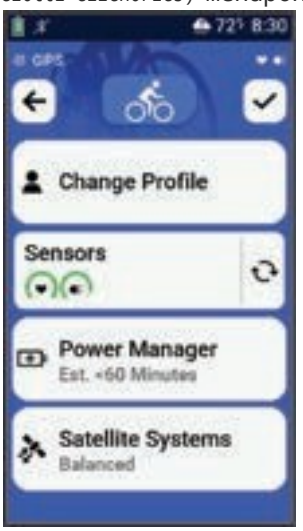
1. Menjen ki a szabadba, egy nyílt területre.
   A készülék elülső részét az ég felé kell irányítani.
2. Várjon, amíg a készülék megtalálja a műholdakat.
   A műholdas jelek felkutatása 30-60 másodpercig tarthat.

Edzés

-es kerékpározás

Ha vezeték nélküli érzékelőt vagy kiegészítőt használ, azt a kezdeti beállítás során párosíthatja és aktiválhatja (*A vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 32. oldal).

1. Tartsa lenyomva az gombot a készülék bekapcsolásához.
2. Menjen ki a szabadba, és várjon, amíg a készülék megtalálja a műholdakat. Amikor a készülék készen áll, a „**GPS**” felirat megjelenik a kerékpáros profilban.
3. A kezdőképernyőn csúsztassa ujját balra vagy jobbra a kerékpáros profil megváltoztatásához (*A kezdőképernyő áttekintése*, 6. oldal).
4. Szükség esetén válassza a „ ” (Indulás előtti ellenőrzés) menüpontot a kerékpározás előtti ellenőrzőlista kitöltéséhez, majd válassza a „ ” (Indulás) menüpontot.



5. Nyomja meg a „ ” (Tevékenység elindítása) gombot a tevékenységi időzítő elindításához.



MEGJEGYZÉS: A történet csak a tevékenységidőzítő futása közben kerül rögzítésre.

6. Csúsztassa ujját balra vagy jobbra a további adatképernyők megtekintéséhez (*Adatképernyő hozzáadása*, 57. oldal). Az adatképernyők tetejéről lefelé csúsztatva megtekintheti a widgeteket (*„A widgetek testreszabása”*, 62. oldal).
7. Szükség esetén tartsa lenyomva egy adatmezőt, majd válassza az „ ” (Adatmező szerkesztése) vagy az „ ” (Adatkijelző szerkesztése) lehetőséget az adatmező vagy az adatkijelző menet közbeni szerkesztéséhez.
8. Szükség esetén érintse meg a képernyőt az állapotfelületi adatok (beleértve az akkumulátor töltöttségi szintjét) megtekintéséhez, vagy a kezdőképernyőre való visszatéréshez.
9. Nyomja meg az „ ” gombot az aktivitásidőzítő leállításához.

10 Válassza **a „Save” (Mentés) lehetőséget.**

11 Szükség esetén válaszd **az „Elfogadás” gombot** az edzésprogramod megerősítéséhez.

TIPP: A Garmin Connect™ fiókjában hozzáadhat és törölhet felszereléseket.

12 Válassza a „✔ ” (Virtuális kerékpár) lehetőséget.

A virtuális kerékpár „ ” csengőjének megszólaltatása

FIGYELMEZTETÉS

Egyes joghatóságok szabályozhatják vagy tiltják ennek a funkciónak a használatát. Az Ön felelőssége, hogy ismerje és betartsa a kerékpárcsengő használatára vonatkozó összes alkalmazandó törvényt, rendeletet és szabályozást azon a helyen, ahol a készüléket használni kívánja.

MEGJEGYZÉS: A kerékpárcsengő funkció kizárólag az Edge®Explore 3 Plus kerékpárkomputeren érhető el. Ezzel figyelmeztetheti a gyalogosokat és a többi kerékpárost, amikor közeledik hozzájuk vagy elhalad mellettük.

1 Induljon el egy kerékpártúrára (*Kerékpártúra*, 9. oldal).

2 Válasszon egy lehetőséget:

- Kattintson kétszer bármely adatképernyőre.
- Érintse meg a képernyőt az időzítő felületének megjelenítéséhez, majd válassza a „🔔 ” lehetőséget.



edzéstervek

A Garmin Connect™-fiókjában beállíthat egy edzéstervet, és az edzéstervben szereplő edzéseket elküldheti a készülékére. Az eszközre elküldött összes ütemezett edzés megjelenik az edzésnaptárban.

Az edzés -naptár megtekintése

Ha kiválaszt egy napot az edzésnaptárban, megtekintheti vagy elindíthatja az edzést. A mentett útvonalakat is megtekintheti.

1 Válassza **az Edzés menüpontot.**

2 Válassza az „📅 ” (Edzésnapok) lehetőséget vagy a hét napjait.

3 Válasszon ki egy napot, hogy megtekintse a beütemezett edzést vagy a mentett útvonalat.

Edzések

Személyre szabott edzéseket hozhat létre, amelyek tartalmaznak célokat az egyes edzéslépésekhez, valamint különböző távolságokhoz, időkhöz és kalóriákhoz. Az edzéseket a Garmin Connect™ segítségével hozhatja létre, majd átviheti a készülékére.

A Garmin Connect segítségével edzéseket is ütemezhet. Az edzéseket előre megtervezheti, és elmentheti a készülékére.

Egyéni edzés létrehozása a Garmin Connect ™ segítségével

Mielőtt edzést hozhatna létre a Garmin Connect alkalmazásban, rendelkeznie kell egy Garmin Connect-fiókkal (*Garmin Connect*, 51. oldal).

1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a „••• ” menüpontot.

2 Válassza a **„Training & Planning”** > **„Workouts”** > **„Create a Workout”** menüpontot.

3 Válasszon ki egy tevékenységet.

4 Hozza létre a saját edzéstervét.

5 Válassza **a „Save” (Mentés) lehetőséget.**

6 Adjon nevet az edzésnek, majd válassza **a „Mentés” lehetőséget.**

Az új edzés megjelenik az edzések listájában.

MEGJEGYZÉS: Ezt az edzést elküldheted a készülékedre (*Edzés végzése a Garmin Connect™ alkalmazásból*, 11. oldal).

Edzés követése a Garmin Connect™ alkalmazásból

Mielőtt letölthetne egy edzést a Garmin Connect szolgáltatásból, rendelkeznie kell egy Garmin Connect fiókkal (*Garmin Connect*, 51. oldal).

1. Válasszon egy lehetőséget:
   - Nyissa meg a Garmin Connect alkalmazást, majd válassza a „•••” menüpontot.
   - Lépjen a **connect.garmin.com** webhelyre.
2. Válassza a **„Training & Planning”** > **„Workouts” menüpontot**.
3. Keressen meg egy edzést, vagy hozzon létre és mentse el egy újat.
4. Válassza a „ ” (Képek mentése) vagy **a „Send to Device” (Küldés eszközre) lehetőséget**.
5. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Edzéslépések megismétlése

Mielőtt megismételhetne egy edzéslépést, le kell töltenie a Garmin Connect™ alkalmazásból egy legalább egy lépésből álló edzést (*Edzés követése a Garmin Connect™ alkalmazásból*, 11. oldal).

1. Válassza **az Edzés** > **Edzések menüpontot**.
2. Válasszon ki egy edzést.
3. Válassza az „ ” > **„Add New Step” menüpontot**.
4. Válasszon egy lehetőséget:
   - Válassza **az „Ismétlés” lehetőséget,** ha egy lépést egyszer vagy többször meg szeretne ismételni. Például egy 5 mérföldes lépést tízszer ismételhet meg.
   - Válassza **a „Ismétlés addig” lehetőséget**, ha egy lépést egy meghatározott ideig szeretne ismételni. Például ismételhet egy 5 mérföldes lépést 60 percig, vagy addig, amíg a pulzusszáma el nem éri a 160 bpm-et.
5. Válassza **a „Vissza a lépéshez” lehetőséget**, majd válassza ki az ismételni kívánt lépést.
6. Válassza a „ ” (Lépés mentése) lehetőséget a lépés mentéséhez.

Edzés szerkesztése

Mielőtt szerkeszthetne egy edzést, le kell töltenie egy edzést a Garmin Connect™ alkalmazásból (*Edzés követése a Garmin Connect™ alkalmazásból*, 11. oldal).

1. Válassza **a „Training”** > **„Workouts” menüpontot**.
2. Válasszon ki egy edzést.
3. Válassza ki a „ ” lehetőséget.
4. Válasszon ki egy lépést.
5. Módosítsa a lépés tulajdonságait, majd válassza a „ ” (Lépés módosítása) lehetőséget.
6. Szükség esetén válassza a „ ” > **„Delete”** > „ ” menüpontot a lépés törléséhez.
7. Válassza az „ ” (Edzés mentése) lehetőséget az edzés mentéséhez.

által javasolt napi edzések

A napi javasolt edzéseket a Garmin Connect™-fiókjába mentett korábbi tevékenységei alapján ajánljuk. Ha versenyre készül, a napi javasolt edzések megjelennek az edzésnaptárban (*Az edzésnaptár megtekintése*, 10. oldal), és a közelgő versenyhez igazodnak (*Felkészülés versenyre*, 15. oldal).

Ahhoz, hogy edzésajánlásokat kapj, egy héten át pulzus- és teljesítményalapú edzéseket kell végezni.

A napi javasolt edzésprogram követése

Ahhoz, hogy edzésajánlásokat kapj, egy héten át pulzus- és teljesítménymérővel kell kerékpároznod.

1. Válassza **a Kiképzés** > **Edzések** > **Napi javasolt edzés menüpontot**.
2. Válassza **a „Kerékpározás” menüpontot**.

A napi javasolt edzés beállításai

A következő opciók és beállítások segítségével testreszabhatja a napi javasolt edzéseket az edzésigényeinek megfelelően. Például módosíthatja a célértékét vagy frissítheti az edzésnapjait.

Válassza **az Edzés** > **Edzések** > **Napi javasolt edzés** > menüpontot.

Megjelenítés a kezdőképernyőn: Engedélyezi a napi edzésajánlások megjelenítését a kezdőképernyőn (*A napi edzésajánlások be- és kikapcsolása*, 12. oldal).

Edzés szüneteltetése: Szünetelteti az edzésállapotot és a napi edzésajánlásokat.
Edzésnapok: Lehetővé teszi az edzésnapok kiválasztását és frissítését.
Hosszú túrák napjai: Lehetővé teszi a hosszú túrákhoz preferált napok kiválasztását.
Cél típusa: Lehetővé teszi a napi javasolt edzésekhez tartozó edzéscél kiválasztását.

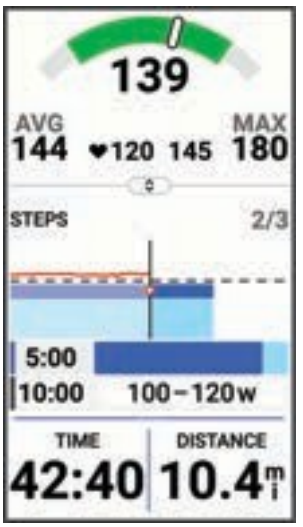
A napi javasolt edzésfeladatok be- és kikapcsolása

1 Válassza **az Edzés** > **Edzések** > **Napi javasolt edzés** > menüpontot.
2 Válassza **a „Megjelenítés a kezdőképernyőn"** lehetőséget.

-edzés elindítása

1 Válassza **az Edzés** > **Edzések menüpontot**.
2 Válasszon ki egy edzést.
3 Válassza **az Edzésjegyzetek lehetőséget** (opcionális).
4 Szükség esetén válasszon egy opciót:
   - Válassza az „ " (Útvonal hozzáadása) lehetőséget, hogy útvonalat adjon hozzá az edzéséhez.
   - Válassza az „ " (Időjárás) menüpontot az időjárás ellenőrzéséhez.
   - Válassza az „ " (Edzés ellenőrzőlista) lehetőséget az edzés ellenőrzőlistájának megtekintéséhez.
5 Válassza **a „Ride" (Kerékpározás) lehetőséget**.
6 Nyomja meg a „ " gombot a tevékenységidőzítő elindításához.

Az edzés megkezdése után a készülék megjeleníti az edzés egyes lépéseit, a célt (ha van ilyen) és az aktuális edzésadatokat.



Amikor egy edzéslépés befejezéséhez közeledik, hangjelzés hallatszik. Megjelenik egy üzenet, amely visszaszámolja az időt vagy a távolságot az új lépés kezdetéig.

-edzés leállítása

- Bármikor megnyomhatja a „ " gombot az edzéslépés befejezéséhez és a következő lépés megkezdéséhez.
- Az edzésképernyőn csúsztassa ujját felfelé a képernyő aljáról, majd válasszon egy lehetőséget:
   - Válassza az aktuális edzéslépés szüneteltetéséhez.
   - Válassza az edzéslépés befejezéséhez és az előző lépés megismétléséhez.
   - a „Select" lehetőséget az edzéslépés befejezéséhez és a következő lépés megkezdéséhez.
   - Válassza a „ " (Edzéslépés vége) lehetőséget az edzéslépés befejezéséhez és a következő lépés megkezdéséhez.
- Bármikor nyomja meg a „ " gombot az edzésidőzítő leállításához.
- Bármikor érintse meg a képernyőt az időzítő felületének megjelenítéséhez, majd válassza **az „Edzés leállítása" lehetőséget**.

edzések törlése

1 Válassza **a „Training"** > **„Workouts"** > „ " > **„Delete Multiple" menüpontot**.
2 Válasszon ki egy vagy több edzést.
3 Válassza ki az „ " menüpontot.

Edzés végrehajtása pontszám

Az edzés befejezése után a készülék megjeleníti az edzésvégrehajtási pontszámodat, amely attól függ, mennyire pontosan hajtottad végre az edzést. Az aktív edzéslépések kapják a legnagyobb súlyt: ezek alapján mérik, hogy az erőfeszítésed milyen mértékben felel meg a lépéscélnak, valamint azt is, hogy minden lépést elvégeztél-e. A bemelegítő és a regeneráló lépések kisebb hatással vannak a pontszámodra. A levezető lépés egyáltalán nem befolyásolja az edzésvégrehajtási pontszámodat.

Az edzés végrehajtási pontszámod csak azoknál az edzéseknél jelenik meg, amelyekhez pulzus-, sebesség-, tempó- vagy teljesítménycélok vannak megadva.

	Jó, 67–100%
	Átlagos, 34–66%
	Alacsony, 0–33%

-edzés beltéren

A készülék tartalmaz egy beltéri tevékenységi profilt, amelynél a GPS ki van kapcsolva. Ha a GPS ki van kapcsolva, a sebesség és a távolság nem érhető el, kivéve, ha rendelkezik olyan kompatibilis érzékelővel vagy beltéri edzőgéppel, amely sebesség- és távolságadatokat küld a készüléknek.

A beltéri „ ” edzőpult párosítása

1. Helyezze az Edge®kerékpárkomputerét 3 m (10 láb) távolságon belül a beltéri edzőgéptől.
2. Válassza ki a beltéri kerékpározás profilt.
3. A beltéri edzőgépen kezdjen el pedálozni, vagy nyomja meg a párosítási gombot.

   További információkért olvassa el a beltéri edzőgép használati útmutatóját.
4. Az Edge kerékpárkomputer képernyőjén megjelenik egy üzenet.

   Ha nem jelenik meg üzenet, válassza > **Érzékelők** > **Érzékelő hozzáadása menüpontot**.
5. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

   Amikor a beltéri edzőgépet ANT+®technológiával párosítod az Edge kerékpárkomputereddel, a beltéri edzőgép csatlakoztatott érzékelőként jelenik meg. Az adatmezőket úgy testreszabhatod, hogy az érzékelő adatait jelenítsék meg.

-es beltéri edzőgép használata

Mielőtt használni tudná a kompatibilis beltéri edzőgépet, párosítania kell azt a készülékével az ANT+® technológia segítségével (*A beltéri edzőgép párosítása*, 13. oldal).

Nem minden funkció és beállítás érhető el minden beltéri edzőgépen. További információkért olvassa el az edzőgép használati útmutatóját.

A készüléket beltéri edzőgéppel együtt használva szimulálhatja az ellenállást, miközben egy útvonalat vagy tevékenységet követ. Beltéri edzőgép használata közben a GPS automatikusan kikapcsol.

1. Válassza a > **Edzés** > **Intelligens edzőgép menüpontot**.
2. Szükség esetén válassza **az ANT+ kerékpártréner párosítása lehetőséget**.
3. Válasszon egy lehetőséget:
   - Válassza **a Szabad kerékpározás lehetőséget** az ellenállás szintjének kézi beállításához.
   - Válassza **a „Útvonal követése” lehetőséget** egy elmentett útvonal követéséhez (*„Útvonalak”*, 20. oldal).
   - Válassza **a „Követés” lehetőséget** egy mentett útvonal követéséhez (*Kerékpározás*, 9. oldal).
   - Ha elérhető, válassza **a „Dőlésszög beállítása”**, **„Ellenállás beállítása”** vagy **„Cél teljesítmény beállítása” lehetőséget** a kerékpározás testreszabásához (*Ellenállás beállítása*, 13. oldal, *Cél teljesítmény beállítása*, 14. oldal).

     A tréner ellenállása az útvonal vagy a kerékpározás adatai alapján változik.

     TIPP: A hangparancs-funkció segítségével kéz nélkül is beállíthatja a dőlésszöget, az ellenállást vagy a teljesítményt (*Hangparancsok használata*, 37. oldal).
4. Válasszon ki egy pályát vagy tevékenységet.
5. Válassza **a „Ride” (Kerékpározás) menüpontot**.
6. Nyomja meg a „ ” gombot a tevékenységidőzítő elindításához.

Az ellenállás beállítása

1. Válassza a > **Edzés** > **Intelligens edzőgép** > **Ellenállás beállítása** menüpontot.
2. Válassza az „ ” (Ellenállás beállítása) vagy az „ ” (Ellenállás beállítása) lehetőséget a tréner által alkalmazott ellenállási erő beállításához.
3. Nyomja meg az „ ” gombot az aktivitásidőzítő elindításához.

4 Szükség esetén válassza az „ ” (Ellenállás módosítása) vagy az „ ” (Ellenállás módosítása) lehetőséget az ellenállás tevékenység közbeni beállításához.

A célteljesítmény beállítása

1 Válassza a ___> **Edzés** > **Intelligens edzőgép** > **Célteljesítmény beállítása menüpontot.**

2 Állítsa be a cél teljesítményértéket.

3 Nyomja meg a „ ” gombot az edzésidőzítő elindításához.
A tréner által kifejtett ellenállási erőt úgy állítja be a rendszer, hogy a sebességének megfelelően állandó teljesítményt biztosítson.

4 Szükség esetén válassza a „ ” (Teljesítmény mód) vagy a „ ” (Teljesítmény mód) opciót a cél teljesítmény edzés közbeni beállításához.

Intervallum edzések

Távolság vagy idő alapján állíthat be intervallum edzéseket. A készülék elmenti az egyéni intervallum edzését, amíg újabb intervallum edzést nem állít be. Nyitott intervallumokat használhat, ha ismert távolságot tesz meg. A „ ” gomb megnyomásával a készülék rögzíti az intervallumot, majd átvált pihenőintervallumra.

Intervallum-edzés létrehozása az „ ” funkcióval

Az Edge® Explore 3 kerékpárkomputerére előre feltöltve van egy alapértelmezett intervallum edzés, amelyet testreszabhat, hogy saját intervallum edzést hozzon létre.

1 Válassza **az Edzés** > **Intervallumok** > **Szerkesztés** > **Intervallumok** > **Cél típus menüpontot.**

2 Válasszon egy lehetőséget.
TIPP: Nyitott intervallumot hozhat létre, ha a típust „Nyitott”-ra állítja.

3 Szükség esetén adja meg az intervallum felső és alsó értékét.

4 Válassza **az Időtartam lehetőséget**, adjon meg egy időintervallumot, majd válassza a „ ” lehetőséget.

5 Válassza az „ ” lehetőséget.

6 Válassza **a „Rest”** > **„Target Type” menüpontot.**

7 Válasszon ki egy opciót.

8 Szükség esetén adja meg a pihenőintervallum felső és alsó határértékét.

9 Válassza **az Időtartam menüpontot**, adja meg a pihenőidő időértékét, majd válassza a „ ” lehetőséget.

10 Válassza a „ ” (Pihenés beállítása) lehetőséget.

11 Válasszon ki egy vagy több lehetőséget:
- Az ismétlések számának módosításához válassza **az Ismétlés lehetőséget.**
- Ha korlátlan idejű bemelegítést szeretne hozzáadni az edzéséhez, válassza **a „Warm Up” (**Bemelegítés) lehetőséget.
- Ha időtartam nélküli levezetést szeretne hozzáadni az edzéséhez, válassza **a „Levezetés” lehetőséget.**

Intervallum -edzés elindítása

1 Válassza **az Edzés** > **Intervallumok** > **Edzés elindítása menüpontot.**

2 Nyomja meg az „ ” gombot az aktivitásidőzítő elindításához.

3 Ha az intervallum edzéséhez bemelegítés is tartozik, nyomja meg az „ ” gombot az első intervallum elindításához.

4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Amikor az összes intervallumot befejezted, megjelenik egy üzenet.

-cél beállítása

1 Válassza **az Edzés** > **Cél beállítása menüpontot.**

2 Válasszon egy lehetőséget:
- Válassza **a Csak távolság lehetőséget,** ha előre beállított távolságot szeretne kiválasztani, vagy adjon meg egy egyéni távolságot.
- Válassza **a „Távolság és idő” lehetőség**et, ha távolsági és időbeli célt szeretne kiválasztani.
- Válassza **a „Távolság és sebesség” lehetőséget,** ha távolsági és sebességi célt szeretne megadni.

Megjelenik az edzéscél képernyő, amelyen látható a becsült befejezési idő. A becsült befejezési idő a jelenlegi teljesítményeden és a hátralévő időn alapul.

3 Válassza a „ ” (Edzésidő beállítása) lehetőséget.

4 Nyomja meg a „ ” gombot a tevékenységi időzítő elindításához.

5 A tevékenység befejezése után nyomja meg az „ ” gombot, majd válassza **a „Save” (Mentés) lehetőséget.**

Korábbi „ ” tevékenység újrajátszása

Versenyezhet egy korábban rögzített tevékenységgel vagy egy mentett útvonalon.

1. Válassza a > **Edzés** > **Verseny egy tevékenységgel menüpontot.**
2. Válasszon egy lehetőséget:
   - Válassza **a „Túraelőzmények” menüpontot.**
   - Válassza **a „Mentett útvonalak” menüpontot.**
3. Válassza ki a tevékenységet vagy az útvonalat.
4. Válassza ki **az „Utat” menüpontot.**
5. Nyomja meg a „ ” gombot a tevékenységi időzítő elindításához.

Felkészülés versenyre vagy „ ” eseményre

Az Edge®kerékpárkomputer napi edzéseket javasolhat, amelyek segítenek felkészülni egy kerékpáros eseményre, ha rendelkezik VO2 max. becsléssel, és egy héten át pulzus és teljesítmény alapján kerékpározik (*A VO2 max. becslésekről*, 26. oldal).

1. Telefonján vagy számítógépén nyissa meg a Garmin Connect™ naptárát.
2. Válaszd ki a verseny napját, majd add hozzá a versenyt.
   Kereshetsz a környékeden zajló eseményeket, vagy létrehozhatsz saját eseményt.
3. Adja meg az esemény részleteit, és ha elérhető, adja hozzá az útvonalat is.
4. Szinkronizálja készülékét a Garmin Connect-fiókjával.
5. A kerékpárkomputerén görgessen az elsődleges esemény áttekintéséhez, hogy megtekintse a fő verseny eseményéig hátralévő időt.
   MEGJEGYZÉS: Előfordulhat, hogy hozzá kell adnia az áttekintést az áttekintések listájához (*Az áttekintések testreszabása*, 62. oldal).

Versenynaptár és elsődleges „ ” esemény

Ha egy versenyt eseményt felvesz a Garmin Connect™ naptárába, az Edge®kerékpárkomputerén is megtekintheti az eseményt, ha hozzáadja az eseményt az elsődleges áttekintő képernyőhöz (*Az áttekintő képernyők testreszabása*, 62. oldal). Az esemény dátumának a következő 365 napon belül kell lennie. A készülék megjeleníti az eseményig hátralévő időt, az esemény időpontját és helyszínét, a pálya adatait (ha rendelkezésre állnak), valamint az időjárási információkat.

MEGJEGYZÉS: A helyszínre és az időpontra vonatkozó korábbi időjárási adatok azonnal elérhetők. A helyi előrejelzési adatok körülbelül 14 nappal az esemény előtt jelennek meg.

Az esemény fő áttekintő képernyőjén csúsztasd az ujjadat a pályaadatok és az időjárási részletek megtekintéséhez. Az eseményedhez rendelkezésre álló pályaadatoktól függően megtekintheted a magassági adatokat, a pályatérképet, a pálya követelményeit és a mászási részleteket.

Navigáció

A navigációs funkciók és beállítások az útvonalak navigálására is vonatkoznak (*Útvonalak*, 20. oldal).

- Helyszínek és helyek keresése (*Helyszínek*, 16. oldal)
- Útvonal tervezése (*Útvonalak*, 20. oldal)
- Útvonalbeállítások (*Útvonalbeállítások*, 25. oldal)
- Térképbeállítások (*Térképbeállítások*, 24. oldal)

Helyek

A készülékben rögzítheti és tárolhatja a helyszíneket.

-hely megjelölése

Mielőtt helyet jelölhetne meg, meg kell találnia a műholdakat (*Műholdjelek befogása*, 7. oldal). Ha meg akarja jegyezni a tájékozódási pontokat, vagy vissza szeretne térni egy bizonyos helyre, megjelölhet egy helyet.

1. Induljon útnak (*Útra indulás*, 9. oldal).
2. Érintse meg a képernyőt az időzítő felületének megjelenítéséhez.
3. Válassza **a Főoldal** > **Navigáció** > Helymegjelölés ( ) > **Hely megjelölése (Mark Location)** > Úti cél megjelölése ( ) menüpontokat.
4. Adjon nevet a helynek.
5. Válassza a „ ” lehetőséget.

Helyek mentése a „ ” térképről

1. Válassza **a Navigáció** > **Térkép böngészése menüpontot**.
2. Keresse meg a helyszínt a térképen.
3. Válassza ki a helyszínt.
   A helyszínre vonatkozó információk a térkép tetején jelennek meg.
4. Válassza ki a helyszín adatait.
5. Válassza a „ ” > **„Save Location”** > „ ” menüpontot.

Navigálás egy „ ” helyre

1. Válassza **a „Navigáció” menüpontot**.
2. Válasszon egy lehetőséget:
   - Válassza a „ ” menüpontot a keresési adatok megadásához.
     TIPP: A **Helykeresés** pillantás segítségével gyors keresést is végrehajthat a kezdőképernyőről. Szükség esetén hozzáadhatja a pillantást a pillantások listájához (*A pillantások testreszabása*, 62. oldal).
   - Válassza **a „Térkép böngészése” lehetőséget,** hogy a térképen egy helyre navigáljon.
   - Válassza **az „Útvonalak” menüpontot,** ha egy elmentett útvonalat szeretne használni a navigáláshoz (*Útvonalak*, 20. oldal).
   - Válassza **a „Legutóbbi találatok” menüpontot,** ha az utolsó 50 megtalált helyszín egyikéhez szeretne navigálni.
   - Válassza **a Kategóriák menüpontot,** ha egy látnivalóhoz, városhoz, címhez, kereszteződéshez vagy ismert koordinátákhoz szeretne navigálni.
   - Válassza **a „Mentett helyek” menüpontot,** ha egy mentett helyre szeretne navigálni.
   - Válassza a „ ” > **„Searching near:” menüpontot** a keresési terület szűkítéséhez.

   Ezen beállítások közül sokhoz használhatja a hangparancs-funkciót is, például a mentett helyek vagy a látnivalók kategóriájához (*Hangparancsok használata*, 37. oldal).
3. Válasszon ki egy helyet.
4. Válassza **az Útvonalak megtekintése lehetőséget**.
   A kerékpárkomputer kiszámítja a lehetséges útvonalakat, amelyek színes vonalakként jelennek meg a térképen.



5 Válasszon ki egy útvonalat, hogy megtekintse azt a térképen.

TIPP: A „ ” (Útvonalak megtekintése) és a „ ” (Útvonalak megtekintése) lehetőségek kiválasztásával megtekintheti a többi útvonalat is.

6 Válassza **az „Út” lehetőséget.**

7 Nyomja meg a „ ” gombot a tevékenységi időzítő elindításához.

8 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.



Visszatérés a „ Start” menübe

A túra bármely pontján visszatérhet a kiindulási pontra.

1 Induljon el egy útra (*Útra indulás*, 9. oldal).

2 Érintse meg a képernyőt az időmérő felületének megjelenítéséhez.

3 Válassza az „ ” > **„Vissza a kiindulási ponthoz”** menüpontot.

4 Válassza **az „Ugyanazon az útvonalon”** vagy **a „Legközvetlenebb útvonal” lehetőséget.**

5 Szükség esetén válassza a „ ” (Útvonal megtervezése) és a „ ” (Útvonal megtekintése) lehetőségeket az útvonal megtekintéséhez és kiválasztásához.

6 Válassza **a „Ride” (Túra) lehetőséget.**

A kerékpárkomputer visszavezet a túra kiindulási pontjához.

Út megkezdése egy megosztott „ ” helyről

A Garmin Connect™ alkalmazás segítségével megoszthat egy helyet az Apple® Maps alkalmazásból az Edge® kerékpárkomputerével, és navigálhat ahhoz *a* helyhez (*Hely megosztása a térképről a Garmin Connect™ alkalmazás segítségével*, 19. oldal).

1 Válassza ki a megosztott helyadatokat a kezdőképernyő dinamikus területéről. Az Edge kerékpárkomputer megjeleníti a megosztott helyet tartalmazó térképet.



TIPP: A helyszín a **Navigáció** > **Legutóbbi keresések** menüben kerül elmentésre.

2 Válassza **az Útvonalak megtekintése lehetőséget**.
A kerékpárkomputer kiszámítja a lehetséges útvonalakat, amelyek színes vonalakként jelennek meg a térképen.

3 Válassza az „ ” (Útvonal megtekintése) és az „ ” (Útvonal kiválasztása) lehetőségeket az útvonal megtekintéséhez és kiválasztásához.

4 Válassza az „Út” (**Ride) menüpontot**.

5 Nyomja meg a „ ” gombot az aktivitásidőzítő elindításához.

6 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Navigálás egy megosztott helyre „ ” útvonalon

Ez a funkció a GPS-t használó kerékpározásokhoz készült. Ha olyan beltéri tevékenységi profillal kerékpározol, amelyben a navigáció ki van kapcsolva, válaszd a „ ” (Tovább) lehetőséget az értesítés elrejtéséhez.

TIPP: A helyszín a **Navigáció** > **Legutóbbi találatok** menüben kerül elmentésre.

Az Edge®kerékpárkomputerén megkaphatja a megosztott helyeket, és elnavigálhat azokhoz (*Hely megosztása a térképről a Garmin Connect™ alkalmazás segítségével*, 19. oldal).

1 *Ind*ítson útvonalat (*Kerékpározás*, 9. oldal).
Az Edge kerékpárkomputer egy értesítést jelenít meg, amelyben szerepel egy megosztott hely neve.

2 Válassza a „ ” (Megosztott hely megnyitása) lehetőséget a megosztott helyre történő navigáláshoz.

3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat, hogy eljusson a célállomásra.

-navigáció leállítása

1 Érintse meg a képernyőt.

2 Válassza **a „Stop Navigation” (Navigáció leállítása)** > „ ” (Megosztott helyek) menüpontot.

A „ ” helyek szerkesztése

1 Válassza **a „Navigáció”** > **„Mentett helyek” menüpontot**.

2 Válasszon ki egy helyet.

3 Válassza ki a képernyő tetején található információs sávot.

4 Válassza a „ ” menüpontot.

5 Válasszon ki egy opciót.
Például válassza a „Magasság módosítása” lehetőséget, hogy megadjon egy ismert magasságot a helyszínhez.

6 Adja meg az új adatokat, majd válassza a „ ” (Hely törlése) lehetőséget.

„ ” hely törlése

1 Válassza **a „Navigation”** > **„Saved Locations” menüpontot**.

2 Válasszon ki egy helyet.

3 Válassza ki a helyszín adatait a képernyő tetején.

4 Válassza a „ ” > **„Delete Location”** > „ ” menüpontot.

Hely megosztása a térképről a Garmin Connect™ alkalmazás segítségével

FIGYELMEZTETÉS

A felhasználó felelőssége, hogy körültekintően járjon el, amikor helyadatokat oszt meg másokkal. Mindig győződjön meg arról, hogy ismeri azt a személyt, akivel a helyadatokat megosztja, és hogy kényelmesen érzi magát vele.

MEGJEGYZÉS: Ez a funkció csak akkor érhető el, ha az útvonal-kompatibilis Garmin® készülék Bluetooth® technológiával csatlakozik egy iPhone® készülékhez.

Megoszthatja a helyadatokat és az Apple® Maps alkalmazásból származó adatokat a kompatibilis Garmin készülékével.

1. Válasszon ki egy helyet az Apple Maps alkalmazásból.
2. Válassza a „ ” > „ ” menüpontot.
3. Szükség esetén a Garmin Connect alkalmazásban válassza ki a Garmin készüléket.

   A Garmin Connect alkalmazásban megjelenik egy értesítés, amely jelzi, hogy a helyszín már elérhető a készüléken (*Túra indítása megosztott helyszínről*, 17. oldal).

-veszély jelentése

FIGYELMEZTETÉS

Ez a funkció lehetővé teszi a felhasználók számára, hogy az útjuk során felmerülő potenciális veszélyekről információkat küldjenek be. A Garmin® nem vállal felelősséget a felhasználók által beküldött információk pontosságáért, teljességéért vagy aktualitásáért. Kérjük, figyeljen a környezetére, és tartsa be az út során kihelyezett utasításokat. Ha nem figyel a környezetére, az anyagi károkhoz vagy személyi sérülésekhez vezethet.

A kerékpározás során bármikor bejelenthetsz olyan veszélyt, amely a kerékpárosokra veszélyt jelenthet, például kátyúkat, póráz nélküli kutyákat vagy kidőlt fákat. Az Edge® kerékpárkomputer segítségével megerősítheted a veszélyt, vagy bejelentheted, hogy az már nem áll fenn. A veszélyek akkor tűnnek el a rendszerből, ha egy bizonyos ideig senki sem jelenti be őket.

1. *Ind*uljon el kerékpározni (*Kerékpározás*, 9. oldal).
2. Érintse meg a képernyőt az időzítő felületének megjelenítéséhez.
3. Válassza a „ ” (Veszélytípus) lehetőséget.
4. Válassza ki a veszély típusát.
5. Útlezárás esetén válasszon ki egy nyíl gombot, hogy megjelölje az útlezárást a térképen.



6. Válassza **a „Jelentés” lehetőséget.**

   A veszély a navigációs térképen megjelenik, és az Edge kerékpárkomputer hangjelzést ad (*Riasztások és figyelmeztetések beállításai*, 58. oldal).



MEGJEGYZÉS: A veszélyt hangparancs segítségével is bejelentheti. Például kimondhatja: **„OK Garmin, jelentsd be a kátyút”** (*Hangparancsok használata*, 37. oldal).

Útvonalak

FIGYELMEZTETÉS

Ez a funkció lehetővé teszi a felhasználók számára, hogy más felhasználók által létrehozott útvonalakat töltsenek le. A Garmin® nem vállal felelősséget a harmadik felek által létrehozott útvonalak biztonságáért, pontosságáért, megbízhatóságáért, teljességéért vagy aktualitásáért. A harmadik felek által létrehozott útvonalak használata vagy azokra való támaszkodás a saját felelősségére történik.

A Garmin Connect™-fiókodból útvonalat küldhetsz a készülékedre. Miután az útvonal elmentésre került a készülékedre, az útvonalat a készüléken követheted. Emellett saját útvonalat is létrehozhatsz a készüléken.

Egy elmentett útvonalat egyszerűen azért is követhetsz, mert jó útvonal. Például elmenthetsz és követhetsz egy kerékpárosbarát útvonalat a munkába járáshoz. Az elmentett útvonalat azzal a céllal is követheted, hogy megpróbáld elérni vagy túlteljesíteni a korábban kitűzött teljesítménycéljaidat.

-útvonal tervezése és bejárása

Létrehozhat és bejárhat egy egyéni útvonalat. Az útvonal olyan útpontok vagy helyszínek sorozata, amely elvezet a végső célállomáshoz.

TIPP: A Garmin Connect™ alkalmazásban egyéni útvonalat is létrehozhatsz, és elküldheted azt a készülékedre (*Útvonal követése a Garmin Connect™ alkalmazásból*, 22. oldal).

1. Válassza **az Útvonalak** > **Útvonalak létrehozása (➕)** > **Útvonal-** menüpontot.
2. Válasszon egy lehetőséget:
   - Ha a térképen szeretné kiválasztani a jelenlegi helyét, válassza **a Jelenlegi hely lehetőséget**.
   - Ha egy helyet szeretne kiválasztani a térképen, válassza **a „Use Map”** (Térkép használata) lehetőséget, majd válassza ki a helyet.
   - Egy elmentett hely kiválasztásához válassza a **„Mentett és legutóbbi”** > **„Mentett helyek” menüpontot**, majd válasszon ki egy helyet.
   - Ha olyan helyet szeretne kiválasztani, amelyet nemrég keresett, válassza a **„Mentett és legutóbbi”** > **„Legutóbbi találatok” menüpontot**, majd válassza ki a helyet.
   - Ha egy látnivalót szeretne keresni és kiválasztani, válassza **a Látnivalók menüpontot**, majd válassza ki a közeli látnivalót.
   - Város kiválasztásához válassza **a Városok menüpontot**, majd válasszon ki egy közeli várost.
   - Cím kiválasztásához válassza a **„Keresési eszközök** > **Címek”** menüpontot, majd írja be a címet.
   - Kereszteződés kiválasztásához válassza **a Keresési eszközök** > **Kereszteződések** menüpontot, majd írja be az utcaneveket.
   - Koordináták használatához válassza a **Keresési eszközök** > **Koordináták menüpontot**, majd írja be a koordinátákat.
3. Ha a rendszer kéri, válassza az „➕” (Hely hozzáadása az útvonalhoz) lehetőséget a helyszín útvonalhoz való hozzáadásához. Megjelenik az útvonal térképe.
4. A térképen válasszon egy lehetőséget a helyszínek hozzáadásának folytatásához:
   - Válassza a „📍” > „➕” menüpontot, hogy a térkép segítségével újabb helyszínt adjon hozzá.
   - Válassza a „⋮” lehetőséget egy másik helyszín kereséséhez.
   - Válassza az „↩” (Új hely hozzáadása) lehetőséget az előzőleg hozzáadott hely visszavonásához.

5 Ismételje meg a 2-4. lépéseket, amíg az útvonalhoz tartozó összes helyszínt kiválasztotta.

6 Szükség esetén csúsztassa ujját felfelé a képernyő aljáról, majd válasszon egy lehetőséget:

- Tartsa lenyomva a „ ” gombot egy helyszínen, majd húzza el, hogy átrendezze a listát.
- Csúsztassa ujját balra, majd válassza a „ ” (Hely törlése) lehetőséget a hely eltávolításához.

7 Szükség esetén válasszon egy lehetőséget:

- Ha olyan útvonalat szeretne kiszámítani, amely ugyanazon az útvonalon vezet vissza a kiindulási helyre, válassza a „ ” > **„Out and Back” menüpontot**.
- Ha olyan útvonalat szeretne kiszámítani, amely a kiindulási pontig más útvonalon vezet vissza, válassza az „ ” > **„Loop to Start” menüpontot**.

8 Válassza **a „Save” (Mentés) lehetőséget**.

9 Adjon nevet az útvonalnak.

10 Válassza az „ ” > **„Ride” menüpontot**.

-útvonal létrehozása és megtétele

A készülék létrehozhat egy oda-vissza útvonalat egy megadott távolság, kiindulási hely és navigációs irány alapján.

1 Válassza **a „Courses”** > „ ” > **„Round-Trip Course” menüpontokat**.

2 Válassza ki **a Távolságot**, majd adja meg az útvonal teljes távolságát.

3 Válassza ki **a kiindulási helyet**.

4 Válasszon egy lehetőséget:

- Ha a jelenlegi helyét szeretné kiválasztani, válassza **a Jelenlegi hely lehetőséget**.
- Ha a térképen szeretne helyet kiválasztani, válassza **a „Térkép használata” lehetőséget**, majd válassza ki a helyet.
- Mentett hely kiválasztásához válassza a **„Mentett helyek”** lehetőséget, majd válassza ki a helyet.
- Ha olyan helyet szeretne kiválasztani, amelyet nemrég keresett, válassza **a „Legutóbbi találatok” menüpontot**, majd válassza ki a helyet.
- Ha egy látnivalót szeretne keresni és kiválasztani, válassza **a „Látnivalók” menüpontot**, majd válassza ki a közeli látnivalót.
- Cím kiválasztásához válassza a **„Keresési eszközök”** > **„Címek” menüpontot**, majd írja be a címet.
- Kereszteződés kiválasztásához válassza **a „Keresési eszközök”** > **„Kereszteződések” menüpontot**, majd írja be az utcaneveket.
- A koordináták használatához válassza a **„Keresési eszközök”** > **„Koordináták” menüpontot**, majd írja be a koordinátákat.

5 Válassza **a „Kiindulási irány”** menüpontot, majd válassza ki az irányt.

6 Válassza a **„Keresés” menüpontot**.

TIPP: A „ ” (Újra keresés) lehetőség kiválasztásával újra kereshet.

7 Válasszon ki egy útvonalat, hogy megtekintse azt a térképen.

TIPP: A „ ” (Útvonal megtekintése) és a „ ” (Útvonal megtekintése) gombokkal megtekintheti a többi útvonalat is.

8 Válassza **a „Save” (Mentés) lehetőséget**.

9 Adjon nevet az útvonalnak.

10 Válassza a „ ” > „ ” menüpontot.

11 Válassza **a „Ride” (Túra) lehetőséget**.

Útvonal létrehozása egy közelmúltbeli -túra alapján

Az ezen az Edge® eszközön elmentett útvonalból új edzést hozhatsz létre.

1 Válassza **a „Előzmények”** > **„Túrák” menüpontot**.

2 Válasszon ki egy útvonalat.

3 Válassza a „ ” > **„Save Ride as Course”** menüpontot.

4 Adjon nevet az útvonalnak, majd válassza az „ ” menüpontot.

-útvonal irányának megfordítása

Mielőtt megfordíthatná az útvonal irányát, létre kell hoznia és ki kell számolnia egy legalább egy helyszínt tartalmazó útvonalat (*Útvonal tervezése és bejárása*, 20. oldal).

Az útvonal kezdő- és végpontjainak felcserélésével fordított irányban is navigálhat.

1 **Tanfolyamok** kiválasztása.

2 Válasszon ki egy kurzust.

3 Válassza a „⋮” > **„Másolás és visszafordítás” menüpontot.**

A kerékpárkomputer megfordítja a navigáció irányát, és megjelenik az útvonal térképe egy új útvonalnévvel.

TIPP: Válassza a „ ” > **„Rename”** menüpontot, és adjon meg egy új nevet.

Útvonal követése a Garmin Connect ™ alkalmazásból

Mielőtt letölthetne egy útvonalat a Garmin Connectből, rendelkeznie kell egy Garmin Connect-fiókkal (*Garmin Connect*, 51. oldal).

1. Válasszon egy lehetőséget:
   - Nyissa meg a Garmin Connect alkalmazást.
   - Látogasson el a **connect.garmin.com webhelyre**.
2. Hozzon létre és mentse el egy új tanfolyamot, vagy válasszon ki egy meglévőt.
3. Válasszon egy lehetőséget:
   - A Garmin Connect alkalmazásban válassza a „ ” (Küldés eszközre) lehetőséget.
   - A Garmin Connect weboldalon válassza **a „Send to Device” (Küldés eszközre) lehetőséget**.
4. Válassza ki az Edge®kerékpárkomputerét.
5. Válasszon egy lehetőséget:
   - Szinkronizálja készülékét a Garmin Connect alkalmazással.
   - Szinkronizálja a készüléket a Garmin Express™ alkalmazás segítségével.

   A készüléken az útvonal a kezdőképernyő dinamikus területén jelenik meg.
6. Válassza ki az útvonalat.

   MEGJEGYZÉS: Szükség esetén **a „Tanfolyamok” menüpontot** választva másik tanfolyamot is kiválaszthat.
7. Válassza **az „Útvonal” lehetőséget**.

Tippek az „ ” útvonalak bejárásához

- Használja a kanyarvezetést (*Útvonalbeállítások*, 23. oldal).
- Ha bemelegítést is beiktat, nyomja meg a „ ” gombot az útvonal elindításához, majd végezze el a bemelegítést a szokásos módon.
- A bemelegítés során maradjon távol az útvonalától.

  Amikor készen áll a rajtra, induljon el az útvonal felé. Amint az útvonal bármely szakaszára lép, megjelenik egy üzenet.
- Görgess a térképre az útvonal megtekintéséhez.

  Ha letér a pályáról, megjelenik egy üzenet.

A pálya -adatainak megtekintése

1. Válassza **a „Pályák” menüpontot**.
2. Válasszon ki egy pályát.
3. Válasszon egy opciót:

   MEGJEGYZÉS: Nem minden opció érhető el minden tanfolyam esetében.
   - Válassza ki a tanfolyamot, hogy megtekintse azt a térképen.

     TIPP: A térképen bejelölheti a térkép-rétegek, például a pályapontok és az útveszélyek megjelenítését.
   - Válassza ki a magassággörbét, hogy megtekintse a pálya magassági ábráját.
   - Válassza **az „Összefoglaló” lehetőséget** a pályával kapcsolatos részletek megtekintéséhez.
   - Válassza **a „Mászások” menüpontot** az egyes mászások **ClimbPro**-adatainak megtekintéséhez (*A ClimbPro használata*, 23. oldal).
   - Válassza **az „Útvonalpontok” menüpontot** az útvonal mentén található összes pont megtekintéséhez.

Útvonal megjelenítése a térképen

Minden eszközödre mentett útvonal esetében beállíthatod, hogyan jelenjen meg a térképen. Például beállíthatod, hogy a munkába járási útvonalad mindig sárga színnel jelenjen meg a térképen. Egy alternatív útvonalat pedig zöld színnel jeleníthetsz meg. Így kerékpározás közben láthatod az útvonalakat, de nem kell egy adott útvonalat követned vagy navigálnod.

1. Válassza **az Útvonalak menüpontot**.
2. Válassza ki az útvonalat.
3. Válassza a „ ” (Útvonal beállításai) menüpontot.
4. Válassza az **„Mindig megjelenítés” lehetőséget,** hogy a pálya megjelenjen a térképen.
5. Válassza **a „Szín” lehetőséget**, majd válasszon ki egy színt.

6 Válassza **az „Útvonalpontok” lehetőséget,** hogy az útvonalpontok is megjelenjenek a térképen. Amikor legközelebb az útvonal közelében kerékpározik, az megjelenik a térképen.

Útvonalbeállítások

Válassza **az „Útvonalak”** > „ ” menüpontot.

Kanyarjelzés: Engedélyezi vagy letiltja a kanyarjelzéseket.

Útvonalról való letérés figyelmeztetései: Figyelmezteti Önt, ha letér az útvonalról.

Javasolt cél: Lehetővé teszi a kerékpárkomputer számára, hogy megbecsülje az útvonal végéig hátralévő távolságot és időt. Ez akkor hasznos, ha elfelejted leállítani az aktivitásidőzítőt a verseny végén.

Megosztás: Lehetővé teszi a Garmin Share használatát egy útvonal megosztásához egy másik kompatibilis Garmin® eszközzel (*Garmin® Share*, 50. oldal).

Törlés: Lehetővé teszi az összes vagy több mentett útvonal törlését a készülékről.

TIPP: Az „ ” (Útvonalak) menüpontot kiválasztva megtekintheted a mentett útvonalakat, illetve a keresőmezőben név szerint is kereshetsz közöttük. A mentett útvonalakat név, dátum, távolság vagy távolság alapján is rendezheted.

-útvonal újratervezése

Kiválaszthatja, hogy a készülék hogyan számítsa újra az útvonalat, ha letér az útvonalról.

Ha letér az útvonalról, válasszon egy lehetőséget:

- Ha a navigációt szüneteltetni szeretné, amíg visszatér az útvonalra, válassza **a „Pause Navigation” (Navigáció szüneteltetése) lehetőséget**.
- Az útvonal-áttervezési javaslatok közül választani **az „Útvonal-áttervezés” gombra** kattintva lehet.

Az első útvonal-áttervezési lehetőség a legrövidebb út vissza a pályára, és 10 másodperc múlva automatikusan elindul.

-pálya leállítása

1 Érintse meg a képernyőt az időzítő felületének megjelenítéséhez.

2 Válassza a **„Stop Course”** > „ ” menüpontot.

TIPP: Ha már nem a pályán tartózkodik, kiválaszthatja **a** „ ” > **„Stop Course”** > „ ” menüpontot.

-útvonal törlése

1 Válassza **a „Navigation”** > **„Courses” menüpontot**.

2 Csúsztassa ujját balra egy útvonalon.

3 Válassza ki a „ ” menüpontot.

A ClimbPro használata

A ClimbPro funkció segít a közelgő emelkedőkön felmerülő erőfeszítések beosztásában. Megtekintheted az emelkedők részleteit, beleértve azok időpontját, az átlagos meredekséget és a teljes szintemelkedést. Az emelkedők pontszámait – amelyek a hosszúságon és a meredekségen alapulnak – színek jelzik.

TIPP: Az emelkedők az útvonal részletei között is megjelennek (*Az útvonal részleteinek megtekintése*, 22. oldal).

1 A főmenüből engedélyezze a ClimbPro funkciót az edzésprofilhoz (*Edzésbeállítások*, 56. oldal).

2 Válassza **a „Mászásfelismerés” lehetőséget**.

3 Válassza ki a nehézségi szint alapján azokat a mászási kategóriákat, amelyeket figyelembe kíván venni (*„Mászási kategóriák”*, 24. oldal).

4 Válassza ki **a Módot**.

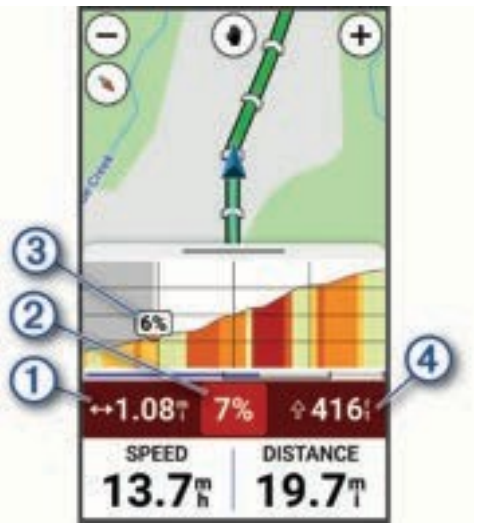
5 Válasszon egy lehetőséget:

- Válassza **a Navigálás közben lehetőség**et, ha a ClimbPro funkciót csak akkor szeretné használni, amikor egy útvonalat követ (*Útvonalak*, 20. oldal), vagy egy célpont felé navigál (*Navigálás egy helyre*, 16. oldal).
- Válassza **az „Mindig” lehetőséget,** ha a ClimbPro funkciót minden út során használni szeretné.

6 Válassza ki **a „Terrain Type” (Tereptípus) menüpontot**, majd válasszon egy lehetőséget.

7 Induljon útnak.

Egy emelkedő elején automatikusan megjelenik a ClimbPro képernyő.



1	A jelenlegi emelkedőn hátralévő távolság
2	Az aktuális emelkedőn hátralévő átlagos meredekség
3	Jelenlegi meredekség
4	A jelenlegi emelkedőn hátralévő emelkedés

Miután elmentette az útvonalat, megtekintheti az emelkedők szakaszadatait az útvonalelőzmények között.

-i emelkedők kategóriái

Az emelkedők kategóriáit az emelkedőpontszám határozza meg, amelyet a meredekség és az emelkedő hossza szorzataként számítanak ki. Ahhoz, hogy egy emelkedőnek minősüljön, hosszának legalább 500 méternek, átlagos meredekségének pedig legalább 3 százaléknak kell lennie.

Kategória	Emelkedőpontszám	Szín
Hors Category (HC)	80 000 felett	
1. kategória	64 000 felett	
2. kategória	32 000 felett	
3. kategória	16 000-nél nagyobb	
4. kategória	8 000-nél nagyobb	
Nem kategorizált	1 500-nál nagyobb	

-beállítások térképe

Válassza ki _____> **Tevékenységi profilok menüpont**ot, válasszon ki egy profilt, majd válassza **a Navigáció** > **Térkép menüpontot**. **Tájolás**: Beállítja, hogy a térkép hogyan jelenjen meg az oldalon.

Automatikus nagyítás: Automatikusan kiválasztja a térkép nagyítási szintjét. Ha ki van kapcsolva, akkor manuálisan kell nagyítania vagy kicsinyítenie.

Útmutató szöveg: Beállítja, mikor jelennek meg a lépésről lépésre szóló navigációs utasítások (ehhez útvonaltervezésre alkalmas térképek szükségesek).

Megjelenés: Testreszabja a térkép megjelenési beállításait (*Térkép megjelenési beállítások*, 24. oldal).

Térképek beállítása: Engedélyezi vagy letiltja a kerékpárkomputerre jelenleg betöltött térképeket. A „ ” (*Térképek kezelése*) lehetőség kiválasztásával megnyithatja a térképkezelőt (*Térképek kezelése*, 25. oldal).

MEGJEGYZÉS: Ez a beállítás csak az Edge®Explore 3 Plus kerékpárkomputerrel érhető el.

Térképinformációk: Megjeleníti az Edge Explore 3 kerékpárkomputerre jelenleg betöltött, engedélyezett térképeket.

Térkép megjelenése – „ ” beállítások

Válassza a _____> **Tevékenységi profilok menüpont**ot, válasszon ki egy profilt, majd válassza **a Navigáció** > **Térkép** > **Megjelenés menüpontot**.

Népszerűségi térkép: Kiemeli az adott túratípushoz legnépszerűbb utakat vagy ösvényeket. Minél sötétebb az út vagy az ösvény, annál népszerűbb.

Erős kontraszt: Úgy állítja be a térképet, hogy az adatokat nagyobb kontraszt mellett jelenítsen meg, így nehéz

körülmények között is jobban láthatóak legyenek.

Térkép részletessége: Beállítja a térképen megjelenő részletességi szintet.
Színmód: Az útvonal típusához igazítja a térkép megjelenését.
Az útvonal színe: Lehetővé teszi a megtett útvonal vonalának színének megváltoztatását. **Speciális beállítások**: Lehetővé teszi a nagyítási szintek és a szövegméret beállítását, valamint az árnyékolt domborzat és a kontúrok engedélyezését. **Térkép alapértelmezett beállításainak visszaállítása**: Visszaállítja a térkép megjelenését az alapértelmezett beállításokra.

A térkép -tájolásának módosítása

1. Válassza a ___> **Tevékenységi profilok menüpontot**.
2. Válasszon ki egy profilt.
3. Válassza **a Navigáció** > **Térkép** > **Tájolás menüpontot**.
4. Válasszon egy lehetőséget:
   - Válassza **az Észak felül lehetőséget,** hogy az oldal tetején észak legyen látható.
   - Válassza **a „Track Up" lehetőséget,** hogy az oldal tetején megjelenjen az aktuális haladási iránya.

-térképek kezelése

A térképadatok kezelése előtt csatlakoznia kell egy Wi-Fi® hálózathoz (*A Wi-Fi® kapcsolat beállítása*, 53. oldal).

MEGJEGYZÉS: A Wi-Fi-kapcsolat és ez a térképfunkció kizárólag az Edge® Explore 3 Plus kerékpárkomputerrel érhető el. A letöltött térképeket megtekintheti, frissítheti és törölheti az Edge kerékpárkomputerén.

1. Válassza ki _> **Beállítások** > **Rendszer** > **Térképkezelő**.
2. Válasszon egy lehetőséget:
   - A térkép frissítéséhez válassza **a Kerékpáros térképek** vagy **Egyéb térképek** lehetőséget, válasszon ki egy térképet, majd válassza **a Frissítés letöltése lehetőséget**. **TIPP:** Ha frissítés érhető el, az értesítés a térkép neve alatt jelenik meg.
   - Új térkép letöltéséhez válassza + lehetőséget, válasszon ki egy térképet, majd válassza **a Frissítés letöltése lehetőséget**. A letöltés befejezése után válassza **a Frissítés telepítése** > lehetőséget.
   - Térkép törléséhez válassza **a „Cycling Maps" (Kerékpáros térképek)** vagy **az „Other Maps" (Egyéb térképek)** menüpontot, válassza ki a kívánt térképet, majd válassza a „⋮" (Térképek kezelése) > **„Remove" (Eltávolítás)** > „✓" (Törölje a térképet) menüpontokat.
     MEGJEGYZÉS: Egyes előre telepített térképek nem törölhetők.

Útvonal- -beállítások

Válassza a _____> **„Activity Profiles"** (Tevékenységi profilok) menüpontot, válasszon ki egy profilt, majd válassza **a „Navigation" (Navigáció)** > **„Routing" (Útvonaltervezés) menüpontot**. **Útvonaltervezési mód**: Beállítja az útvonal optimalizálásához használt közlekedési módot.
Útvonalbeállítások: Beállítja az útvonal kiszámításához használt módszert.
Úthoz rögzítés: A térképen a felhasználó helyzetét jelző pozícióikont a legközelebbi úthoz rögzíti.
Elkerülendő útvonal **beállítása**: Beállítja a navigálás során elkerülendő útvonalelemeket.
Útvonal újraszámítása: Beállítja az újraszámítási módszert, ha eltér az útvonalról.
Útvonal újraszámítása: Beállítja az újraszámítási módszert, ha eltér az útvonalról.

Tevékenység kiválasztása az útvonal- -számításhoz

Beállíthatja a készüléket úgy, hogy az útvonalat a tevékenység típusa alapján számítsa ki.

1. Válassza az Útvonaltervezés > **Tevékenységi profilok** menüpontot.
2. Válasszon ki egy profilt.
3. Válassza **a Navigáció** > **Útvonaltervezés** > **Útvonaltervezési mód menüpontot**.
4. Válasszon egy lehetőséget az útvonal kiszámításához.
   Például kiválaszthatja az „Országúti kerékpározás" lehetőséget az országúti navigációhoz, vagy a „Hegyi kerékpározás" lehetőséget a terepkerékpározáshoz.

-statisztikáim

Az Edge® Explore 3 kerékpárkomputer nyomon követi a személyes statisztikáit és kiszámítja a teljesítménymutatókat. A teljesítménymutatókhoz kompatibilis pulzusmérő, teljesítménymérő vagy intelligens edzőgép szükséges.



teljesítménymérései

Ezek a teljesítménymérő adatok becslések, amelyek segítségével nyomon követheti és jobban megértheti edzéstevékenységeit és versenyteljesítményeit. Az adatok megszerzéséhez néhány olyan tevékenységre van szükség, amely során csuklón viselhető pulzusmérőt vagy kompatibilis mellkasi pulzusmérőt használ. A kerékpáros teljesítménymérő adatokhoz pulzusmérőre és teljesítménymérőre van szükség.

Ezeket a becsléseket a Garmin Human Performance Lab™ biztosítja és támogatja. További információkért látogasson el a www.garmin.com/garmin-technology/cycling-science weboldalra.

A becslések eleinte pontatlannak tűnhetnek. A készüléknek néhány tevékenységet el kell végeznie ahhoz, hogy megismerje a teljesítményét.

VO2 max.: A VO2 max. az a maximális oxigénmennyiség (milliliterben kifejezve), amelyet maximális teljesítmény mellett percenként testsúly-kilogrammonként fel tudsz venni.

Pihenési idő: A pihenési idő azt mutatja, mennyi idő van hátra, amíg teljesen felépülsz, és készen állsz a következő kemény edzésre.

Funkcionális küszöbérték (FTP): A készülék a kezdeti beállítás során megadott felhasználói profiladatok alapján becsüli meg az FTP-értéket. A pontosabb értékelés érdekében elvégezhet egy irányított tesztet.

Teljesítménygörbe: A teljesítménygörbe az idő függvényében ábrázolja a tartós teljesítményedet. Megtekintheted az előző hónap, három hónap vagy tizenkét hónap teljesítménygörbéjét.

A VO2 Max-ról. A becslései

A VO2 max. az a maximális oxigénmennyiség (milliliterben kifejezve), amelyet maximális teljesítmény mellett percenként testsúly-kilogrammonként fel tudsz venni. Egyszerűen fogalmazva: a VO2 max. az atlétikai teljesítmény mutatója, és az edzettségi szinted javulásával együtt növekednie kell. A Garmin®készülékedet egy kompatibilis pulzusmérővel és teljesítménymérővel párosítva használhatod a kerékpározás során elért becsült VO2 max. érték megjelenítésére.

A VO_2 max. adatokat a Garmin Human Performance Lab™ biztosítja. A VO_2 max. elemzés a The Cooper Institute®engedélyével kerül rendelkezésre. További információkért lásd a függelékben (*VO_2 max. standard értékelések*, 78. oldal), illetve látogasson el a www.CooperInstitute.org weboldalra.

A VO2 max. becslésének megszerzése

Mielőtt megtekinthetné a VO2 max becsült értékét, fel kell vennie a pulzusmérőt, felszerelnie kell a teljesítménymérőt, és párosítania kell őket a készülékével (*„A vezeték nélküli érzékelők párosítása"*, 32. oldal). A legpontosabb becslés érdekében végezze el a felhasználói profil beállítását (*„A felhasználói profil beállítása"*, 56. oldal), és állítsa be a maximális pulzusszámát (*„A pulzusszám-zónák beállítása"*, 30. oldal).

MEGJEGYZÉS: Először a becslés pontatlannak tűnhet. A készüléknek néhány kerékpározásra van szüksége ahhoz, hogy megismerje a kerékpározási teljesítményedet.

1. Legalább 20 percig tekerj egyenletes, magas intenzitással.
2. A kerékpározás után válaszd **a Mentés lehetőséget**.
3. Válassza a **__** > **Saját statisztikák** > **VO2 max...** menüpontot.

A VO2 max becslése számként és a színes mérőskálán elfoglalt pozícióként jelenik meg.



Lila	Kiváló
Kék	Kiváló
Zöld	Jó
Narancssárga	Közepes
Piros	Gyenge

A VO_2 max. adatok és elemzések a The Cooper Institute®engedélyével kerülnek közzétételre. További információkért lásd a függelékben (*VO_2 max. standard értékelések*, 78. oldal), illetve látogasson el a www.CooperInstitute.org weboldalra.

Tippek a kerékpározás során a VO2 max. becsléséhez

A VO2 max. számításának sikeressége és pontossága javul, ha a kerékpározás tartós és közepesen intenzív erőfeszítést jelent, és ha a pulzusszám és a teljesítmény nem ingadozik jelentősen.

- A kerékpározás előtt ellenőrizd, hogy a készüléked, a pulzusmérőd és a teljesítménymérőd megfelelően működnek-e, párosítva vannak-e, és elegendő-e az akkumulátoruk töltöttségi szintje.
- A 20 perces edzés során tartsa a pulzusát a maximális pulzus 70%-ánál magasabb szinten.
- A 20 perces edzés során tartsa meglehetősen állandó szinten a teljesítményét.
- Kerülje a dombos terepet.
- Kerülje az olyan csoportos kerékpározást, ahol sok a szélárnyékolás.

A „ ” edzéshatásról

A „Training Effect” (edzéshatás) az adott tevékenység aerob és anaerob állóképességre gyakorolt hatását méri. A „Training Effect” értéke a tevékenység során halmozódik fel. A tevékenység előrehaladtával a „Training Effect” értéke növekszik. A „Training Effect” értékét a felhasználói profiladatok és az edzéselőzmények, valamint a pulzusszám, az időtartam és a tevékenység intenzitása határozzák meg. Hét különböző „Training Effect” besorolás létezik, amelyek leírják a tevékenységed fő előnyét. Minden besorolás színkóddal van jelölve, és az edzésterhelés fókuszához igazodik. Minden visszajelzéshez – például a „Highly Impacting VO2 Max” (Erősen befolyásolja a VO2 max értéket) – tartozik egy leírás a Garmin Connect™ tevékenységi adataid között.

Az „Aerob edzéshatás” a pulzusod alapján méri, hogy az edzés során felhalmozódott intenzitás hogyan befolyásolja az aerob állóképességedet, és jelzi, hogy az edzés fenntartó vagy javító hatással volt-e az állóképességi szintedre. Az edzés során felhalmozódott edzés utáni oxigénfogyasztás-többlet (EPOC) értékeit egy olyan értéktartományhoz rendeli, amely figyelembe veszi az edzettségi szintedet és az edzésszokásaidat. A mérsékelt erőfeszítéssel végzett egyenletes edzések, illetve a hosszabb intervallumokat (>180 másodperc) tartalmazó edzések pozitív hatással vannak az aerob anyagcserédre, és javítják az aerob edzéshatást.

Az anaerob edzéshatás a pulzusszámot és a sebességet (vagy a teljesítményt) veszi alapul annak meghatározásához, hogy egy edzés milyen hatással van a nagyon magas intenzitású teljesítményre való képességedre. Az EPOC-hoz való anaerob hozzájárulás és a tevékenység típusa alapján kapsz egy értéket. A 10-120 másodperces, ismételt, magas intenzitású intervallumok rendkívül kedvező hatással vannak az anaerob képességedre, és javítják az anaerob edzéshatást.

Az aerob edzéshatást és az anaerob edzéshatást adatmezőként hozzáadhatod az egyik edzésképernyőhöz, hogy az edzés során nyomon követhesd az értékeket.

Edzéshatás	Aerob hatás	Anaerob hatás
0,0–0,9	Nincs haszon.	Nincs haszon.
1,0-tól 1,9-ig	Kis előny.	Kis előny.
2,0-tól 2,9-ig	Fenntartja az aerob állóképességét.	Fenntartja az anaerob állóképességét.
3,0-tól 3,9-ig	Hatással van az aerob állóképességre.	Hatással van az anaerob állóképességre.
4,0–4,9	Jelentős hatással van az aerob állóképességére.	Jelentős hatással van az anaerob állóképességre.
5,0	Túlterheléshez vezethet, és elegendő pihenőidő nélkül potenciálisan káros lehet.	Túlterheléshez vezethet, és elegendő pihenőidő nélkül potenciálisan káros lehet.

A Training Effect technológiát a Garmin Human Performance Lab™ biztosítja és támogatja. További információkért látogasson el a garmin.com/performance-data oldalra.

-regenerációs idő

A Garmin® készülékét csuklón viselhető pulzusmérővel vagy kompatibilis mellkasi pulzusmérővel használva megtekintheti, mennyi idő van hátra, amíg teljesen felépül, és készen áll a következő intenzív edzésre.

A pihenési időre vonatkozó ajánlás a becsült VO2 max értékedet veszi alapul, és elsőre pontatlannak tűnhet. A készüléknek néhány tevékenységet el kell végezned ahhoz, hogy megismerje a teljesítményedet.

A regenerációs idő közvetlenül az edzés befejezése után megjelenik. Az idő visszaszámlálódik, amíg el nem éri azt a pontot, amikor optimális lesz számodra egy újabb intenzív edzés megkezdése. A készülék a nap folyamán folyamatosan frissíti a regenerációs időt az alvás, a stressz, a pihenés és a fizikai aktivitás változásai alapján.

A regenerációs idő megtekintése

A regenerációs idő funkció használatához rendelkeznie kell egy csuklón viselhető pulzusmérővel ellátott Garmin® készülékkel, vagy egy kompatibilis, a készülékéhez párosított mellkasi pulzusmérővel (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 32. oldal). Ha a készülékhez pulzusmérő tartozott, akkor a készülék és az érzékelő már párosítva van. A legpontosabb becslés érdekében végezze el a felhasználói profil beállítását (*A felhasználói profil beállítása*, 56. oldal), és állítsa be a maximális pulzusszámát (*A pulzusszám-zónák beállítása*, 30. oldal).

1. Válassza ki _> **Saját statisztikák** > **Pihenési idő** > > **Engedélyezés**.
2. Induljon el egy túrára.
3. A túra után válassza a **Mentés lehetőséget**.

   Megjelenik a regenerációs idő. A maximális idő 4 nap, a minimális pedig 6 óra.

Az FTP- becslésének megszerzése

A készülék a kezdeti beállítás során megadott felhasználói profiladatokat használja a funkcionális küszöbérték (FTP) becsléséhez. Pontosabb FTP-érték megszerzéséhez elvégezhet egy FTP-tesztet egy párosított teljesítménymérő és pulzusmérő segítségével.

Válassza ki _> **Saját statisztikák** > **Teljesítmény** > **FTP**.

Az FTP-becslésed watt/kilogramm egységben, a teljesítményed wattban, valamint a színes mérőskálán elfoglalt pozícióban jelenik meg.



Lila	Kiváló
Kék	Kiváló
Zöld	Jó
Narancssárga	Közepes
Piros	Képzetlen

További információkért lásd a függelékben (*FTP-besorolások*, 78. oldal).

Az FTP automatikus kiszámítása

Mielőtt a készülék kiszámíthatná a funkcionális küszöbteljesítményedet (FTP), párosítanod kell egy teljesítménymérőt és egy pulzusmérőt (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 32. oldal).

A becslés eleinte pontatlannak tűnhet. A készüléknek néhány kerékpározásra van szüksége ahhoz, hogy megismerje a kerékpáros teljesítményét.

1. Válassza a > **Saját statisztikák** > **Teljesítmény** > **FTP** > > **FTP automatikus felismerése menüpontot**.
2. Kerékpározzon legalább 20 percig egyenletes, magas intenzitással a szabadban.
3. A kerékpározás után válassza a **Mentés lehetőséget**.
4. Válassza > **Saját statisztikák** > **Teljesítmény** > **FTP** menüpontot.

   Az FTP-érték watt/kilogramm mértékegységben jelenik meg, a teljesítményed wattban, valamint a színes mérőskálán egy pozícióként.

A teljesítmény -görbe megtekintése

A teljesítménygörbe megtekintése előtt párosítania kell a teljesítménymérőt a készülékével (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 32. oldal).

A teljesítménygörbe az idő függvényében mutatja a tartós teljesítményét. Megtekintheti az előző hónap, három hónap vagy tizenkét hónap teljesítménygörbéjét.

1. Válaszd ki a „ ” > **„My Stats”** > **„Power” menüpontot**.
2. Csúsztassa ujját balra a teljesítménygörbe megtekintéséhez.
3. Válassza a „ ” menüpontot az időtartam kiválasztásához.
4. Válasszon ki egy időtartamot.

A tevékenységek és a teljesítmény szinkronizálása a „ ” méréseivel

A Garmin Connect™-fiókod segítségével szinkronizálhatod más Garmin®eszközökről származó tevékenységeket és teljesítményméréseket az Edge®Explore 3 kerékpárkomputeredre. Ezáltal a készülék pontosabban tükrözi az edzésállapotodat és a fizikai kondíciódat. Például rögzíthetsz egy futást egy Forerunner®órával, majd az Edge Explore 3 kerékpárkomputereden megtekintheted a tevékenység részleteit és az általános edzésterhelésedet.

Szinkronizálja az Edge Explore 3 kerékpárkomputerét és egyéb Garmin-eszközeit a Garmin Connect-fiókjával.

TIPP: A Garmin Connect alkalmazásban beállíthat egy elsődleges edzőeszközt és egy elsődleges hordható eszközt (*Egységes edzésállapot*, 51. oldal).

A többi Garmin-eszközéről származó legutóbbi tevékenységek és teljesítménymérések megjelennek az Edge Explore 3 kerékpárkomputerén.

A teljesítmény -értesítések kikapcsolása

A teljesítményre vonatkozó értesítések alapértelmezés szerint be vannak kapcsolva. Egyes teljesítményre vonatkozó értesítések olyan figyelmeztetések, amelyek a tevékenység befejezésekor jelennek meg. Más teljesítményre vonatkozó értesítések a tevékenység közben vagy akkor jelennek meg, amikor új teljesítménymérő értéket érsz el, például egy új VO2 max becslést.

1. Válassza a „ ” > **„My Stats”** > **„Performance Notifications”** menüpontot.
2. Válasszon egy lehetőséget.

A fitnesz -kor megtekintése

Mielőtt a készülék pontos fitneszkort tudna kiszámítani, be kell fejeznie a felhasználói profil beállítását a Garmin Connect™ alkalmazásban.

A fizikai állapotod alapján számított életkor képet ad arról, hogy fizikai állapotod hogyan viszonyul egy veled azonos nemű személyéhez. A készülék olyan adatokat vesz figyelembe, mint az életkorod, a testtömeg-index (BMI), a nyugalmi pulzusszám és az intenzív fizikai aktivitás előzményei, hogy kiszámítsa a fizikai állapotod alapján számított életkorodat. Ha Index™ mérleged van, a készülék a BMI helyett a testzsírszázalékot veszi alapul a fizikai állapotod alapján számított életkor meghatározásához. A testmozgás és az életmódbeli változások befolyásolhatják a fizikai állapotod alapján számított életkorodat.

Válassza ki __> **Saját statisztikák** > **Fittségi életkor**.

Az intenzitási -percek megtekintése

Mielőtt a készülék kiszámíthatná az intenzitási perceket, párosítania kell a készüléket, és el kell mennie egy kerékpározásra egy kompatibilis pulzusmérővel (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 32. oldal).

Az egészség javítása érdekében olyan szervezetek, mint az Egészségügyi Világszervezet (WHO), hetente legalább 150 perc közepes intenzitású vagy 75 perc magas intenzitású testmozgást javasolnak. Az Edge®kerékpárkomputer pulzusmérővel párosítva nyomon követi a közepes és magas intenzitású tevékenységekkel töltött időt, a heti intenzitási perc célértéket, valamint a cél elérésében elért haladást.

Válassza a __> **Saját statisztikák** > **Intenzitási percek**.

Személyes „ ” rekordok

Amikor befejezel egy túrát, a készülék megjeleníti az adott túra során elért új személyes rekordjaidat. A személyes rekordok közé tartozik a standard távon elért leggyorsabb időd, a leghosszabb túrád és a túra során megmászott legnagyobb szintemelkedés. Kompatibilis teljesítménymérővel párosítva a készülék megjeleníti a 20 perces időszak alatt rögzített maximális teljesítményértéket.

-rekordjaid megtekintése

Válassza az „ ” > **„My Stats”** > **„Personal Records”** menüpontot.

Személyes „ ” rekord visszaállítása

Minden egyes személyes rekordot visszaállíthat a korábban rögzített értékre.

1. Válassza a „ ” > **„My Stats”** > **„Personal Records”** menüpontot.
2. Válassza ki a visszaállítani kívánt rekordot.
3. Válassza **az Előző rekord** > menüpontot.

MEGJEGYZÉS: Ez nem törli a mentett tevékenységeket.

Személyes „ ” rekord törlése

1. Válassza a „ ” > **„My Stats”** > **„Personal Records”** menüpontot.
2. Válasszon ki egy személyes rekordot.
3. Válassza az „ ” > „ ” menüpontot.

zónák az edzés során

- Pulzussávok (*Pulzussávok beállítása*, 30. oldal)
- Teljesítményzónák (*A teljesítményzónák beállítása*, 31. oldal)

A pulzuszónák beállítása

A készülék az első beállítás során megadott felhasználói profiladatok alapján határozza meg a pulzusszám-zónákat. A pulzusszám-zónákat a fitneszcéljaidnak megfelelően manuálisan is beállíthatod (*Fitneszcélok*, 31. oldal). Ahhoz, hogy a tevékenységed során a legpontosabb kalóriaadatokat kapd, be kell állítanod a maximális pulzusszámodat, a nyugalmi pulzusszámodat és a pulzusszám-zónákat.

1. Válassza a „ ” > **„My Stats”** > **„Training Zones”** > **„Heart Rate Zones” menüpontot**.
2. Adja meg a maximális pulzusát, a laktátküszöbét és a nyugalmi pulzusát.

   Az automatikus felismerés funkcióval tevékenység közben automatikusan felismerheti a pulzusát. A zónaértékek automatikusan frissülnek, de az egyes értékeket manuálisan is szerkesztheti.
3. Válassza ki **a „Alapján:”** lehetőséget.
4. Válasszon egy lehetőséget:
   - Válassza **a „BPM” lehetőséget** a zónák percenkénti ütésszámban történő megtekintéséhez és szerkesztéséhez.
   - Válassza **a „Max. %”** lehetőséget, ha a zónákat a maximális pulzusszám százalékában szeretné megtekinteni és szerkeszteni.
   - Válaszd ki **a „% HRR” opciót,** hogy a zónákat a pulzusrezervád (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusszám) százalékában tekintsd meg és szerkeszd.
   - Válassza **a %LTHR lehetőséget,** hogy a zónákat a laktátküszöb pulzusszám százalékában tekintse meg és szerkessze.

A pulzuszónákról

Számos sportoló használja a pulzusszám-zónákat a kardiovaszkuláris állóképességük mérésére és növelésére, valamint az általános fizikai állapotuk javítására. A pulzusszám-zóna a percenkénti szívverések számának egy meghatározott tartománya. Az öt általánosan elfogadott

pulzussávot az intenzitás növekedése szerint 1-től 5-ig számozzák. Általában a pulzussávokat a maximális pulzusszám százalékos aránya alapján számítják ki.

Fitness célok

A pulzuszónák ismerete segíthet a fizikai állapotod felmérésében és javításában, ha megérted és alkalmazod ezeket az alapelveket.

- A pulzusod jó mérőeszköz a testmozgás intenzitásának mérésére.
- Az egyes pulzusszám-zónákban végzett edzés segíthet a kardiovaszkuláris kapacitás és az erő javításában.

Ha ismeri a maximális pulzusát, a táblázat (*Pulzuszónák kiszámítása*, 79. oldal) segítségével meghatározhatja a fitneszcéljaihoz legmegfelelőbb pulzuszónát.

Ha nem ismered a maximális pulzusodat, használd az interneten elérhető kalkulátorok egyikét. Egyes edzőtermek és egészségközpontok olyan tesztet kínálnak, amellyel meg lehet mérni a maximális pulzusodat. Az alapértelmezett maximális pulzus a 220-ból levonva a korodat.

Teljesítményzónák beállítása

A zónák értékei alapértelmezett értékek, és előfordulhat, hogy nem felelnek meg az Ön személyes képességeinek. A zónákat manuálisan beállíthatja a készüléken vagy a Garmin Connect™ segítségével. Ha ismeri a funkcionális küszöbértékét (FTP), beírhatja azt, és a szoftver automatikusan kiszámítja az erőzónáit.

1. Válassza a ⚌ > **Saját statisztikák** > **Edzészónák** > **Teljesítményzónák** menüpontot.
2. Írja be az FTP-értékét.
3. Válassza **a „Alapján:" lehetőséget.**
4. Válasszon egy lehetőséget:
   - Válassza ki **a „watt" lehetőséget,** ha a zónákat wattban szeretné megtekinteni és szerkeszteni.
   - Válassza **az „% FTP"** lehetőséget a zónák funkcionális küszöbértékhez viszonyított százalékos arányban történő megtekintéséhez és szerkesztéséhez.
5. Válassza **a „Konfiguráció" lehetőséget** a teljesítményzónák számának szerkesztéséhez.

   A zónák értékei automatikusan frissülnek, de az egyes értékeket manuálisan is szerkesztheti.

Vezeték nélküli érzékelők

Az Edge®kerékpárkomputer párosítható és használható vezeték nélküli érzékelőkkel az ANT+®vagy a Bluetooth®technológia segítségével (*A vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 32. oldal). Az eszközök párosítása után testreszabhatja az opcionális adatmezőket (*Adatképernyő hozzáadása*, 57. oldal).

A konkrét Garmin® érzékelők kompatibilitásával és megvásárlásával kapcsolatos információkért, illetve a használati útmutató megtekintéséhez keresse fel az adott érzékelő garmin.com weboldalát.

Érzékelő típusa	Leírás
eBike	A készüléket az eBike-jával együtt használhatja – például a Bosch®Smart System vagy a Shimano®eBike rendszerrel –, és kerékpározás közben megtekintheti a kerékpár adatait, például az akkumulátorral és a sebességváltással kapcsolatos információkat (*Az eBike-érzékelők adatainak megtekintése*, 35. oldal).
Edge távirányító	Az Edge távirányítóval vezérelheti az Edge kerékpárkomputerét, beleértve az aktivitásidőzítő elindítását, a körök megjelölését és az adatképernyők közötti lapozást.
Kiterjesztett kijelző	A kiterjesztett kijelző mód segítségével kerékpározás vagy triatlon közben a kompatibilis Garmin karórájáról származó adatképernyőket jelenítheti meg egy kompatibilis Edge kerékpárkomputer kijelzőjén (*A kiterjesztett kijelző mód beállítása*, 64. oldal).
Pulzus	Külső érzékelő, például az HRM 200, HRM 600, HRM-Dual™, HRM-Fit™ vagy HRM-Pro™ sorozatú pulzusmérő segítségével megtekintheti a pulzusadatokat a tevékenységek során. A pulzusadatokat a Garmin-kompatibilis órájáról is továbbíthatja, és azokat a párosított Edge kerékpárkomputerén megtekintheti (*Pulzusadatok továbbítása*, 33. oldal).
inReach	Az inReach®távvezérlő funkció segítségével az Edge kerékpárkomputerről vezérelheti az inReach műholdas kommunikációs készülékét (*Az inReach®távvezérlő használata*, 36. oldal).
Lámpák	A Varia™ intelligens kerékpárlámpák használatával javíthatja a helyzetfelismerést. A Varia elülső lámpa kamerájával kerékpározás közben fényképeket is készíthet és videókat is rögzíthet (*A Varia™ kamera vezérlőinek használata*, 34. oldal).
Tápellátás	A Rally™ vagy Vector™ teljesítménymérővel ellátott kerékpárpedálok segítségével megtekintheti a teljesítményadatokat a készüléken. A teljesítményzónákat a céljaihoz és képességeihez igazíthatja (*A teljesítményzónák beállítása*, 31. oldal), vagy használhat tartományriasztásokat, amelyek értesítik Önt, amikor eléri egy meghatározott teljesítményzónát (*A tartományriasztások beállítása*, 59. oldal).
Radar	A Varia hátsó kerékpáros radar segítségével javíthatja a helyzetfelismerést, és figyelmeztetéseket kaphat a közeledő járművekről. A Varia radaros hátsó lámpával kerékpározás közben fényképeket is készíthet és videókat is rögzíthet (*a Varia™ kamera vezérlőinek használata*, 34. oldal).
Intelligens edzőgép	A kerékpárkomputerét beltéri kerékpáros intelligens edzőgéppel együtt használva szimulálhatja az ellenállást, miközben egy útvonalat vagy túrát követ (*Beltéri edzőgép használata*, 13. oldal).
Sebesség/pedál fordulatszám	Sebesség- vagy pedálfordulatszám-érzékelőket csatlakoztathat a kerékpárjához, és a kerékpárkomputerén megtekintheti az adatokat a kerékpározás közben. Szükség esetén manuálisan is megadhatja a kerék kerületét (*„Kerékméret és kerület"*, 79. oldal).
Tempe	A tempe™ hőmérséklet-érzékelőt egy biztonságos pánton vagy hurkon rögzítheti úgy, hogy a környezeti levegőnek legyen kitéve, így folyamatosan pontos hőmérsékleti adatokat szolgáltat.
VIRB	A VIRB®távvezérlő funkció segítségével a kerékpárkomputerről vezérelheti a VIRB akciókameráját.

A vezeték nélküli érzékelők párosítása

Amikor először csatlakoztat egy vezeték nélküli érzékelőt a készülékéhez ANT+® vagy Bluetooth® technológiával, párosítania kell a készüléket és az érzékelőt. A párosítás után az Edge® kerékpárkomputer automatikusan csatlakozik az érzékelőhöz, amikor tevékenységet indít, és az érzékelő aktív, valamint a hatótávolságon belül van. A csatlakozási típusokról további információkat agarmin.com/hrm_connection_types oldalon talál.

Ha a készülékhez érzékelő is tartozott a csomagban, akkor azok már párosítva vannak.

1. Vegye fel a pulzusmérőt, helyezze fel az érzékelőt, vagy nyomja meg a gombot az érzékelő aktiválásához.
   MEGJEGYZÉS: A párosítással kapcsolatos információkat a vezeték nélküli érzékelő használati útmutatójában találja.
2. Helyezze a készüléket 3 m (10 láb) távolságon belül az érzékelőhöz.
   A párosítás során tartson 10 m (33 láb) távolságot a többi kerékpáros érzékelőitől.
3. Válassza a ___> **Érzékelők** > **Érzékelő hozzáadása menüpontot**.
4. Válasszon egy lehetőséget:
   - Válasszon ki egy érzékelőtípust.
   - Válassza **az „Összes keresése"** lehetőséget a közelben lévő összes érzékelő kereséséhez. Megjelenik az

elérhető érzékelők listája.

5 Válasszon ki egy vagy több érzékelőt, amelyet párosítani szeretne a készülékével.

6 Válassza a „ ” (Érzékelő párosítása) lehetőséget.

Amikor az érzékelő párosítva van a készülékével, az érzékelő állapota „Csatlakoztatva” lesz. Testreszabhat egy adatmezőt az érzékelő adatainak megjelenítéséhez.

A vezeték nélküli érzékelő akkumulátorának élettartama

Miután befejezted a kerékpározást, megjelennek azoknak a vezeték nélküli érzékelőknek az akkumulátor-töltöttségi szintjei, amelyek a tevékenység során csatlakoztatva voltak. A lista az akkumulátor-töltöttségi szint szerint van rendezve.

Pulzusadatok továbbítása

A Garmin® órájáról továbbíthatja a pulzusadatait, és megtekintheti azokat az Edge® kerékpárkomputerén. A pulzusadatok továbbítása csökkenti az akkumulátor élettartamát.

TIPP: Az óra tevékenységbeállításait úgy testreszabhatja, hogy a pulzusadatok automatikusan továbbításra kerüljenek, amikor megkezdi a tevékenységet. További információkért olvassa el az óra használati útmutatóját.

1 A kerékpárkomputeren válassza a > **Érzékelők** > **Érzékelő hozzáadása** > **Pulzus menüpontot**.

MEGJEGYZÉS: A képernyő tetejétől lefelé csúsztatva is megnyithatja az állapotwidgetet, majd válassza **az Érzékelők** > **Érzékelő hozzáadása** > **Pulzus menüpontot**.

Amikor először továbbít pulzusadatokat, párosítania kell az órát és a kerékpárkomputert, majd mindkét eszközt csatlakoztatnia kell a Garmin Connect™ szolgáltatáshoz. A párosítás után az Edge kerékpárkomputer automatikusan csatlakozik az órához, és elkezdi fogadni a pulzusadatokat az órától, amennyiben mindkét eszköz aktív és a hatótávolságon belül van.

2 Az órán kapcsolja be a **„Broadcast HR”** funkciót.

3 Amikor az érzékelő megjelenik a kerékpárkomputer képernyőjén, válassza a „ ” (Szívfrekvencia-érzékelő párosítása) lehetőséget.

4 Válassza az „ ” lehetőséget a biztonságos Bluetooth® kapcsolaton keresztüli párosításhoz.

MEGJEGYZÉS: A „ ” (Nyílt párosítás) lehetőséget is kiválaszthatja a nyílt Bluetooth-kapcsolaton keresztüli párosításhoz. A kapcsolattípusokkal kapcsolatos további információkért látogasson el a garmin.com/hrm_connection_types oldalra.

5 Ellenőrizze, hogy a PIN-kódok egyeznek-e, majd válassza ki a „ ” (Párosítás) lehetőséget mindkét eszközön. Az óra elkezdi továbbítani a pulzusadatait.

6 Válassza az „ ” (Párhuzamos pulzus) lehetőséget, hogy egy egyéni pulzusadat-képernyőt adjon hozzá a kerékpárkomputerhez (opcionális).

Adatátlagolás a pedálfordulatszám vagy a teljesítmény esetében

A nullától eltérő adatátlagolási beállítás akkor érhető el, ha opcionális pedálfordulatszám-érzékelővel vagy teljesítménymérővel végzi az edzést. Az alapértelmezett beállítás kizárja azokat a nulla értékeket, amelyek akkor jelentkeznek, amikor nem pedálozik.

Ezt a beállítást módosíthatja (*Adatrögzítési beállítások*, 64. oldal).

Edzés teljesítménymérőkkel

- **Az garmin.com/intosports** oldalon megtalálja az Edge® kerékpárkomputerével kompatibilis teljesítménymérők listáját (például a Rally™ és a Vector™ rendszereket).
- További információkért olvassa el a teljesítménymérő használati útmutatóját.
- Állítsa be a teljesítményzónáit úgy, hogy azok megfeleljenek céljainak és képességeinek (*A teljesítményzónák beállítása*, 31. oldal).
- Használja a tartományriasztásokat, hogy értesítést kapjon, amikor eléri a megadott teljesítményzónát (*Tartományriasztások beállítása*, 59. oldal).
- Testreszabhatja a teljesítményadat-mezőket (*Adatkijelző hozzáadása*, 57. oldal).

A teljesítménymérő kalibrálása

Mielőtt kalibrálhatná a teljesítménymérőjét, be kell szerelnie azt, párosítania kell a készülékével, és meg kell győződnie arról, hogy a teljesítménymérő aktívan továbbítja az adatokat.

A teljesítménymérőre vonatkozó kalibrálási utasításokat a gyártó útmutatójában találja.

1 Válassza a > **Érzékelők menüpontot**.

2 Válassza ki a teljesítménymérőjét.

3 Válassza **a Kalibrálás lehetőséget**.

TIPP: Tartsa bekapcsolva a teljesítménymérőt, amíg meg nem jelenik az üzenet.

4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Pedálalapú teljesítmény

A Rally™ rendszer a pedálalapú teljesítményt méri.

A Rally rendszer másodpercenként több száz alkalommal méri az általad kifejtett erőt. A Rally rendszer emellett méri a pedálfordulatszámot is. Az erő, az erő iránya, a hajtókar forgása és az idő mérésével a Rally rendszer képes meghatározni a teljesítményt (wattban).

A Rally™ rendszer szoftverének frissítése az Edge®kerékpárkomputer segítségével

A szoftver frissítése előtt párosítania kell az Edge kerékpárkomputerét a Rally rendszerrel.

1. Küldje el a kerékpározási adatait a Garmin Connect™-fiókjába (*„A kerékpározás adatainak elküldése a Garmin Connect™-be”*, 52. oldal). A Garmin Connect automatikusan megkeresi a szoftverfrissítéseket, és elküldi azokat az Edge kerékpárkomputerére.
2. Helyezze az Edge kerékpárkomputerét a teljesítménymérők hatótávolságába (3 m).
3. Forgassa meg a hajtókarot néhány alkalommal. Az Edge kerékpárkomputer felszólítja Önt, hogy telepítse az összes függőben lévő szoftverfrissítést.
4. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Helyzetfelismerés

FIGYELMEZTETÉS

A Varia™ kerékpáros figyelemfelkeltő termékcsalád javíthatja a helyzetfelismerést. Ezek azonban nem helyettesítik a kerékpáros éberségét és jó ítélőképességét. Mindig figyeljen a környezetére, és kerékpározzon biztonságosan! Ennek elmulasztása súlyos sérülésekhez vagy halálhoz vezethet.

Az Edge®kerékpárkomputer a Varia kerékpáros biztonsági termékcsaládd al (*vezeték nélküli érzékelők*, 32. oldal) együtt használható. További információkért olvassa el a kiegészítő használati útmutatóját.

A Varia™ kamera vezérlőinek használata

FIGYELMEZTETÉS

Egyes joghatóságok tiltják vagy szabályozzák a videó-, hang- vagy fényképfelvételek készítését, illetve előírhatják, hogy minden érintett félnek tudomása legyen a felvételről, és ahhoz hozzájárulását adja. Az Ön felelőssége, hogy ismerje és betartsa az összes törvényt, rendeletet és egyéb korlátozást azokban a joghatóságokban, ahol a készüléket használni kívánja.

Mielőtt használni tudná a Varia kamera vezérlőelemeit, párosítania kell a kiegészítőt a kerékpárkomputerével (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 32. oldal).

1. Érintse meg a képernyőt az időzítő felületének megjelenítéséhez, majd válassza az „ ” lehetőséget.

   TIPP: A kamerát az időzítő felületén található gyorsműveleti gombokkal is vezérelheti.

   A kerékpárkomputer megjeleníti a kamera vezérlőelemeit, valamint az összes csatlakoztatott kamera felvételi módját, akkumulátorállapotát, videófelbontását és hangállapotát.



2. Válasszon egy lehetőséget:
   - Válassza **a „Headlight Camera” (Fényszóró-kamera)** vagy **a „Radar Camera” (Radar-kamera) lehetőséget** a kamera beállításainak testreszabásához.
   - Válassza a „ ” (Beállítások > Gyorsműveletek) menüpontot az időzítő felületén megjelenő gyorsműveleti gombok testreszabásához.
   - Válassza **a „Fotó készítése”**, **a „Klip mentése”** vagy **a „Menet rögzítése” lehetőséget**.

Radaradatok képernyő

FIGYELMEZTETÉS

A készülék javíthatja a helyzetfelismerést. Nem helyettesíti azonban a kerékpáros éberségét és jó ítélőképességét. Mindig figyeljen a környezetére, és biztonságosan vezesse a kerékpárt. Ennek elmulasztása anyagi károkat, súlyos sérüléseket vagy halált okozhat.

Mielőtt megtekinthetné a Varia™ radar adatait, párosítania kell a kompatibilis kiegészítőt a kerékpárkomputerével (*„Vezeték nélküli érzékelők párosítása"*, 32. oldal).

Hozzáadhat egy radaradat-képernyőt a csatlakoztatott Varia RearVue radarberendezés távirányításához és a radaradatok megtekintéséhez. A radaradat-képernyő grafikus ábrázolást mutat a háta mögötti útszakaszról, miközben kerékpározik. Minden

A „ ① ikon egy közeledő járművet jelöl. Az ikon mérete a jármű méretét jelzi, amelyet a radar által érzékelt méretét. További információkért olvassa el a radar-kiegészítő használati útmutatóját.



A jármű ikonja felfelé és a képernyőn át mozog, ahogy a jármű közeledik hozzád, jelezve a jármű helyzetét hozzád viszonyítva. A radar a jármű mérete, sebessége és egyéb tényezők alapján kiszámítja a veszélyességi szintet. A jármű ikonja alatt látható narancssárga fény azt jelzi, hogy a jármű közepes veszélyt jelent. A jármű ikonja alatt látható piros fény, valamint a jármű ikonja felett megjelenő „⚠ " szimbólum azt jelzi, hogy a jármű magas veszélyességi szintű.

TIPP: Öt adatmezőt adhat hozzá ehhez a képernyőhöz.

A zöld veszélyszint-hangjelzés engedélyezése

Mielőtt engedélyezné a zöld veszélyszint-hangjelzést, párosítania kell a készüléket egy kompatibilis Varia™ hátsó radarberendezéssel, és engedélyeznie kell a hangjelzéseket.

Beállíthat egy hangjelzést, amely akkor szólal meg, amikor a radar a zöld veszélyszintre vált.

1. Válassza a ___> **Érzékelők menüpontot.**
2. Válassza ki a radarberendezését.
3. Válassza **az Érzékelő részletei** > **Riasztási beállítások menüpontot.**
4. Válassza ki a **„Zöld veszélyszint hangjelzés"** kapcsolót.

eBike-edzés

Mielőtt használni tudna egy kompatibilis eBike-ot, például egy Bosch® vagy Shimano® eBike-rendszert, azt párosítania kell az Edge® készülékével (*„Vezeték nélküli érzékelők párosítása"*, 32. oldal). Az opcionális eBike-adatképernyőt és az adatmezőket testreszabhatja (*„Adatképernyő hozzáadása"*, 57. oldal).

Az eBike-érzékelők részleteinek megtekintése

1. Válassza a ___> **Érzékelők menüpontot.**
2. Válassza ki az eBike-ját.
3. Válasszon egy lehetőséget:
   - Az eBike adatait, például a kilométerórát vagy a megtett távolságot, **az Érzékelőadatok** > **eBike-adatok menüpontban** tekintheti meg.
   - Az eBike hibaüzeneteinek megtekintéséhez válassza a „⚠ " menüpontot.

   További információkért olvassa el az eBike használati útmutatóját.

inReach® távirányító

Az inReach távirányító funkcióval az Edge®kerékpárkomputer segítségével vezérelheti az inReach műholdas kommunikátorát. További információkért a kompatibilis eszközökről látogasson el a garmin.com weboldalra.

Az inReach® távirányító használata

1. Kapcsolja be az inReach műholdas kommunikátort.
2. Az Edge®kerékpárkomputerén válassza > **Érzékelők** > **Érzékelő hozzáadása** > **inReach menüpontot**.
3. Válassza ki az inReach műholdas kommunikátorát, majd válassza az „ ” lehetőséget.
4. A kezdőképernyőn csúsztassa ujját lefelé, majd balra vagy jobbra, hogy megjelenítsen az inReach távoli vezérlő widgetet.
5. Válasszon egy lehetőséget:
   - Előre beállított üzenet elküldéséhez válassza az „ ” > **„Send Preset”** menüpontot, majd válasszon ki egy üzenetet a listából.
   - Szöveges üzenet elküldéséhez válassza az „ ” > **„Start Conversation”** menüpontot, válassza ki az üzenet címzettjeit, majd írja be az üzenet szövegét, vagy válasszon egy gyorsszöveg-opciót.
   - A nyomkövetési munkamenet során eltelt idő és a megtett távolság megtekintéséhez válassza a „ ” > **„Start Tracking”** **menüpontot**.
   - SOS-üzenet küldéséhez válassza **az SOS menüpontot**.

     MEGJEGYZÉS: Az SOS funkciót csak valódi vészhelyzetben szabad használni.

Hangparancsok használata

A hangparancsok lehetővé teszik, hogy a támogatott parancsok kimondásával kezek nélkül irányítsa a készüléket. Az Edge® Explore 3 kerékpárkomputer beépített mikrofonját használva mondhatja ki a parancsot, amelyet a készüléknek végre kell hajtania.

MEGJEGYZÉS: Ez a funkció nem minden eszköznyelven elérhető.

MEGJEGYZÉS: A hangvezérlés funkció kizárólag az Edge Explore 3 Plus kerékpárkomputeren érhető el.

1. Válasszon egy lehetőséget:
   - Tartsa lenyomva a „ ” gombot.
   - Mondja ki: **„OK Garmin”**.
2. Várja meg a hangparancs megerősítő hangjelzését.
3. Mondjon ki egy hangparancsot, amelyet a kerékpárkomputernek végre kell hajtania (*Kerékpárkomputer hangparancsok*, 37. oldal).

Kerékpárkomputer hangparancsok

MEGJEGYZÉS: A hangvezérlés működése a vezetési körülményektől – például a sebességtől, a széltől és a forgalom sűrűségétől – függően változhat.

A hangvezérlő rendszer a természetes beszéd felismerésére lett kialakítva. Az alábbiakban felsoroljuk a leggyakrabban használt hangparancsokat, de a kerékpárkomputer nem követeli meg pontosan ezeknek a kifejezéseknek a használatát (*az „OK Garmin”* kivételével). Kipróbálhatod ezeknek a parancsoknak a variációit is, olyan módon, ahogyan számodra természetes. A hangvezérléssel kapcsolatos tippekért és hibaelhárítási információkért látogass el a garmin.com/support/faq/edgevoicecommands oldalra.

Ébresztőszó és Súgó

Hangparancs	Funkció
OK Garmin	Felébreszti a kerékpárkomputert, hogy figyeljen a hangparancsokra
Mit mondhatok?	Megjeleníti a gyakori hangparancsok listáját

Tevékenységi funkciók

Hangparancs	Funkció
Tevékenységi profilok megjelenítése	Megnyitja a kerékpárkomputer tevékenységi profiljainak listáját.
Váltás az országúti tevékenységre	Megváltoztatja az aktuális tevékenységi profilt.
Túra indítása	Elindítja a kerékpáros tevékenység időmérőjét.
Kör jelölése	Kört jelöl a kerékpáros tevékenység során.
Időjárás-widget megnyitása	Megnyitja az időjárás-widgetet.
Túra leállítása	Leállítja a kerékpáros tevékenység időmérőjét.

MEGJEGYZÉS: A felsorolt tevékenységi profilok és widgetek csupán példák, de az összes alapértelmezett profilt és widgetet hangparancsokkal vezérelheted.

Adatmező- és adatképernyő-funkciók

Hangparancs	Funkció
Mi a pulzusom?	Adatokat kér egy adott adatmezőből, például a pulzusszámot.
Átlagos pedálfordulatszám	Az átlagos pedálfordulatszám adatait kéri.
Teljes lejtő	A teljes lejtőadatokat kéri.
Maximális teljesítmény	A maximális teljesítmény adatainak lekérése.
Utolsó kör sebessége	Az utolsó kör sebességére vonatkozó adatokat kéri.
Másodlagos cél	Az edzés másodlagos céljára vonatkozó adatokat kéri.
ClimbPro képernyő megnyitása	Megnyitja a tevékenység során az adott adatképernyőt, például a ClimbPro-t.
Állapot	Megjeleníti az állapot-widgetet.
GroupRide	Megjeleníti a GroupRide adatképernyőt.
Előző képernyő	Megjeleníti az adatképernyő-ciklus előző képernyőjét.
Következő képernyő	Megjeleníti a következő képernyőt az adatképernyő-ciklusban.

MEGJEGYZÉS: A felsorolt adatmezők és adatképernyők csak példaként szolgálnak. Hangparancsokkal vezérelheti az összes alapértelmezett adatképernyőt és a kerékpározás során általánosan használt legtöbb adatmezőt.

Készülék- és rendszerfunkciók

Hangparancs	Funkció
Kezdőképernyő	Megnyitja a kezdőképernyőt.
Balra csúsztatás	A képernyő bal oldaláról további tartalmat jelenít meg. Ez a hangparancs a „jobbra”, „felfelé” és „lefelé” parancsokkal is használható.
Nagyítás	Növeli a képernyő nagyítását.
Kicsinyítés	Csökkenti a képernyő nagyítását.
Képernyő központosítása	Visszaállítja a képernyőt az alapértelmezett méretre.
Fényerő növelése	Növeli a fényerőt.
Fényerő csökkentése	Csökkenti a fényerőt.
Fényerő beállítása 80-ra	A fényerő szintjét a megadott százalékra állítja. A rendelkezésre álló értékek 0–100%.
Képernyőkép	Képernyőkép készítése.

Médiafunkciók

Hangparancs	Funkció
A hangerőt 50 százalékra állítja	A hangerőt a megadott százalékos szintre állítja be. A választható értékek: 0–100%.
Hangerő növelése	Növeli a hangerejét.
Hangerő csökkentése	Csökkenti a hangerejét.
Zene lejátszása	Lejátsza az éppen kiválasztott médiát.
Következő szám	A következő médiafájlt játssza le.
Előző szám	Az előző médiafájlt játssza le.
Zene szüneteltetése	Felfüggeszti az éppen lejátszott médiát.
Némítás	Elnémítja az összes zenét és hangutasítást.
Hang visszaállítása	Visszaállítja az összes zene és hangutasítás hangját.

Üzenetküldési funkciók

Hangparancs	Funkció
Üzenet Joe Smithnek	Hangüzenetet küld a névjegyzékben szereplő névjegyhez.
Hangüzenet rögzítése	Hangüzenetet küld.
Üzeneteim felolvasása	Elkezdi felolvasni vagy felolvasni a készüléken látható, még el nem olvasott üzeneteket.
Válasz	Megnyitja a jelenleg kijelölt üzenetre szóló válaszablakot.

MEGJEGYZÉS: Az üzenetküldési funkciók használatához az Edge®kerékpárkomputernek Bluetooth®technológiával csatlakoznia kell a kompatibilis telefonon futó Garmin Messenger™ alkalmazáshoz (*Garmin Messenger™ alkalmazás*, 48. oldal).

Navigációs és keresési funkciók

Hangparancs	Funkció
Vigyen el a 1 Main Street, Chicago címre	Egy városban egy címre navigál, illetve azt megkeresi.
Navigálás Chicago felé	Navigál egy városba, vagy keres egy várost.
Kávézó keresése az útvonalon	Navigál egy látnivalóhoz, vagy keres egyet név vagy kategória alapján az aktív útvonal mentén.
Útvonalak listájának megjelenítése	Megnyitja a készüléken található útvonalak listáját.
Vigyen a kiindulási ponthoz	Elnavigál az útvonal kezdetéhez.
Vannak veszélyek az úton?	Megkeresi az úton közeledő veszélyeket.
Akadály van az úton	Jelenti az úton fennálló veszélyt.
Mi a következő útvonalpont?	Információt kér a pálya következő pontjáról.

Milyen messze van a következő útvonalpont?	Az útvonal következő pontjáig tartó távolságot kéri.
Mikor érek a következő útvonalponthoz?	Az útvonal következő pontjához való becsült érkezési időt kéri.

Hangparancs	Funkció
Mennyi idő van még a következő útvonalpontig?	Megkérdezi, mennyi idő van hátra a pálya következő pontjáig.
Navigáció leállítása	Leállítja az aktív útvonaltervezést.

Érzékelő funkciók

Hangparancs	Funkció
Érzékelők listájának megjelenítése	Megnyitja a készüléken párosított érzékelők listáját.
Érzékelők keresése	Elindítja a párosítási folyamatot a még nem párosított érzékelők esetében.
Edzőgép teljesítményének növelése	A párosított intelligens edzőgép ellenállását előre beállított mértékben vagy egy adott értékre állítja be. Ez a hangparancs a lejtés és az ellenállás beállításához is használható.
Teljesítménymérő kalibrálása	Elindítja a teljesítménymérő kalibrálási folyamatát.
Készítsen fényképet	Képet készít a Varia™ első- vagy hátsó lámpa radaros kamerájával.
Videó mentése	Videót ment a Varia első vagy hátsó lámpa radaros kamerájával.

Edzésfunkciók

Hangvezérlés	Funkció
Edzések megjelenítése	Megnyitja az eszközön található edzések listáját.
Alap edzés elindítása	Elindítja a megadott edzést.
Edzés leállítása	Leállítja az aktív edzést.
Edzés szüneteltetése	Szünetelteti az aktív edzést.
Edzés folytatása	Folytatja az edzés aktuális lépését.
Következő edzéslépés	Elindítja az edzés következő lépését.
Előző lépés	Visszatér az edzés előző lépéséhez.
Edzéslépés újraindítása	Újraindítja az edzés aktuális lépését.

Kapcsolódó funkciók

FIGYELMEZTETÉS

Kerékpározás közben ne használja a kijelzőt adatbevitelre, üzenetek olvasására vagy megválaszolására, mert ez elvonhatja a figyelmét, ami balesetet okozhat, amely súlyos személyi sérüléssel vagy halállal járhat.

Az Edge®kerékpárkomputer hálózati funkciói akkor érhetők el, ha a készüléket Wi-Fi®hálózathoz csatlakoztatja, vagy Bluetooth®technológiával összekapcsolja egy kompatibilis telefonnal.

MEGJEGYZÉS: A Wi-Fi-kapcsolat és a kapcsolódó funkciók kizárólag az Edge Explore 3 Plus kerékpárkomputerrel használhatók.

A telefon párosítása

Az Edge®kerékpárkomputer hálózati funkcióinak használatához a készüléket közvetlenül a Garmin Connect™ alkalmazáson keresztül kell párosítani, nem pedig a telefon Bluetooth®beállításain keresztül.

MEGJEGYZÉS: A Bluetooth-kompatibilis telefonokkal kapcsolatos információkat a garmin.com/ble oldalon találja.

1. Tartsa lenyomva a ⏻ gombot a készülék bekapcsolásához.
2. Ha most kapcsolja be először a készüléket, válassza ki a készülék nyelvét. A következő képernyőn a rendszer kéri, hogy párosítsa a készüléket a telefonjával.
3. Olvassa be a QR-kódot a telefonjával, majd kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a párosítás és a beállítás befejezéséhez.

   MEGJEGYZÉS: A Garmin Connect-fiókod és a kiegészítőid alapján a készülék a beállítás során tevékenységi profilokat és adatmezőket javasolhat. Ha a korábbi készülékedhez párosított érzékelőid vannak, azokat a beállítás során átviheted.

   A Wi-Fi®és az alvó üzemmód beállítása az Edge Explore 3 Plus készüléken lehetővé teszi a készülék számára, hogy szinkronizálja az összes adatát, például az edzésstatisztikákat, a letöltött útvonalakat és a szoftverfrissítéseket.
4. Szükség esetén a párosítási módba való kézi belépéshez csúsztasd lefelé az ujjadat a kezdőképernyőn az állapotwidget megjelenítéséhez, majd válaszd a „ ” > **„Phone”** > **„Pair Smartphone” menüpontot** (*Widgetek megtekintése*, 6. oldal). Ez az opció csak akkor jelenik meg, ha a kerékpárkomputered jelenleg nincs csatlakoztatva egy párosított telefonhoz.

   Ha új telefont szeretne párosítani, válassza ki a korábban párosított telefon nevét, majd válassza a „ ” (Törlés) lehetőséget a telefon törléséhez. **A „Pair Smartphone” (Okostelefon párosítása) opció** akkor jelenik meg, miután törölte a korábban párosított telefont.

A sikeres párosítás után megjelenik egy üzenet, és a kerékpárkomputer automatikusan szinkronizálódik a telefonjával.

Bluetooth® kapcsolódó funkciók

Az Edge®kerékpárkomputer hálózati funkciói akkor érhetők el, ha a készüléket Bluetooth-kapcsolaton keresztül csatlakoztatja egy kompatibilis telefonhoz, és a Garmin Connect™ valamint a Connect IQ™ alkalmazásokat telepíti a csatlakoztatott telefonra. További információkért látogasson el agarmin.com/apps oldalra.

MEGJEGYZÉS: Bizonyos hálózati funkciók kizárólag az Edge Explore 3 Plus kerékpárkomputeren érhetők el.

Tevékenységek feltöltése a Garmin Connect szolgáltatásba: A tevékenység rögzítésének befejezése után a rendszer automatikusan elküldi azt a Garmin Connect szolgáltatásba.

Hangutasítások: Lehetővé teszi a Garmin Connect alkalmazás számára, hogy kerékpározás közben állapotbejelentéseket játsszon le a telefonon (*Hangutasítások lejátszása tevékenység közben*, 47. oldal).

Kerékpárriasztás: Lehetővé teszi egy olyan riasztás bekapcsolását, amely a kerékpárkomputeren szólal meg, és figyelmeztetést küld a telefonjára, amikor a kerékpárkomputer mozgást észlel (*A kerékpárriasztás beállítása*, 47. oldal).

Connect IQ letölthető funkciók: Lehetővé teszi a Connect IQ funkciók letöltését a Connect IQ alkalmazásból (*Connect IQ™ letölthető funkciók*, 53. oldal).

Útvonalak és edzések letöltése a Garmin Connectből: Lehetővé teszi, hogy telefonjával útvonalakat és edzéseket keressen a Garmin Connecten, és azokat elküldje a készülékére (*Garmin Connect*, 51. oldal).

Készülékről készülékre történő átvitel: Lehetővé teszi a fájlok vezeték nélküli átvitelét egy másik kompatibilis Garmin®készülékre (*Garmin®Share*, 50. oldal).

„Find my Edge”: Megtalálja az elveszett Edge kerékpárkomputerét, amennyiben az be van kapcsolva, párosítva van a telefonjával, és jelenleg a hatótávolságon belül van (*Elveszett eszköz keresése*, 52. oldal).

Garmin Messenger™ alkalmazás: Lehetővé teszi, hogy üzenetet küldj más Garmin Messenger-felhasználóknak, beleértve a Garmin-eszközökkel nem rendelkező barátokat és családtagokat is (*Garmin Messenger™ alkalmazás*, 48. oldal).

Üzenetek: Lehetővé teszi, hogy egy bejövő hívásra vagy szöveges üzenetre előre beállított szöveges üzenettel válaszoljon. Ez a funkció kompatibilis Android™ telefonokon érhető el.

Zenevezérlés: Lehetővé teszi, hogy a készülékkel vezérelje a telefonon zajló zenehallgatást (*Zenehallgatás*,

48. oldal).

Értesítések: Megjeleníti a telefon értesítéseit és üzeneteit a készüléken (*A widgetek testreszabása*, 62. oldal).

Biztonsági és nyomkövetési funkciók: Lehetővé teszi valós idejű funkciók használatát, amelyek biztosítják a biztonságát, és tájékoztatják barátait és családtagjait tevékenységei során (*Biztonsági és nyomkövetési funkciók*, 41. oldal).

Közösségi média-interakciók: Lehetővé teszi, hogy frissítést tegyen közzé kedvenc közösségi média-oldalán, amikor egy tevékenységet feltölt a Garmin Connect szolgáltatásba (*Garmin Connect*, 51. oldal).

Időjárási frissítések: Valós idejű időjárási adatokat és riasztásokat küld a készülékére (*A widgetek testreszabása*, 62. oldal).

Biztonsági és nyomkövetési funkciók

⚠ FIGYELEM

A biztonsági és nyomkövetési funkciók kiegészítő jellegűek, ezért nem szabad őket elsődleges eszközként használni a segélyhívás kezdeményezéséhez. A Garmin Connect™ alkalmazás nem lép kapcsolatba a mentőszolgálattal az Ön nevében.

FIGYELMEZTETÉS

Ezen funkciók használatához az Edge® Explore 3 készüléken engedélyezve kell lennie a GPS-nek, és a készüléknek Bluetooth® technológiával csatlakoznia kell a Garmin Connect alkalmazáshoz. A segítségnyújtó kapcsolattartókat a Garmin Connect fiókjába adhatja meg.

Az Edge Explore 3 készülék olyan biztonsági és nyomkövetési funkciókkal rendelkezik, amelyeket a Garmin Connect alkalmazás segítségével kell beállítani. A biztonsági és nyomkövetési funkciókról további információkat a garmin.com/safety oldalon talál.

Segítség: Lehetővé teszi, hogy üzenetet küldjön a segítségnyújtó kapcsolattartóinak, amely tartalmazza a nevét, a LiveTrack-linket és a GPS-helyét (ha rendelkezésre áll).

Balesetérzékelés: Amikor az Edge Explore 3 készülék bizonyos szabadtéri tevékenységek során balesetet észlel, automatikus üzenetet, LiveTrack-linket és GPS-helyadatokat (ha rendelkezésre állnak) küld a segítségkérő partnereidnek.

LiveTrack: Lehetővé teszi barátaidnak és családtagjaidnak, hogy valós időben kövessék versenyeidet és edzéseidet. E-mailben vagy a közösségi médián keresztül meghívhatod követőidet, akik így egy weboldalon követhetik nyomon az élő adataidat.

GroupRide: Lehetővé teszi megosztott útvonalak létrehozását és elérését, csoportos üzenetváltást, valamint a valós idejű helyadatok megosztását más kerékpárosokkal.

GroupTrack: Lehetővé teszi, hogy a LiveTrack segítségével közvetlenül a képernyőn és valós időben kövesse nyomon kapcsolatait.

Balesetérzékelés

⚠ FIGYELEM

Az eseményfelismerés egy kiegészítő funkció, amely csak bizonyos szabadtéri tevékenységek során érhető el. Az eseményfelismerésre nem szabad elsődleges módszerként támaszkodni a sürgősségi segítség igénybevételéhez. A Garmin Connect™ alkalmazás nem lép kapcsolatba a mentőszolgálattal az Ön nevében.

FIGYELMEZTETÉS

Mielőtt engedélyezné az eseményfelismerést a készüléken, be kell állítania a segélyhívási elérhetőségeket a Garmin Connect alkalmazásban. A párosított telefonjának adatcsomaggal kell rendelkeznie, és olyan hálózati lefedettségi területen kell lennie, ahol adatátvitelre van lehetőség. A segélyhívási elérhetőségeknek képesnek kell lenniük szöveges üzenetek fogadására (a szokásos SMS-díjak érvényesek lehetnek).

Ha az Edge® kerékpárkomputered – GPS-funkcióval bekapcsolt állapotban – balesetet észlel, a Garmin Connect alkalmazás automatikus SMS-t és e-mailt küldhet a segítségkérő partnereidnek, amelyben szerepel a neved és – amennyiben rendelkezésre áll – a GPS-helyzeted.

A kerékpárkomputeren és a párosított telefonon megjelenik egy üzenet, amely jelzi, hogy 30 másodperc elteltével értesítik a kapcsolattartóidat. Ha nincs szükség segítségre, lemondhatod az automatikus üzenetküldést.

Az incidensérzékelés be- és kikapcsolása

MEGJEGYZÉS: A párosított telefonodnak adatcsomaggal kell rendelkeznie, és olyan hálózati lefedettségi területen kell lennie, ahol adatátvitelre van lehetőség.

1. Válassza a ☰ > **Beállítások** > **Biztonság és nyomkövetés** > **Eseményfelismerés menüpontot**.
2. Válassza ki azt a tevékenységi profilt, amelynél engedélyezni szeretné az eseményfelismerést.

   MEGJEGYZÉS: Bizonyos tevékenységi profiloknál az eseményfelismerés alapértelmezés szerint engedélyezve van. A tereptől és a vezetési stílusától függően téves riasztások fordulhatnak elő.

Automatikus üzenet törlése

Ha a készüléked egy eseményt észlel, a segítségkérő partnereidnek történő elküldés előtt törölheted az automatikus üzenetet a készülékeden vagy a párosított telefonodon.

A 30 másodperces visszaszámlálás vége előtt tartsa **lenyomva a gombot a lemondáshoz**.

Állapotfrissítés küldése baleset után

Mielőtt állapotfrissítést küldhetne a segítségnyújtó kapcsolattartóinak, a kerékpárkomputerének észlelnie kell egy eseményt, és automatikus üzenetet kell küldenie a segítségnyújtó kapcsolattartóinak.

Küldhetsz egy állapotfrissítést a segítségnyújtó kapcsolattartóidnak, amelyben tájékoztatod őket arról, hogy nincs szükséged segítségre.

1. Csúsztassa lefelé az ujját a képernyő tetejéről, majd csúsztassa balra vagy jobbra az ujját az állapotwidget megjelenítéséhez.
2. Válassza az **„Incidens észlelve”** > **„Jól vagyok”** lehetőséget.
   Üzenet kerül elküldésre az összes segítségnyújtó kapcsolattartónak.

Segítség

⚠ FIGYELEM

A segítségnyújtás kiegészítő funkció, ezért nem szabad elsődleges módszerként használni a sürgősségi segítség igénybevételéhez. A Garmin Connect™ alkalmazás nem lép kapcsolatba a mentőszolgálattal az Ön nevében.

Mielőtt engedélyezné a segítségnyújtási funkciót a készüléken, be kell állítania a segítségnyújtási kapcsolattartók adatait a Garmin Connect alkalmazásban. A párosított telefonjának adatcsomaggal kell rendelkeznie, és olyan hálózati lefedettségi területen kell lennie, ahol adatforgalom elérhető. A segítségnyújtási kapcsolattartóknak képesnek kell lenniük szöveges üzenetek fogadására (a szokásos SMS-díjak érvényesek lehetnek).

Ha a GPS-szel felszerelt Edge®kerékpárkomputered csatlakozik a Garmin Connect alkalmazáshoz, automatikus szöveges üzenetet küldhetsz a segítségkérő partnereidnek, amely tartalmazza a nevedet és – amennyiben rendelkezésre áll – a GPS-helyzetedet.

A kerékpárkomputeren megjelenik egy üzenet, amely jelzi, hogy a visszaszámlálás letelte után értesítést kapnak a kapcsolattartók. Ha nincs szükség segítségre, törölheti az üzenetet.

Segítségkérés

FIGYELMEZTETÉS

Mielőtt segítséget kérhetne, engedélyeznie kell a GPS-t az Edge®kerékpárkomputerén, és be kell állítania a segítségnyújtáshoz szükséges elérhetőségi adatokat a Garmin Connect™ alkalmazásban. A párosított telefonjának adatcsomaggal kell rendelkeznie, és olyan hálózati lefedettségi területen kell lennie, ahol adatforgalom elérhető. A segítségnyújtáshoz megadott kapcsolattartóknak képesnek kell lenniük e-mailek vagy szöveges üzenetek fogadására (a szokásos SMS-díjak érvényesek lehetnek).

1. Tartsa lenyomva az „ ” gombot öt másodpercig a segédfunkció aktiválásához.
   A készülék hangjelzést ad, és az öt másodperces visszaszámlálás letelte után elküldi az üzenetet.
   TIPP: A visszaszámlálás befejezése előtt megnyomhatja a „ ” gombot az üzenet törléséhez.
2. Szükség esetén válassza **a „Küldés” lehetőséget** az üzenet azonnali elküldéséhez.

Segítségnyújtó kapcsolattartók hozzáadása

A segítségnyújtó kapcsolattartók telefonszámai a biztonsági és nyomkövetési funkciókhoz szükségesek.

1. A Garmin Connect™ alkalmazásban válassza a „ ” (Segítségnyújtó kapcsolatok) menüpontot.
2. Válassza a **„Safety & Tracking”** > **„Safety Features”** > **„Assistance Contacts”** > **„Add Assistance Contact” menüpontokat**.
3. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

A segítségnyújtó ismerőseid értesítést kapnak, amikor segítségnyújtóként hozzáadod őket, és elfogadhatják vagy elutasíthatják a kérésedet. Ha egy ismerős elutasítja, akkor másik segítségnyújtót kell választanod.

A segítségnyújtó kapcsolattartók megtekintése

FIGYELMEZTETÉS

A funkció használatához az Edge® Explore 3 készüléken engedélyezve kell lennie a GPS-nek, és a készüléknek Bluetooth® technológiával csatlakoznia kell a Garmin Connect™ alkalmazáshoz.

A LiveTrack bekapcsolása

Mielőtt elindítaná az első LiveTrack-munkamenetét, be kell állítania a kapcsolattartókat a Garmin Connect™ alkalmazásban.

1. Válassza a > **Beállítások** > **Biztonság és nyomkövetés** > **LiveTrack menüpontot**.
2. Válasszon egy lehetőséget:
   - Válassza **az Automatikus indítás lehetőséget,** hogy minden alkalommal elinduljon egy LiveTrack-munkamenet, amikor elindít egy ilyen típusú tevékenységet.
   - Válassza **a LiveTrack név lehetőséget** a LiveTrack-munkamenet nevének frissítéséhez. Az aktuális dátum az alapértelmezett név.
   - Válassza **a Címzettek lehetőséget** a címzettek megtekintéséhez és a GroupTrack-kapcsolatok engedélyezéséhez.
   - Válassza a **„Tanfolyam megosztása" lehet**őséget, ha szeretné, hogy a címzettek láthassák a tanfolyamát.
   - Válassza **a „Nézői üzenetek" lehetőséget,** ha szeretné, hogy a címzettek szöveges üzeneteket küldhessenek Önnek a kerékpározás közben (*Nézői üzenetek*, 47. oldal).
   - Válassza **az „Extend LiveTrack"** lehetőséget, ha a LiveTrack-munkamenet megtekintését 24 órával meg kívánja hosszabbítani.
   - Válassza **a „GroupTrack" lehetőséget**, ha a kapcsolatokat térképen szeretné megtekinteni, engedélyezni szeretné az üzenetértesítéseket, és kiválasztani szeretné a tevékenység típusát.
3. Válassza a **„LiveTrack indítása"** lehetőséget.

A címzettek a Garmin Connect nyomonkövetési oldalán tekinthetik meg az élő adataidat.

GroupTrack-munkamenet indítása

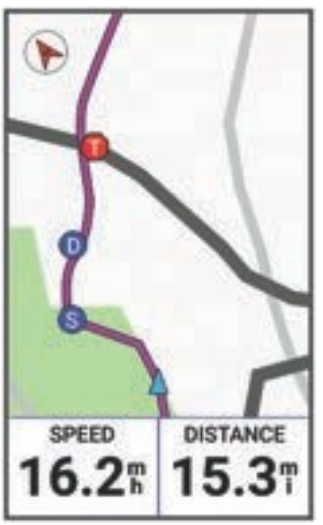
A GroupTrack-munkamenet elindítása előtt rendelkeznie kell egy olyan telefonnal, amelyen a Garmin Connect™ alkalmazás fut, és amelyet párosított a készülékével (*A telefon párosítása*, 40. oldal).

Ez a funkció szükséges az Edge® 1030, 830, 530 és korábbi kerékpárkomputerekkel történő csoportos túrákhoz.

Az Edge 1040, 840, 540 és újabb kerékpárkomputerek esetében használja a GroupRide funkciót (*GroupRide-munkamenet indítása*, 44. oldal).

Kerékpározás közben a GroupTrack-munkamenetben részt vevő kerékpárosokat láthatod a térképen.

1. Az Edge kerékpárkomputeren válassza a _____> **Beállítások** > **Biztonság és nyomon követés** > **LiveTrack** > **GroupTrack menüpontot,** hogy engedélyezze a kapcsolatok megjelenítését a térképképernyőn és az üzenetértesítéseket.
2. A Garmin Connect alkalmazásban válaszd a „••• " > **„Biztonság és nyomon** követés" > **„LiveTrack"** > **„Megosztási beállítások"** > **„GroupTrack" menüpontot**.
3. Válaszd ki, kivel szeretnéd megosztani a tartózkodási helyedet.
4. Válaszd a „ " lehetőséget.
5. Válassza **a LiveTrack indítása lehetőséget**.
6. Az Edge kerékpárkomputeren nyomja meg a „ " gombot, majd induljon el kerékpározni.
7. Görgess a térképen, hogy megtekintsd a kapcsolataidat.



A térképen egy ikonra koppintva megtekintheti a GroupTrack munkamenetben részt vevő többi kerékpáros helyét és irányát.

8. Görgessen a GroupTrack listához.
   Kiválaszthat egy kerékpárost a listából, és az a kerékpáros a térkép közepén jelenik meg.

Tippek a GroupTrack-munkamenetekhez

A GroupTrack funkció segítségével a LiveTrack segítségével közvetlenül a képernyőn követheted nyomon a csoportod többi tagját. A csoport minden tagjának szerepelnie kell a Garmin Connect™-fiókod kapcsolatai között.

- Kerékpározzon a szabadban GPS segítségével.
- Párosítsa Edge® Explore 3 kerékpárkomputerét telefonjával a Bluetooth® technológia segítségével.
- A Garmin Connect alkalmazásban válassza a „••• ” > **„Friends” menüpontot**, majd válassza ki a GroupTrack-munkamenethez tartozó kerékpárosok listájának frissítését.
- Győződjön meg arról, hogy az összes eszköz párosodott a telefonjával, majd indítson el egy LiveTrack-munkamenetet a Garmin Connect alkalmazásban.
- Győződjön meg arról, hogy minden csatlakozott eszköz a hatótávolságon belül van (40 km vagy 25 mérföld).
- GroupTrack-munkamenet közben görgessen a térképen, hogy megtekintse a kapcsolódó eszközöket.
- Álljon meg, mielőtt megpróbálná megtekinteni a GroupTrack-munkamenetben részt vevő többi kerékpáros helyét és irányát.

GroupRide

FIGYELMEZTETÉS

Kerékpározás közben mindig figyeljen a környezetére, és a kerékpárt biztonságosan vezesse! Ennek elmulasztása súlyos sérülést vagy halált okozhat.

FIGYELMEZTETÉS

Ön felelős azért, hogy körültekintően járjon el, amikor információkat oszt meg más kerékpárosokkal. Mindig győződjön meg arról, hogy ismeri azokat a kerékpárosokat, akikkel megosztja a tartózkodási helyét és a kerékpározási adatait, beleértve a pulzusszámot is, és hogy kényelmesen érzi magát velük.

Az Edge® kerékpárkomputer GroupRide funkciójával megosztható útvonalakat hozhatsz létre és érheted el, csoportos üzenetváltásra van lehetőséged, valamint élő helymeghatározási és kerékpározási adatokat oszthatsz meg más, kompatibilis eszközzel rendelkező kerékpárosokkal.

GroupRide-munkamenet indítása

A GroupRide-munkamenet elindítása előtt párosítania kell a készülékével egy olyan telefont, amelyen a Garmin Connect™ alkalmazás fut (*A telefon párosítása*, 40. oldal). A rendszer kérésére el kell fogadnia, hogy valós idejű tartózkodási helyét megosztja más kerékpárosokkal.

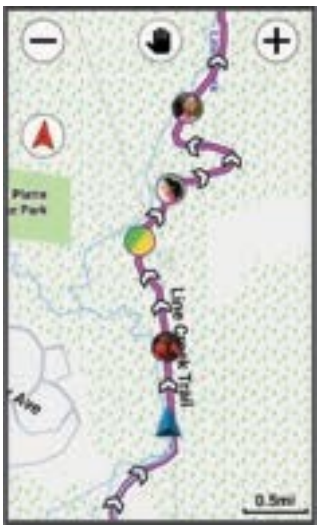
MEGJEGYZÉS: Ha engedélyezte az **„Útvonal létrehozásának javaslata”** beállítást, a kerékpárkomputerén felugró ablak jelenhet meg GroupRide-munkamenet létrehozására, ha más kompatibilis Edge® kerékpárkomputer található a közelben (*GroupRide beállítások*, 47. oldal).

1. Válasszon egy lehetőséget:
   - Görgessen a **GroupRide** pillantáshoz, majd válassza a „➕ ” lehetőséget.
     TIPP: A GroupRide-áttekintést hozzáadhatja az áttekintések listájához (*Az áttekintések testreszabása*, 62. oldal).
   - Válassza a ☰ > _____> **GroupRide** > ➕
   - Válassza a „✔ ” lehetőséget, amikor a rendszer felkéri a GroupRide-munkamenet létrehozására, ha más kompatibilis Edge kerékpárkomputer található a közelben.
     MEGJEGYZÉS: Ahhoz, hogy megjelenjen a felhívás, győződjön meg arról, hogy a **„Túrák létrehozásának javaslata”** beállítás engedélyezve van (*GroupRide beállítások*, 47. oldal).
2. Válassza **a „Név”**, **„Dátum”** vagy **„Kezdési idő”** lehetőséget az adatok szerkesztéséhez.
3. Válassza az **„Útvonal hozzáadása” lehetőséget,** ha meg szeretné osztani az útvonalat más kerékpárosokkal.
   Választhat a mentett útvonalai közül, vagy kiválaszthatja a „➕ ” (Útvonal létrehozása) lehetőséget új útvonal létrehozásához (*Útvonalak*, 20. oldal).
4. Válassza ki **a „Versenyek” menüpontot,** hogy más kerékpárosokkal versenyezzen a ranglistákért és a díjakért.
5. Válassza **az „Automatikus kódmegosztás” lehetőséget,** hogy kódját automatikusan megossza a közelben lévő többi Edge kerékpárkomputerrel.
6. Válassza **a „Kód generálása” lehetőséget.**
   Az Edge kerékpárkomputer generál egy kódot, amelyet elküldhet más kerékpárosoknak.
7. Ha a kódot olyan kerékpárosokkal szeretné megosztani, akik nincsenek a közelben, válassza **a „Kód megosztása telefonra”** > „✔ ” lehetőséget.
   MEGJEGYZÉS: Ha engedélyezte az „Automatikus kódmegosztás” beállítást, akkor a 7–9. lépéseket kihagyhatja.
8. Nyissa meg a Garmin Connect alkalmazást, majd válassza **a „Kód megtekintése” lehetőséget.**
9. Az alkalmazásban válassza ki, hogy milyen módon szeretné megosztani a kódot más kerékpárosokkal:
   - Válassza **az „Küldés eszközre” lehetőséget**, ha a kódot a Garmin Connect alkalmazáshoz csatlakoztatott, kompatibilis Garmin® eszközre szeretné elküldeni.
   - Válassza **a „Megosztás” lehetőséget,** ha SMS-ben vagy e-mailben szeretné elküldeni a kódot egy vagy több ismerősének.

10 Az Edge kerékpárkomputeren válaszd **a „Start Location Sharing”** (Helymegosztás indítása) lehetőséget.

11 Nyomja meg a „ ” gombot, és induljon el kerékpározni.
A GroupRide adatképernyő hozzáadódik az aktív profil adatképernyőihez.

12 Válasszon ki egy kerékpárost a **GroupRide** adatképernyőről, hogy megtekintse a térképen a pozícióját, vagy görgessen a térképhez, hogy megtekintse az összes kerékpárost (*GroupRide térképállapot*, 46. oldal).



A GroupRide-munkamenet során megérintheted a térképen található ikonokat, hogy megtekintsd a többi kerékpáros helyét, irányát és állapotát.

Csatlakozás egy GroupRide-munkamenethez egy közeli eszközről

Engedélyeznie kell a **„Túrák létrehozásának javaslata”** beállítást ahhoz, hogy felugró ablakban felkérést kapjon egy GroupRide-munkamenethez való csatlakozásra, amikor más kompatibilis Edge® kerékpárkomputer található a közelben (*GroupRide-beállítások*, 47. oldal).

Csatlakozhat egy GroupRide-munkamenethez az Edge kerékpárkomputerén, ha más kompatibilis Edge kerékpárkomputerek vannak a közelben.

1 Helyezze a kerékpárkomputert egy másik Edge kerékpárkomputer 3 m (10 láb) közeli távolságába.
A kerékpárkomputer képernyőjén megjelenik egy üzenet, amelyben megkérdezi, csatlakozni szeretne-e egy GroupRide-munkamenethez.

2 Válassza a „ ” (Indulási hely megosztása) lehetőséget.

3 Válassza a **„Start Location Sharing” (Helymegosztás indítása) lehetőséget**.

4 Nyomja meg a „ ” gombot, majd induljon el kerékpározni.

Csatlakozás egy GroupRide-munkamenethez kód használatával

Csatlakozhat egy GroupRide-munkamenethez úgy, hogy a túra megkezdése előtt beír egy 6 számjegyű GroupRide-kódot (*GroupRide-munkamenet indítása*, 44. oldal).

1 Az On the Edge® kerékpárkomputeron görgessen a **GroupRide** áttekintéshez.
TIPP: A GroupRide áttekintést hozzáadhatja az áttekintési ciklushoz (*Az áttekintések testreszabása*, 62. oldal).

2 Válassza **az „Enter Code” (Kód beírása) lehetőséget**.

3 Írja be a 6 számjegyű kódot, majd válassza az „ ” lehetőséget.
Az Edge kerékpárkomputer automatikusan letölti az útvonalat.

4 Válassza a **„Start Location Sharing” (Helymegosztás indítása) lehetőséget**.

5 Nyomja meg a „ ” gombot, és induljon el kerékpározni.

GroupRide-üzenet küldése

GroupRide-munkamenet közben üzenetet küldhet más kerékpárosoknak.

1 Az Edge® kerékpárkomputer **GroupRide** adatképernyőjén válassza a „ ” > „ ” menüpontot.

2 Válasszon egy lehetőséget:

- Válasszon üzenetet az előre beállított szöveges válaszok listájából.
- Válassza **az Üzenet írása lehetőséget**, ha személyre szabott üzenetet szeretne küldeni.

Az előre beállított szöveges válaszokat a Garmin Connect™ alkalmazás eszközbeállításaiban testreszabhatja. A beállítások testreszabása után szinkronizálnia kell az adatait, hogy a módosítások érvénybe lépjenek az Edge kerékpárkomputerén.



Az üzenetképernyő tetejére görgetve megtekintheti a régebbi üzeneteket, beleértve azokat is, amelyeket még a GroupRide-munkamenetbe való csatlakozása előtt küldtek (*Csatlakozás egy GroupRide-munkamenethez kód használatával*, 45. oldal).

A GroupRide térkép állapota

A kerékpározás során a térképen láthatja a GroupRide-ülés résztvevőit.

TIPP: A térképikonokban szereplő betűk a résztvevők keresztnevének kezdőbetűit jelölik.

Ikon	Alak	Szín	Mozgás	Csatlakozás a Garmin Connect™ alkalmazáshoz
W	Kör	Fehér	Igen	Nem
A	Kör	Kék	Igen	Igen
P	Négyzet	Fehér	Nem	Nem
T	Négyzet	Piros	Nem	Igen
G	Kör	Szürke	Ismeretlen	Ismeretlen

A térképbeállítások testreszabásához a GroupRide oldalon válassza a „⋮” (Térképbeállítások) menüpontot.

Kilépés egy GroupRide-munkamenetből

Ahhoz, hogy az Edge®kerékpárkomputer eltávolítsa Önt a többi kerékpáros térképéről és listájáról, aktív internetkapcsolatra van szükség.

A GroupRide-munkamenetből bármikor kiléphet.

Válasszon egy lehetőséget:

- A kerékpározás közben csúsztassa lefelé az ujját a vezérlőelemek megjelenítéséhez, majd válassza **a „Leave GroupRide” (Kilépés a GroupRide-ból)** lehetőséget.
- A **GroupRide** oldalon válaszd a **„Kilépés a GroupRide-ból” lehetőséget.**
- Nyomja meg a „▮▶ ” > **„Save” gombokat** a tevékenység időtartamának leállításához és a tevékenység befejezéséhez.

TIPP: Az Edge kerékpárkomputer automatikusan eltávolítja a GroupRide edzést, amikor az lejár (*Tippek a GroupRide edzésekhez*, 46. oldal).

Tippek a GroupRide-munkamenetekhez

- Kerékpározzon a szabadban GPS használatával.
- Párosítsa össze a kompatibilis Edge®kerékpárkomputerét a telefonjával a Bluetooth®technológia segítségével.
- A csoportos kerékpárosok bármikor hozzáadhatnak egy GroupRide-edzést a készülékükhöz, majd a túra napján csatlakozhatnak az edzéshez.

  MEGJEGYZÉS: A szekciók a kezdési időponttól számított 24 órával lejárnak.
- A GroupRide-kód megosztásához a túra során válassza az „⍐ ” (Kód megosztása) lehetőséget az Edge kerékpárkomputer **GroupRide** adatképernyőjén.
- Ha GroupRide-üzenetet kap, a „🔇 ” (Üzenet elnémítása) lehetőség kiválasztásával elnémíthatja az adott GroupRide-munkamenethez tartozó összes üzenetjelzést.
- Ha a 40 km-es (25 mérföldes) körzeten kívüli további kerékpárosokat szeretné megtekinteni, válassza **a „Továbbiak megjelenítése” lehetőséget.**

MEGJEGYZÉS: A kerékpárosok listája 15 másodpercenként frissül, és a 40 km-es (25 mérföldes) körzeten belül a 25 legközelebbi kerékpáros adatait jeleníti meg.

- A túra során csúsztassa lefelé az ujját a widgetek megjelenítéséhez, amelyek további lehetőségeket kínálnak (*Widgetek megtekintése*, 6. oldal).
- Álljon meg, mielőtt megpróbálná megtekinteni a GroupRide-munkamenetben részt vevő többi kerékpáros helyét és irányát (*GroupRide térképállapot*, 46. oldal).
- Ha le szeretnéd állítani az élő helymeghatározás és az útadatok megosztását, lépj ki a GroupRide-ból a kerékpárkomputereden. Ha le szeretnéd állítani az út eredményeinek és a díjak megosztását, lépj ki a GroupRide-ból a Garmin Connect™ alkalmazásban (*Garmin Connect*, 51. oldal).
- A GroupRide-munkamenet befejezése után kiválaszthatja az útvonalat a dinamikus területről, hogy megtekintse a kihívás eredményeit és díjait (*Főképernyő áttekintése*, 6. oldal).

GroupRide beállítások

Válassza a _____> **GroupRide** > lehetőséget.

TIPP: A GroupRide-áttekintést a kezdőképernyőről is megnyithatod, majd kiválaszthatod a „ ” lehetőséget.

Versenyek: Engedélyezze ezt a funkciót, ha a GroupRide-munkamenet többi tagjával szeretne versenyezni a mászásokért és a túra utáni díjakért.

Útvonal-létrehozás javaslása: Engedélyezze ezt a funkciót, hogy értesítést kapjon GroupRide-munkamenet létrehozására, amikor kompatibilis Edge® kerékpárkomputerek vannak a közelben.

Ha engedélyezve van, az Edge kerékpárkomputered látható lesz mások számára.

Közeli túrák felfedezése: Engedélyezze, hogy értesítéseket kapjon a közelben zajló, aktív GroupRide-ülésekről, csatlakozásra buzdító felhívásokkal.

Csoport megjelenítése a térképen: Engedélyezze ezt a beállítást, hogy a térképen láthassa a GroupRide-alkalomban részt vevő többi tag helyét.

Adatvédelmi információk: Válaszd ki, ha meg szeretnéd tekinteni a GroupRide adatvédelmi részleteit.

Üzenetküldés a nézőknek

MEGJEGYZÉS: A párosított telefonjának adatcsomaggal kell rendelkeznie, és olyan hálózati lefedettségi területen kell lennie, ahol adatforgalom elérhető.

A nézői üzenetküldés egy olyan funkció, amely lehetővé teszi a LiveTrack-követőid számára, hogy szöveges üzeneteket küldjenek neked a kerékpározásod során. Ezt a funkciót a Garmin Connect™ alkalmazás LiveTrack-beállításaiban állíthatod be.

A nézői üzenetek letiltása

Ha blokkolni szeretnéd a nézői üzeneteket, a Garmin® azt javasolja, hogy kapcsold ki őket, mielőtt elkezdenéd a tevékenységet.

Válassza a __> **Biztonság és nyomon követés** > **LiveTrack** > **Nézői üzenetek menüpontot**.

A kerékpárriasztó beállítása

Bekapcsolhatja a kerékpárriasztót, amikor távol van a kerékpárjától, például egy hosszú túra során, amikor megáll. A kerékpárriasztót a kerékpárkomputerről vagy a Garmin Connect™ alkalmazás eszközbeállításaiból vezérelheti.

1. Az Edge® kerékpárkomputeren válasszon egy lehetőséget:
   - Válassza __> **Beállítások** > **Biztonság és nyomon követés** > **Kerékpárriasztó**.
   - Csúsztassa lefelé az ujját a képernyő tetejétől, majd válassza ki a „ ” (Kerékpárriasztó) elemet az állapotwidgetből.
2. Válassza **a Jelszó beállítása lehetőséget**.

   MEGJEGYZÉS: A kerékpár riasztójának bekapcsolásához jelszót kell beállítania.
3. Írja be a 4 számjegyű jelszót, majd válassza kétszer a „ ” (Kerékpár riasztás) lehetőséget.
4. A kerékpárriasztó beállításához csúsztassa lefelé az ujját a képernyő tetejétől, majd az állapotwidgeten válassza a „ ” (Kerékpárriasztó) lehetőséget. Ha a készülék mozgást észlel, riasztást ad ki, és értesítést küld a csatlakoztatott telefonjára.

A kerékpárriasztó kikapcsolásához az Edge kerékpárkomputer kéri a jelszó megadását.

A kerékpárriasztó letiltása

Válassza ki __> **Beállítások** > **Biztonság és nyomkövetés** > **Kerékpárriasztó** > **Jelszó törlése** > .

Hangutasítások lejátszása tevékenység közben

Ahhoz, hogy hangos utasításokat hallgathasson a telefonján, rendelkeznie kell egy olyan telefonnal, amelyen a Garmin Connect™ alkalmazás párosítva van az Edge® kerékpárkomputerével. Hangos utasítás lejátszása közben a telefon elnémítja az elsődleges hangot, hogy lejátszhassa az üzenetet.

MEGJEGYZÉS: A hangos utasítások csak az Edge Explore 3 Plus kerékpárkomputerrel érhetők el.

Beállíthatod az Edge kerékpárkomputeret úgy, hogy kerékpározás vagy más tevékenység közben motiváló állapotjelentéseket játsszon le. A hangos utasítások a készüléken vagy a telefonon hallhatók, és tartalmazhatják a

körszámot és a köridőt, a navigációs információkat, a teljesítményt, a tempót vagy sebességet, valamint a pulzusadatokat. A hangerőt is beállíthatod.

1. Válassza a ☰ > **Beállítások** > **Hangok menüpontot**.
2. A **Hangközlemények** csúszkával állítsa be a hangerőt.
3. Válassza a **Hangos utasítások menüpontot**.
4. Válasszon egy lehetőséget:
   - A hangos utasítások lejátszási helyének kiválasztásához válassza az **„Audio kimenet" menüpontot**.
   - A hangutasítások nyelvének vagy nyelvjárásának megváltoztatásához válassza **a „Nyelvjárás" menüpontot**.
     Ha a hangutasítások lejátszását a telefonjára állítja be, a nyelvjárást a telefon beállításaiban kell frissítenie.
   - Ha figyelmeztető hangjelzéseket szeretne hallani, amelyek segítenek eljutni a célállomásra, válassza **a Navigációs figyelmeztetések lehetőséget**.
   - Ha hangjelzéseket szeretne hallani az időzítő elindításakor és leállításakor – beleértve az Auto Pause® funkciót is –, válassza **az „Időzítő események" menüpontot**.
   - Ha minden körnél hangjelzést szeretne hallani, válassza **a „Körjelzés" menüpontot**.
   - Ha szeretné, hogy az edzésjelzések hangos utasításként szólaljanak meg, válassza **az Edzésjelzések lehetőséget**.
   - Ha szeretné, hogy a tevékenységi figyelmeztetések hangos jelzésként szólaljanak meg, válassza **a „Tevékenységi figyelmeztetések" menüpontot**.
   - Ha hangos figyelmeztetést szeretne hallani a térképen szereplő veszélyekről, az útviszonyokról és a csatlakoztatott Varia™ radar riasztásairól, válassza a **Biztonsági figyelmeztetések lehetőséget**.
   - Az **„OK Garmin"** hangparancsokra adott válaszok meghallgatásához válassza **az „OK Garmin válaszok" menüpontot**.
   - Ha a hangutasításokat teljesítményadatokkal szeretné testreszabni, válassza **a „Teljesítményriasztás" menüpontot**.
   - Ha a tempó- és sebességadatokkal kapcsolatos hangjelzéseket szeretné testreszabni, válassza **a „Pace/Speed Alert" (Tempó-/sebességriasztás) menüpontot**.
   - A pulzusadatokkal kapcsolatos hangutasítások testreszabásához válassza a **„Heart Rate Alert" (Pulzusfigyelmeztetés) menüpontot**.

Zenehallgatás

FIGYELMEZTETÉS

Ne hallgasson zenét, amikor közutakon kerékpározik, mivel ez figyelemelterelést okozhat, ami balesethez vezethet, amely személyi sérüléssel vagy halállal járhat. A felhasználó felelőssége, hogy ismerje és megértse a kerékpározás közbeni fejhallgató-használatra vonatkozó helyi törvényeket és előírásokat.

Az Edge® kerékpárkomputer segítségével vezérelheti a telefonján lejátszott zenét.

1. Indítson el egy dalt vagy lejátszási listát a telefonján.
2. Válasszon egy lehetőséget:
   - Csúsztasd lefelé az ujjadat az Edge kerékpárkomputer tetejéről a widgetek megjelenítéséhez, majd csúsztasd balra vagy jobbra az ujjadat a zenevezérlő widget megjelenítéséhez.
     MEGJEGYZÉS: A widgetek listájához további elemeket is hozzáadhat (*A widgetek testreszabása*, 62. oldal).
   - Csúsztassa ujját balra vagy jobbra egy tevékenység közben a zenevezérlő adatképernyő megjelenítéséhez (*Zenevezérlő adatképernyő hozzáadása*, 57. oldal).
3. Indítsa el a zenelejátszást a párosított telefonjáról.

Garmin Messenger™ alkalmazás

FIGYELMEZTETÉS

A telefonon található Garmin Messenger alkalmazás inReach® funkciói – beleértve az SOS-t, a nyomkövetést és az InReach Weather szolgáltatást – csak csatlakoztatott inReach-eszköz és aktív inReach-szolgáltatási csomag esetén érhetők el. Az alkalmazást utazás előtt mindig tesztelje a szabadban.

⚠ FIGYELEM

A telefonon található Garmin Messenger alkalmazás nem műholdas üzenetküldő funkcióira nem szabad kizárólagosan támaszkodni vészhelyzeti segítségnyújtás igénybevételeként.

MEGJEGYZÉS

Az alkalmazás mind az interneten (vezeték nélküli kapcsolaton vagy a telefon mobiladat-szolgáltatásán keresztül), mind a műholdas hálózaton (inReach-eszköz használatával) működik. Ha mobiladat-szolgáltatást használsz, a párosított telefonodnak adatcsomaggal kell rendelkeznie, és olyan hálózati lefedettségi területen kell lennie, ahol adatátvitel lehetséges. Ha hálózati lefedettség nélküli területen tartózkodsz, akkor a készülékednek aktív inReach-szolgáltatási csomaggal kell rendelkeznie ahhoz, hogy a műholdas hálózatot használhassa.

Az alkalmazás segítségével üzeneteket küldhetsz más Garmin Messenger-felhasználóknak, beleértve azokat a barátokat és családtagokat is, akik nem rendelkeznek Garmin® eszközzel. Bárki letöltheti az alkalmazást és összekapcsolhatja a telefonját, így az interneten keresztül kommunikálhat más felhasználókkal (bejelentkezés

nem szükséges). Az alkalmazás felhasználói csoportos üzenetváltásokat is létrehozhatnak más SMS-telefonszámokkal. A csoportos üzenetbe felvett új tagok letölthetik az alkalmazást, hogy lássák, mit írnak a többiek.

A telefonon vezeték nélküli kapcsolaton vagy mobiladat-csomagon keresztül elküldött üzenetek nem járnak adatforgalmi díjakkal, illetve az inReach szolgáltatási csomagod keretében semmilyen további díjjal. A fogadott üzenetek esetében díjak merülhetnek fel, ha az üzenet kézbesítését mind a műholdas hálózaton, mind az interneten keresztül megkísérlik. A mobiladat-csomagodra vonatkozó szokásos SMS-díjak érvényesek.

A Garmin Messenger alkalmazást letöltheti a telefonja alkalmazásboltjából (garmin.com/messengerapp).

A Messenger funkció használata

⚠ FIGYELEM

A Garmin Messenger™ alkalmazás műholdon kívüli üzenetküldési funkcióira önmagukban nem szabad elsődleges módszerként támaszkodni a vészhelyzeti segítségnyújtás igénybevételéhez.

FIGYELMEZTETÉS

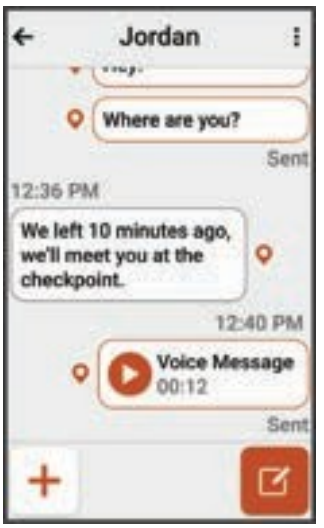
A Messenger funkció használatához az Edge®kerékpárkomputerét Bluetooth®technológiával kell csatlakoztatnia a kompatibilis telefonján futó Garmin Messenger alkalmazáshoz.

Az Edge Explore 3 kerékpárkomputer Messenger funkciója lehetővé teszi a Garmin Messenger telefonos alkalmazásból érkező üzenetek megtekintését, írását és megválaszolását.

MEGJEGYZÉS: Ez a szolgáltatás nem minden területen elérhető.

1. Válasszon egy lehetőséget:
   - Csúsztassa lefelé az ujját a képernyő tetejéről a widgetek megjelenítéséhez, majd csúsztassa balra vagy jobbra az ujját a **Messenger**-widgetet (*Widgetek megtekintése*, 6. oldal).
   - A kezdőképernyőn csúsztassa ujját felfelé, majd válassza ki a **Messenger** pillantást (*Pillantások megtekintése*, 7. oldal).

     MEGJEGYZÉS: Előfordulhat, hogy hozzá kell adnia a pillantást a kezdőképernyőhöz (*A pillantások testreszabása*, 62. oldal).
2. Ha most használod először a **Messenger** funkciót, olvassd be a QR-kódot a telefonoddal, majd kövesd a képernyőn megjelenő utasításokat a párosítás és a beállítás befejezéséhez.
3. A kerékpárkomputerén válasszon egy lehetőséget:
   - Új üzenet írásához válaszd **az Üzenet menüpontot**, szükség esetén add hozzá a névjegyet, válaszd ki a címzettet, majd válassz egy előre megírt üzenetet, vagy írd meg a sajátodat.
   - Beszélgetés megtekintéséhez görgessen lefelé, majd válasszon ki egy beszélgetést.



   - Ha szöveges üzenettel szeretne válaszolni egy üzenetre, válasszon ki egy beszélgetést, majd válassza a „ ” menüpontot, és vagy válassza a „ ” lehetőséget egy előre megírt üzenet kiválasztásához, vagy írjon saját üzenetet.
   - Ha hangfelvétellel szeretne válaszolni egy üzenetre, válasszon ki egy beszélgetést, válassza a „ ” menüpontot, majd **a „Voice Recording”** > „ ” menüpontot, kezdjen el beszélni, és válassza a „ ” menüpontot a felvétel befejezéséhez.

MEGJEGYZÉS: Az Edge Explore 3 Plus kerékpárkomputer hangparancs-funkcióját is használhatja üzenetek olvasására, küldésére és megválaszolására. Például kimondhatja: **„OK Garmin**, **rögzíts hangüzenetet”** (*Hangparancsok használata*, 37. oldal).

Üzenetek törlése a Garmin Messenger alkalmazásban

1. A kezdőképernyőn csúsztassa ujját felfelé.
2. Válassza ki a **Messenger** pillantást.

TIPP: A Messenger funkció widgetként is elérhető a kerékpárkomputerén (*A widgetek testreszabása*, 62. oldal).

3 Válasszon egy lehetőséget:

- Egyedi üzenet törléséhez válasszon ki egy beszélgetést, majd egy üzenetet, és kattintson az **„Üzenet törlése"** gombra.
- Egy teljes üzenetszál törléséhez válasszon ki egy beszélgetést, majd válassza az „⋮" > **„Delete Messages"** > „✓" menüpontokat.
- Az összes üzenet törléséhez válassza a _____> **Beállítások** > **Rendszer** > **Eszköz visszaállítása** > **Összes üzenet törlése** >✓ lehetőséget.

Garmin® Megosztás

FIGYELMEZTETÉS

A te felelősséged, hogy körültekintően járj el, amikor információkat osztasz meg másokkal. Mindig győződj meg arról, hogy ismered azt a személyt, akivel információkat osztasz meg, és hogy kényelmesen érzed magad vele.

A Garmin Share funkció lehetővé teszi, hogy a Bluetooth® technológia segítségével vezeték nélkül megossza adatait más kompatibilis Garmin-eszközökkel. Ha a Garmin Share funkció engedélyezve van, és a kompatibilis Garmin-eszközök egymás hatótávolságán belül vannak, kiválaszthatja a mentett helyszíneket, útvonalakat és edzéseket, hogy azokat közvetlen, biztonságos eszköz-eszköz közötti kapcsolaton keresztül átmásolja egy másik eszközre, anélkül, hogy telefonra vagy Wi-Fi® kapcsolatra lenne szüksége.

Adatok megosztása a Garmin Share segítségével

A funkció használatához mindkét kompatibilis eszközön engedélyezni kell a Bluetooth® technológiát, és az eszközöknek egymástól legfeljebb 3 m (10 ft.) távolságon belül kell lenniük. A rendszer kérésére hozzájárulnia kell ahhoz is, hogy adatait a Garmin Share segítségével megossza más Garmin® eszközökkel.

Az Edge® készülék adatokat tud küldeni és fogadni, ha egy másik kompatibilis Garmin-készülékhez csatlakozik (*Adatfogadás a Garmin Share segítségével*, 50. oldal). Az adatokat különböző készülékek között is átviheti. Például megoszthat egy kedvenc útvonalat az Edge kerékpárkomputeréről egy kompatibilis Garmin karórára.

1 Válassza a ___> **Garmin Share** > **Megosztás menüpontot**.
2 Válasszon ki egy kategóriát, majd egy vagy több elemet.
3 Válassza **az Elemek megosztása lehetőséget**.
4 Várjon, amíg a készülék megkeresi a kompatibilis eszközöket.
5 Válasszon ki egy készüléket.
6 Ellenőrizze, hogy a hatjegyű PIN-kód mindkét eszközön megegyezik-e, majd válassza a „✓" (Megosztás) lehetőséget.
7 Kérjük, várjon, amíg az eszközök átviszik az adatokat.
8 Válassza **az Újra megosztás lehetőséget,** ha ugyanazokat az elemeket szeretné megosztani egy másik felhasználóval (opcionális).
9 Válassza **a „Kész" lehetőséget**.

Adatok fogadása a Garmin Share segítségével

A funkció használata előtt mindkét kompatibilis eszközön engedélyeznie kell a Bluetooth® technológiát, és az eszközöknek egymástól legfeljebb 3 m (10 láb) távolságra kell lenniük. A rendszer kérésére hozzájárulnia kell ahhoz is, hogy adatait a Garmin Share segítségével más Garmin® eszközökkel megossza.

1 Válassza a ___> **Garmin Share menüpontot**.
2 Kérjük, várjon, amíg a készülék megkeresi a hatótávolságon belül lévő kompatibilis eszközöket.
3 Válassza **az „Elfogadás" lehetőséget**.
4 Ellenőrizze, hogy a hatjegyű PIN-kód mindkét eszközön megegyezik-e, majd válassza a „✓" lehetőséget.
5 Várjon, amíg az eszközök átviszik az adatokat.
6 Válassza **a „Kész" lehetőséget**.

A fogadott adatokat az Edzés vagy a Navigáció menüben tekintheti meg. A kezdőképernyőn az utoljára fogadott elem jelenik meg.

Garmin megosztási beállítások

Válassza a _____> **Garmin Share** > „⋮" menüpontot.

Állapot: Lehetővé teszi az Edge® kerékpárkomputer számára, hogy elemeket fogadjon a Garmin Share-en keresztül.

Eszközök törlése: Törli azokat az eszközöket, amelyekkel a kerékpárkomputer korábban adatokat osztott meg.

Telefonos és számítógépes alkalmazások

A kerékpárkomputerét ugyanazon Garmin(®) fiók használatával több Garmin® telefonos alkalmazáshoz és számítógépes programhoz is csatlakoztathatja.

Garmin Connect

A Garmin Connect™ segítségével kapcsolatba léphet barátaival. A Garmin Connect olyan eszközöket kínál, amelyekkel nyomon követhetik, elemezhetik, megoszthatják eredményeiket, és ösztönözhetik egymást. Rögzítse aktív életmódjához kapcsolódó eseményeit, beleértve a kerékpározást, futást, sétát, úszást, túrázást, triatlont és még sok mást.

Ingyenes Garmin Connect-fiókot hozhat létre, amikor a Garmin Connect alkalmazás segítségével párosítja a készülékét a telefonjával, vagy felkeresheti a connect.garmin.com weboldalt.

Tevékenységeinek tárolása: Miután befejezte és elmentette a tevékenységet a készülékén, feltöltheti azt a Garmin Connect szolgáltatásba, és ott tetszőleges ideig megőrizheti.

Adatainak elemzése: Részletesebb információkat tekinthet meg a tevékenységéről, beleértve az időt, a távolságot, a magasságváltozást, a pulzusszámot, az elégetett kalóriákat, a lépésfrekvenciát, a madártávlatból készült térképnézetet, az ütem- és sebességdiagramokat, valamint a testreszabható jelentéseket.

MEGJEGYZÉS: Bizonyos adatokhoz opcionális kiegészítőre van szükség, például pulzusmérőre.



Ossza meg tevékenységeit: Kapcsolatba léphet barátaival, hogy kövessék egymás tevékenységeit, vagy megoszthassa tevékenységeire mutató linkeket.

Beállítások kezelése: A Garmin Connect-fiókodban testreszabhatod a kerékpárkomputer és a felhasználói beállításokat.

A Garmin Connect™ alkalmazás használata

Miután párosította a kerékpárkomputerét a telefonjával, a Garmin Connect alkalmazás segítségével feltöltheti az összes tevékenységi adatát a Garmin Connect-fiókjába (*A telefon párosítása*, 40. oldal).

A kerékpárkomputer beállításait, tevékenységi profiljait, adatmezőit és felhasználói beállításait a Garmin Connect-fiókjában testreszabhatja, akár a Garmin Connect alkalmazás, akár a Garmin Connect weboldal segítségével.

1. Ellenőrizze, hogy a Garmin Connect alkalmazás megnyitva van-e, vagy a háttérben fut-e.
2. Helyezze a kerékpárkomputerét 10 m (30 láb) távolságon belül a telefonjához.

   A kerékpárkomputer automatikusan szinkronizálja az adatait a Garmin Connect alkalmazással és a Garmin Connect-fiókjával.

A szoftver frissítése a Garmin Connect™ alkalmazás segítségével

Mielőtt a Garmin Connect alkalmazás segítségével frissítené a készülék szoftverét, rendelkeznie kell egy Garmin Connect-fiókkal, és párosítania kell a készüléket egy kompatibilis telefonnal (*„A telefon párosítása”*, 40. oldal).

Szinkronizálja a készüléket a Garmin Connect alkalmazással.

Ha új szoftver érhető el, a Garmin Connect alkalmazás automatikusan elküldi a frissítést a készülékére.

Egységes edzésállapot

Ha több Garmin® készüléket is használsz a Garmin Connect™ fiókoddal, kiválaszthatod, melyik készülék legyen az elsődleges adatforrás a mindennapi használathoz és az edzésekhez.

A Garmin Connect alkalmazásban válaszd a „••• ” > **„Beállítások” menüpontot**.

Elsődleges edzőeszköz: Beállítja az elsődleges adatforrást az edzésmutatókhoz, például az edzésállapothoz és a terhelés fókuszához.

Elsődleges viselhető eszköz: Meghatározza a napi egészségügyi mutatók – például a lépések száma és az alvás – elsődleges adatforrását. Ennek az órának kell lennie, amelyet a leggyakrabban viselsz.

TIPP: A legpontosabb eredmények érdekében a Garmin azt javasolja, hogy gyakran szinkronizálja adatait a Garmin Connect-fiókjával.

A kerékpározás adatainak elküldése a Garmin Connect™-hez

- Szinkronizálja az Edge® kerékpárkomputerét a telefonján található Garmin Connect alkalmazással.
- Használja az Edge kerékpárkomputerhez mellékelt USB-kábelt, hogy a kerékpározási adatokat elküldje a számítógépén lévő Garmin Connect-fiókjába.

Garmin® Coach edzéstervek

A Garmin Connect™-fiókodban található egy Garmin Coach adaptív edzésterv, amely az edzéscéljaidhoz igazodik. Például néhány kérdésre válaszolva olyan tervet találhat, amely segít elérni egy versenycélját vagy javítani az állóképességét. A terv az Ön aktuális fizikai állapotához, az időbeosztási preferenciáihoz és – adott esetben – a verseny dátumához igazodik. Amikor elindít egy tervet, azt az Edge® kerékpárkomputer Glances listáján található Garmin Coach Glance-en tekintheti meg (*A Glances testreszabása*, 62. oldal).

A Garmin Connect™ edzéstervek használata

Mielőtt letölthetne és használhatna egy edzéstervet, rendelkeznie kell egy Garmin Connect fiókkal, és párosítania kell a Garmin® karóráját vagy kerékpárkomputerét egy kompatibilis telefonnal (*Garmin Connect*, 51. oldal).

1. A Garmin Connect alkalmazásban válassza a „••• ” menüpontot.
2. Válassza a **„Training & Planning”** > **„Garmin Coach Plans”** menüpontot.
3. Válasszon ki egy edzéstervet, és állítsa be az ütemezését.
4. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
5. Ellenőrizze az edzéstervet a naptárában.

Elveszett eszköz keresése

Ezzel a funkcióval segíthet megtalálni egy elveszett Garmin® készüléket, amely egy párosított telefon hatótávolságán belül van.

1. A Garmin Connect™ alkalmazásban válassza a „••• ” > **„Garmin Devices” menüpontot.**
2. Válassza ki a készülékét.
3. Válassza **a „Find My Edge” lehetőséget.**

   A telefon elkezdi keresni a párosított Edge® Explore 3 kerékpárkomputeret. A kerékpárkomputer addig sípol, amíg megnyom egy gombot.
4. A Garmin Connect alkalmazásban válassza **az**

„OK” lehetőséget. A Garmin Connect™ használata a

számítógépen

A Garmin Express™ alkalmazás számítógép segítségével csatlakoztatja a készülékét a Garmin Connect-fiókjához. Ön A Garmin Express alkalmazás segítségével feltöltheti tevékenységi adatait a Garmin Connect-fiókjába, valamint adatokat – például edzéseket vagy edzésterveket – küldhet a Garmin Connect webhelyről a készülékére. Ezenkívül telepítheti a készülék szoftverfrissítéseit, és kezelheti a Connect IQ™ alkalmazásait.

1. Csatlakoztassa a készüléket a számítógéphez az USB-kábellel.
2. Látogasson el a **garmin.com/express oldalra.**
3. Töltse le és telepítse a Garmin Express alkalmazást.
4. Nyissa meg a Garmin Express alkalmazást, majd válassza **az Eszköz hozzáadása lehetőséget.**
5. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

A szoftver frissítése a Garmin Express™ segítségével

A készülék szoftverének frissítése előtt rendelkeznie kell egy Garmin Connect™ fiókkal, és le kell töltenie a Garmin Express alkalmazást.

1. Csatlakoztassa a készüléket a számítógéphez az USB-kábellel.

   Ha új szoftver érhető el, a Garmin Express elküldi azt a készülékére.
2. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
3. A frissítés során ne válassza le a készüléket a számítógépről.

   Ha már beállította az Edge® Explore 3 Plus készülékét Wi-Fi® kapcsolattal, a Garmin Connect automatikusan letöltheti a rendelkezésre álló szoftverfrissítéseket a készülékére, amikor az Wi-Fi-n keresztül csatlakozik.

Garmin Connect+™ előfizetés

A Garmin Connect+ előfizetéssel bővítheti a Garmin Connect-fiókjában elérhető adatokat, kapcsolatokat és edzésprogramokat. A regisztrációhoz töltse le a Garmin Connect alkalmazást a telefonja alkalmazásboltjából, vagy látogasson el a connect.garmin.com oldalra.

Aktív intelligencia (AI): Kapjon mesterséges intelligencia által generált elemzéseket az adatairól és tevékenységeiről, beleértve a táplálkozást is.

LiveTrack+: Küldjön LiveTrack szöveges üzeneteket, hozzon létre személyre szabott profiloldalt, és tekintse meg a korábbi LiveTrack-munkameneteket.

Teljesítmény-összefoglaló: Tekintsd át az edzésadataidat a saját igényeidnek megfelelően, személyre szabott táblázatok és grafikonok segítségével, beleértve a táplálkozási mutatókat is.

Közösségi funkciók: Szerezzen hozzáférést exkluzív jelvényekhez, jelvényes kihívásokhoz és dupla pontokhoz a kihívások teljesítéséért. Profilavatarját testreszabható keretekkel frissítheti.

Connect IQ™ letölthető funkciók

A Connect IQ alkalmazás segítségével hozzáadhatja készülékéhez a Garmin®és más szolgáltatók Connect IQ funkcióit.

Adatmezők: Lehetővé teszik új adatmezők letöltését, amelyek új módon jelenítik meg az érzékelő-, tevékenységi és előzményadatokat.

A Connect IQ adatmezőket hozzáadhatja a beépített funkciókhoz és oldalakhoz.

Alkalmazások: Interaktív funkciókat adhat hozzá készülékéhez, például új szabadtéri és fitnesz tevékenységtípusokat.

Connect IQ™ funkciók letöltése

Mielőtt funkciókat tölthetne le a Connect IQ alkalmazásból, párosítania kell a Garmin® karóráját vagy kerékpárkomputerét a telefonjával (*A telefon párosítása*, 40. oldal).

1. Telepítse és nyissa meg a Connect IQ alkalmazást a telefonján található alkalmazásboltból.
2. Szükség esetén válassza ki az óráját vagy a kerékpárkomputerét.
3. Válasszon ki egy Connect IQ funkciót.
4. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Connect IQ™ funkciók letöltése számítógéppel

1. Csatlakoztassa az eszközt a számítógépéhez USB-kábellel.
2. Látogasson el az **apps.garmin.com** webhelyre, és jelentkezzen be.
3. Válasszon ki egy Connect IQ funkciót, majd töltse le.
4. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Wi-Fi® kapcsolati funkciók

MEGJEGYZÉS: A Wi-Fi-kapcsolati funkciók kizárólag az Edge®Explore 3 Plus kerékpárkomputerrel érhetők el.

Tevékenységek feltöltése a Garmin Connect™ fiókjába: A tevékenység rögzítésének befejezése után a rendszer automatikusan elküldi a tevékenységet a Garmin Connect fiókjába.

Szoftverfrissítések: Letöltheti és telepítheti a legújabb szoftvert.

Edzések és edzéstervek: A Garmin Connect weboldalon böngészhet az edzések és edzéstervek között, és kiválaszthatja a kívántakat. Amint a készülék legközelebb Wi-Fi-kapcsolatra csatlakozik, a fájlok átkerülnek a készülékre.

Térképfrissítések: Frissítheti az Edge kerékpárkomputerén található térképeket. A térképek naprakészen tartása segít a készüléknek a nemrég hozzáadott helyek megtalálásában és a pontosabb útvonalak kiszámításában (*Térképek kezelése*, 25. oldal).

A Wi-Fi® kapcsolat beállítása

Mielőtt csatlakozhatna egy Wi-Fi-hálózathoz, először össze kell kapcsolnia a készülékét a telefonján található Garmin Connect™ alkalmazással vagy a számítógépén található Garmin Express™ alkalmazással.

1. Válasszon egy lehetőséget:
   - Töltse le a Garmin Connect alkalmazást, és párosítsa a telefonját (*A telefon párosítása*, 40. oldal).
   - Látogasson el a **garmin.com/express** webhelyre, és töltse le a Garmin Express alkalmazást.
2. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a Wi-Fi-kapcsolat beállításához.

Wi-Fi® Beállítások

Válassza ki _____> **Beállítások** > **Kapcsolat** > **Wi-Fi**. **Engedélyezés**: Engedélyezi a Wi-Fi vezeték nélküli technológiát.

Az egyéb Wi-Fi-beállítások csak akkor jelennek meg, ha a Wi-Fi engedélyezve van.

Automatikus feltöltés: Lehetővé teszi a tevékenységek automatikus feltöltését egy ismert vezeték nélküli hálózaton keresztül.

Wi-Fi-szinkronizálás: Válassza ki a Wi-Fi kézi szinkronizálásához.

Hálózat hozzáadása: Csatlakoztatja a készüléket egy vezeték nélküli hálózathoz.

Előzmények

Az Edge®Explore 3 kerékpárkomputer történeti áttekintése tartalmazza az időt, a távolságot, a kalóriákat, a sebességet, a köradatokat, a magasságváltozást, valamint az ANT+®technológiát használó érzékelőkről származó opcionális információkat.

MEGJEGYZÉS: A tevékenységidőzítő leállítása vagy szüneteltetése esetén a történet nem kerül rögzítésre.

Amikor a készülék memóriája megtelik, egy üzenet jelenik meg. A készülék nem törli és nem írja felül automatikusan a történetedet. Töltsd fel rendszeresen a történetedet a Garmin Connect™-fiókodba, hogy nyomon követhesd az összes kerékpáros adatodat.

A túra megtekintése

1. A kezdőképernyőn csúsztassa ujját felfelé a történet áttekintésének megjelenítéséhez.
   MEGJEGYZÉS: Előfordulhat, hogy hozzá kell adnia az áttekintést a kezdőképernyőhöz (*Az áttekintések testreszabása*, 62. oldal).
2. Válassza ki a történet-áttekintést.
3. Válassza **az Útvonalak lehetőséget**.
4. Válasszon egy utat!
5. Válasszon egy opciót.

Az egyes edzészónákban eltöltött idő megtekintése

Mielőtt megtekinthetné az egyes edzészónákban eltöltött időt, párosítania kell a készüléket egy kompatibilis pulzusmérővel vagy teljesítménymérővel, el kell végeznie egy edzést, majd el kell mentenie azt.

Ha nyomon követed, mennyi időt töltöttél az egyes pulzus- és teljesítményzónákban, az segíthet az edzésintenzitás beállításában. A teljesítményzónákat (*A teljesítményzónák beállítása*, 31. oldal) és a pulzuszónákat (*A pulzuszónák beállítása*, 30. oldal) a céljaidhoz és képességeidhez igazíthatod. Beállíthatsz egy adatmezőt, amely a kerékpározás során megjeleníti, mennyi időt töltöttél az egyes edzészónákban (*Adatkijelző hozzáadása*, 57. oldal).

1. A kezdőképernyőn csúsztassa ujját felfelé a történet-áttekintés megjelenítéséhez.
   MEGJEGYZÉS: Előfordulhat, hogy hozzá kell adnia a pillantást a kezdőképernyőhöz (*A pillantások testreszabása*, 62. oldal).
2. Válassza ki az előzmények áttekintését.
3. Válaszd **az „Utat" menüpontot**.
4. Válasszon ki egy utat.
5. Válassza **az „Összefoglaló" menüpontot**.
6. Válasszon egy opciót:
   - Válassza ki **a „HR Zones" (Pulzuszónák) menüpontot**.
   - Válassza ki **a teljesítményzónákat**.

Edzés törlése

1. A kezdőképernyőn csúsztassa ujját felfelé a történet áttekintésének megjelenítéséhez.
   MEGJEGYZÉS: Előfordulhat, hogy hozzá kell adnia a pillantást a kezdőképernyőhöz (*A pillantások testreszabása*, 62. oldal).
2. Válaszd ki a „Történet" pillantást.
3. Válaszd **az „Utkak" elemet**.
4. Válasszon ki egy utat.
5. Válassza az „⋮" > **„Delete"** > „✔" menüpontot.
   TIPP: Az utat balra csúsztatva is kiválaszthatja az „🗑" (Törlés) lehetőséget.

Az adatok összesítéseinek megtekintése

Megtekintheti a készülékre mentett összesített adatokat, beleértve az útvonalak számát, az időt, a távolságot és az elégetett kalóriákat.

1. A kezdőképernyőn csúsztassa ujját felfelé a történet-áttekintés megjelenítéséhez.
   MEGJEGYZÉS: Előfordulhat, hogy hozzá kell adnia a pillantást a kezdőképernyőhöz (*A pillantások testreszabása*, 62. oldal).
2. Válassza ki a történeti áttekintést.
3. Válassza **az Összegek lehetőséget**.

Adatösszegek törlése

1. A kezdőképernyőn csúsztassa ujját felfelé az előzmények áttekintő képernyő megjelenítéséhez.

MEGJEGYZÉS: Előfordulhat, hogy hozzá kell adnia a pillantást a kezdőképernyőhöz (*A pillantások testreszabása*, 62. oldal).

2 Válassza ki az előzmények áttekintését.

3 Válassza **az Összegek menüpontot**.

4 Válasszon egy lehetőséget:

- Válassza a „ ” (Történet törlése) lehetőséget az összes adatösszeg törléséhez a történetből.
- Válasszon ki egy tevékenységi profilt, hogy egy adott profilra vonatkozó összesített adatokat törölje.

MEGJEGYZÉS: Ez nem törli a mentett tevékenységeket.

5 Válassza az „ ” (Történet törlése) lehetőséget.

Adatrögzítés

A készülék másodpercenként rögzíti a pontokat. A másodpercenkénti pontrögzítés rendkívül részletes útvonalat biztosít, de több rendelkezésre álló memóriát igényel.

A kadencia és a teljesítmény adatainak átlagolásáról *a Kadencia vagy teljesítmény adatainak átlagolása című részben, a 33. oldalon* találhat további információkat.

Adatkezelés

A készülék csatlakoztatása a számítógéphez

FIGYELMEZTETÉS

A korrózió elkerülése érdekében a töltés vagy a számítógéphez való csatlakoztatás előtt alaposan szárítsa meg az USB-csatlakozót, a védőfedelet és a környező területet.

1 Húzza le az USB-portról az időjárásvédő kupakot.

2 Dugja be a kábel egyik végét a készülék USB-portjába.

3 A kábel másik végét csatlakoztassa a számítógép USB-portjához.

A készülék Windows®számítógépeken a „Sajátgép” mappában cserélhető meghajtóként jelenik meg. Mivel a Mac®operációs rendszerek csak korlátozott mértékben támogatják az MTP (Media Transfer Protocol) fájlátviteli módot, a készülék megtekintéséhez Mac számítógépen a Garmin Express™ alkalmazást kell használnia.

Fájlok átvitele a készülékre

1 Csatlakoztassa a készüléket a számítógéphez.

A számítógép operációs rendszerétől függően a készülék hordozható eszközként, cserélhető meghajtóként vagy cserélhető kötetként jelenik meg.

MEGJEGYZÉS: A Mac®operációs rendszerek alapértelmezés szerint nem ismerik fel az eszközt. Az eszközön található fájlok kezeléséhez a Garmin Express™ szoftvert kell használnia.

2 Nyissa meg a fájlkezelőt a számítógépén.

3 Válasszon ki egy fájlt.

4 Válassza **a Szerkesztés** > **Másolás menüpontot**.

5 Nyissa meg a hordozható eszközt, a meghajtót vagy az eszköz kötetét.

6 Keresse meg a kívánt mappát.

MEGJEGYZÉS: A legtöbb fájltípusnak van egy saját nevű mappája a Garmin® mappán belül.

7 Válassza **a Szerkesztés** > **Beillesztés menüpontot**.

A fájl megjelenik az eszköz memóriájában található fájlok listájában.

Fájlok törlése

FIGYELMEZTETÉS

Ha nem ismeri a fájl rendeltetését, ne törölje azt. A készülék memóriája fontos rendszerfájlokat tartalmaz, amelyeket nem szabad törölni.

1 Nyissa meg a **Garmin** meghajtót vagy kötetet.

2 Szükség esetén nyisson meg egy mappát vagy kötetet.

3 Válasszon ki egy fájlt.

4 Nyomja meg a billentyűzeten a **Delete** gombot.

MEGJEGYZÉS: A Mac®operációs rendszerek csak korlátozott mértékben támogatják az MTP fájlátviteli módot. A Garmin-meghajtót Windows®operációs rendszeren kell megnyitnia. A zenefájlok eltávolításához a készülékről a Garmin Express™ alkalmazást kell használnia.

A készülék testreszabása

Profilok

Az Edge®kerékpárkomputer számos lehetőséget kínál a készülék személyre szabására, többek között a profilok segítségével. A profilok olyan beállítások gyűjteményei, amelyek a készülék használati módjának megfelelően optimalizálják a készüléket. Például különböző beállításokat és nézeteket hozhatsz létre az edzéshez és a hegyikerékpározáshoz.

Ha egy profilt használ, és olyan beállításokat módosít, mint például az adatmezők vagy a mértékegységek, a változtatások automatikusan elmentésre kerülnek a profil részeként.

Tevékenységi profilok: Minden kerékpározási típushoz létrehozhat tevékenységi profilokat. Például külön tevékenységi profilt hozhat létre edzéshez, versenyzéshez és hegyikerékpározáshoz. A tevékenységi profil tartalmazza a személyre szabott adatlapokat, a tevékenységi összesítéseket, a figyelmeztetéseket, az edzészónákat (például pulzus és sebesség), az edzésbeállításokat (például az Auto Pause®és az Auto Lap®funkciókat), valamint a navigációs beállításokat.

TIPP: A szinkronizálás során a tevékenységi profilok elmentésre kerülnek a Garmin Connect™-fiókodba, és bármikor elküldhetők a készülékedre.

Felhasználói profil: Frissítheti a nem, az életkor, a testsúly és a testmagasság beállításait. A készülék ezeket az információkat használja a pontos kerékpározási adatok kiszámításához.

Kerékpáros tevékenységi profilok

Minden alkalommal, amikor az Edge®kerékpáros számítógéppel kerékpározol, a rendszer kéri, hogy válassz ki egy tevékenységi profilt. Minden tevékenységi profil az adott tevékenységhez optimalizált edzésbeállításokat, útvonaltervezési opciókat és kijelzőbeállításokat tárol. A tevékenységi profilt az út típusa vagy az útburkolat alapján érdemes kiválasztani (*A tevékenységi profil frissítése*, 57. oldal).

Túra: Ez a tevékenységi profil ideális konkrét célpontok eléréséhez vegyes terepen. Például akkor, ha olyan útvonalat hozol létre, amely ösvényeket, út menti látnivalókat és kempingeket egyaránt tartalmaz.

Beltéri használat: A kerékpárkomputer tartalmaz egy beltéri tevékenységi profilt, amelyben a GPS ki van kapcsolva. Válassza ezt a profilt, ha beltéren edz, vagy meg akarja hosszabbítani az akkumulátor élettartamát. A GPS kikapcsolt állapotában a sebesség és a távolság nem érhető el, kivéve, ha rendelkezik olyan kompatibilis érzékelővel vagy beltéri edzőgéppel, amely sebesség- és távolságadatokat továbbít a készüléknek (*Vezeték nélküli érzékelők*, 32. oldal).

A felhasználói profil beállítása

Frissítheted a nemedre, életkorodra, súlyodra és magasságodra vonatkozó beállításokat. A készülék ezeket az adatokat használja a pontos edzésadatok kiszámításához.

1. Válassza a [redacted]> **Saját statisztikák** > **Felhasználói profil menüpontot**.
2. Válasszon egy lehetőséget.

Nemi beállítások

A készülék első beállításakor ki kell választania a nemét. A legtöbb fitnesz- és edzésalgoritmus bináris. A legpontosabb eredmények érdekében a Garmin®azt javasolja, hogy válassza ki a születésekor kijelölt nemét. Az első beállítás után testreszabhatja a profilbeállításokat a Garmin Connect™ fiókjában.

Profil és adatvédelem: Lehetővé teszi a nyilvános profilod adatainak testreszabását.

Felhasználói beállítások: Itt állíthatja be a nemét. Ha a „Nem megadva” lehetőséget választja, azok az algoritmusok, amelyek bináris adatot igényelnek, a készülék első beállításakor megadott nemet fogják használni.

Képzési beállítások

A következő opciók és beállítások segítségével a készüléket az edzésigényeidnek megfelelően testreszabhatod. Ezek a beállítások egy tevékenységi profilba kerülnek mentésre. Például beállíthatsz időalarmokat az országúti profilodhoz, illetve beállíthatsz egy Auto Lap®pozícióalapú indítót a hegyikerékpáros profilodhoz.

TIPP: A tevékenységi profilokat a Garmin Connect™ alkalmazás eszközbeállításaiban is testreszabhatod.

Válaszi a [redacted]> **Tevékenységi profilok menüpontot**, majd válasszon ki egy profilt.

Figyelmeztetések és utasítások: Beállítja a körök indításának módját, és testreszabja a tevékenységhez tartozó edzés- vagy navigációs figyelmeztetéseket (*Figyelmeztetések és utasítások beállításai*, 58. oldal).

Automatikus zárolás: Lehetővé teszi, hogy a készülék automatikusan zárolja a gombokat és az érintőképernyőt kerékpározás közben (*A kerékpárkomputer zárolása és feloldása*, 61. oldal).

Automatikus alvó üzemmód: Beállítja, hogy a készülék öt perc inaktivitás után automatikusan alvó üzemmódba váltson (*Az automatikus alvó üzemmód használata*, 61. oldal).

Emelkedők: Engedélyezi a ClimbPro funkciót, és beállítja a tereptípust, valamint azt, hogy a készülék milyen típusú emelkedőket észleljen (*A ClimbPro használata*, 23. oldal).

Adatképernyők: Lehetővé teszi az adatképernyők testreszabását és új adatképernyők hozzáadását az aktivitáshoz (*Adatképernyő hozzáadása*, 57. oldal).

Felszerelés kiválasztása: Lehetővé teszi a tevékenységhez szükséges felszerelés kiválasztását, miután befejezte és elmentette a tevékenységet. A Garmin Connect-fiókjában hozzáadhat és törölhet felszereléseket.

Navigáció: Beállítja a navigációs üzeneteket, és testreszabja a térkép- és útvonaltervezési beállításokat (*Térképbeállítások*, 24. oldal) (*Útvonalbeállítások*, 25. oldal).

Túratípus: Beállítja az adott tevékenységi profilra jellemző túratípust, például ingázás.

Egy nem szokványos út után kézzel frissítheted az út típusát. A pontos út típusra vonatkozó adatok fontosak a kerékpárosbarát útvonalak létrehozásához.

Műholdas rendszerek: Lehetővé teszi a GPS kikapcsolását (*Beltéri edzés*, 13. oldal), illetve a tevékenységhez használandó műholdas rendszer beállítását (*A műholdas beállítások módosítása*, 61. oldal).

Időzítő: Az időzítő beállításainak megadása. Az **„Automatikus szünet"** opcióval beállíthatja, hogy az aktivitás-időzítő mikor álljon meg automatikusan (*Az automatikus szünet használata*, 61. oldal). Az **„Időzítő indítási módja"** opcióval beállíthatja, hogy a készülék hogyan érzékelje a kerékpározás kezdetét, és automatikusan elindítsa az aktivitás-időzítőt (*Az időzítő automatikus elindítása*, 61. oldal).

A tevékenységi profil frissítése

Testreszabhatja a tevékenységi profiljait. Beállíthatja a beállításokat és az adatmezőket egy adott tevékenységhez vagy túrához (*Edzésbeállítások*, 56. oldal).

TIPP: A tevékenységi profilokat a Garmin Connect™ alkalmazás eszközbeállításaiból is testreszabhatja.

1. Válassza a ___> **Tevékenységi profilok lehetőséget.**
2. Válasszon egy lehetőséget:
   - Válasszon ki egy profilt.
   - Válassza **az Új létrehozása lehetőséget,** hogy egy meglévő profil másolásával vagy sablon használatával új profilt hozzon létre.
3. Szükség esetén válassza a „⋮" (Profil szerkesztése) lehetőséget a profil nevének vagy színének módosításához, illetve a profil eltávolításához.

Adatképernyő hozzáadása

1. Válassza a _> **Tevékenységi profilok menüpontot.**
2. Válasszon ki egy profilt.
3. Válassza **az Adatképernyők** > **Hozzáadás** > **Adatképernyő menüpontot.**
4. Válasszon ki egy kategóriát, majd egy vagy több adatmezőt.

   TIPP: Az összes elérhető adatmező listájához lásd (*Adatmezők*, 75. oldal).
5. Válassza az „←" lehetőséget.
6. Válasszon egy lehetőséget:
   - Válasszon ki egy másik kategóriát további adatmezők kiválasztásához.
   - Válassza a „✓" menüpontot.
7. Válassza az „+" menüpontot, vagy módosítsa az elrendezést.
8. Válassza a „✓" lehetőséget.
9. Válasszon egy lehetőséget:
   - Érintse meg az egyik adatmezőt, majd egy másikat, hogy átrendezze őket.
   - Tartsa lenyomva egy adatmezőt a módosításához.
10. Válassza az „✓" (Adatképernyők hozzáadása) lehetőséget.

A hozzáadott adatképernyő megjelenik a profil adatképernyőinek listájában (*Adatképernyők átrendezése*, 58. oldal).

Zenevezérlő adatképernyő hozzáadása

Az adatképernyőt úgy állíthatja be, hogy zenelejátszási vezérlőket és valós idejű adatokat – például a köridőt vagy a teljes emelkedést – jelenítsen meg (*Zenehallgatás*, 48. oldal).

1. Válassza a ___> **Tevékenységi profilok menüpontot.**
2. Válasszon ki egy profilt.
3. Válassza **az Adatkijelzők** > **Hozzáadás** > **Zenevezérlők menüpontot.**
4. Válasszon egy lehetőséget:
   - Érintse meg az egyik adatmezőt, majd egy másikat, hogy átrendezze őket.
   - Kattintson kétszer egy adatmezőre annak módosításához.
5. Válassza a „✓" (Adatmezők törlése) lehetőséget.

A hozzáadott zenei adatképernyő megjelenik a profil adatképernyőinek listájában (*Adatképernyők átrendezése*, 58. oldal).

Az edzésadat-képernyő testreszabása

Az edzésadat-képernyőt úgy testreszabhatja, hogy valós idejű edzésadatokat jelenítsen meg, például az elsődleges célértékeket, az időtartam visszaszámlálását és egyebeket (*Edzések*, 10. oldal).

1. Válassza a > **Tevékenységi profilok menüpontot**.
2. Válasszon ki egy profilt.
3. Válassza **az Adatképernyők menüpontot**.
4. Csúsztassa ujját balra vagy jobbra az adatképernyő-ciklusban az edzésadat-képernyő megtekintéséhez.
5. Válassza az „ ” menüpontot.
6. Válasszon egy lehetőséget:
   - Válassza **a „Show Screen” (Képernyő megjelenítése) lehetőséget** az adatok képernyőjének megjelenítéséhez vagy elrejtéséhez a kerékpározás során.
   - Válassza **az „Adatmezők szerkesztése” (Edit Data Fields)** lehetőséget, majd az „Adatmezők cseréje” ( ) lehetőséget az elrendezés módosításához.
   - Válassza **az Alternatív adatok kiválasztása menüpontot**, majd válassza ki a frissíteni kívánt adatmezőt.
7. Szükség esetén válassza az „ ” (Adatmezők átnevezése) lehetőséget.

A frissített edzésadat-képernyő megjelenik a profil adatképernyőinek listájában (*Adatképernyők átrendezése*, 58. oldal).

Választhatja azt is, hogy **az Adatképernyők** > **Hozzáadás** > **Adatképernyő** > **Edzések menüpontot** választja, majd kiválasztja az adatmezőket, hogy új edzésadat-képernyőt adjon hozzá a tevékenységi profilhoz (*Adatképernyő hozzáadása*, 57. oldal).

Adatképernyő szerkesztése

1. Válassza a > **Tevékenységi profilok menüpontot**.
2. Válasszon ki egy profilt.
3. Válassza **az Adatképernyők menüpontot**.
4. Csúsztassa ujját balra vagy jobbra az adatképernyő megtekintéséhez.
5. Válasszon egy lehetőséget:
   - Válassza az „ ” > **„Edit Data Fields” menüpontot**, majd válassza az „ ” lehetőséget, vagy módosítsa az elrendezést.

     TIPP: Egy mezőre koppintva azt egy másik mezővel cserélheted, vagy a mezőt hosszan lenyomva tartva szerkesztheted.
   - Válassza az „ ” > **„Show Screen” menüpontot,** hogy a kerékpározás közben megjelenítse vagy elrejtse az adatképernyőt.
   - Az adatképernyő törléséhez válassza ki és tartsa lenyomva az adatképernyőt, majd húzza azt az „ ” (Adatképernyő törlése) elemre.
6. Válassza az „ ” menüpontot.

Adatképernyők átrendezése

1. Válassza a „ ” > **„Activity Profiles” menüpontot**.
2. Válasszon ki egy profilt.
3. Válassza **az Adatképernyők menüpontot**.
4. Csúsztassa ujját balra vagy jobbra az adatképernyő kiválasztásához.
5. Tartsa lenyomva az adatképernyőt, majd húzza azt egy új helyre.
6. Válassza a „ ” lehetőséget.

Az automatikus görgetés használata

Az automatikus görgetés funkcióval a stopper futása közben automatikusan végiglapozhatja az összes edzésadat-képernyőt.

1. Válassza az „ ” > **„Activity Profiles” menüpontot**.
2. Válasszon ki egy profilt.
3. Válassza **az Adatképernyők** > > **Automatikus görgetés menüpontot**.
4. Válasszon ki egy megjelenítési sebességet.

Riasztások és figyelmeztetések beállításai

A figyelmeztetések segítségével meghatározott idő-, távolság-, kalória-, pulzus-, lépésfrekvencia- és teljesítménycélok

elérése érdekében edzhetsz. Navigációs figyelmeztetéseket is beállíthatsz. A figyelmeztetések beállításai az edzésprofiloddal együtt kerülnek mentésre (*„Edzésbeállítások”*, 56. oldal).

Válassza a _____> **Tevékenységi profilok menüpont**ot, válasszon ki egy profilt, majd válassza **a Riasztások és figyelmeztetések menüpontot**.

Éles kanyarokra vonatkozó figyelmeztetések: Engedélyezi a nehéz kanyarokra vonatkozó figyelmeztetéseket.

Forgalmas utakra vonatkozó **figyelmeztetések**: Engedélyezi a figyelmeztetéseket a forgalmas területeken.

Útváltozásokra vonatkozó figyelmeztetések: Engedélyezi az útvonalon előforduló veszélyekre – például kátyúkra vagy akadályokra – vonatkozó figyelmeztetéseket (*Veszély bejelentése*, 19. oldal).

Nem aszfaltozott utakra vonatkozó **figyelmeztetések**: Engedélyezi a nem aszfaltozott utakra, például föld- vagy kavicsutakra vonatkozó figyelmeztetéseket.

Vasúti átjáró-figyelmeztetések: Engedélyezi a vasúti átjárókra vonatkozó figyelmeztetéseket.

Kör: Beállítja, hogyan indulnak el a körök (*Körök jelölése pozíció szerint*, 60. oldal).

Időalarm: Riasztást állít be egy megadott időpontra (*Ismétlődő riasztások beállítása*, 59. oldal). **Távolságalarm**: Riasztást állít be egy megadott távolságra (*Ismétlődő riasztások beállítása*, 59. oldal). **Kalória-riasztás**: Riasztást állít be, amikor a felhasználó egy megadott számú kalóriát égetett el.

Pulzusriasztás: Beállítja a készüléket úgy, hogy riasztást adjon, ha a pulzusszám a célzónán felül vagy alatt van (*Tartományriasztások beállítása*, 59. oldal).

Lépésszám-riasztás: Beállítja a készüléket úgy, hogy figyelmeztessen, ha a lépésszám meghaladja vagy alulmúlja a percenkénti ismétlésekre vonatkozó, egyénileg beállított tartományt (*Tartományriasztások beállítása*, 59. oldal).

Teljesítmény-riasztás: Beállítja a készüléket úgy, hogy riasztást adjon, ha a teljesítményküszöbérték a célzónán felül vagy alatt van (*Tartományriasztások beállítása*, 59. oldal).

Visszafordulási riasztás: Beállít egy riasztást, amely jelzi, mikor kell visszafordulnia a túra során.

Étkezési figyelmeztetés: Figyelmeztetést állít be, amely egy meghatározott időpontban, távolság elérésekor vagy stratégiai időközönként jelzi, hogy ideje enni a kerékpározás során (*Étkezési és italfogyasztási figyelmeztetések beállítása*, 59. oldal).

Ivás-riasztás: Riasztást állít be, amely értesíti Önt, hogy a kerékpározás során egy meghatározott időpontban, távolság elérésekor vagy stratégiai időközönként igyon (*Étkezési és ivási riasztások beállítása*, 59. oldal).

Connect IQ riasztások: Engedélyezi a Connect IQ™ alkalmazásokban beállított riasztásokat.

Távolságriasztások beállítása

Ha rendelkezik opcionális pulzusmérővel, pedálfordulatszám-érzékelővel vagy teljesítménymérővel, beállíthat tartományriasztásokat. A tartományriasztás figyelmezteti Önt, ha a készülék által mért érték egy megadott értéktartomány felett vagy alatt van. Például beállíthatja a készüléket úgy, hogy riasztást kapjon, ha a pedálfordulatszáma 40 RPM alatt vagy 90 RPM felett van. A tartományriasztáshoz edzészónát is használhat (*Edzészónák*, 30. oldal).

1. Válassza ki _> **Tevékenységi profilok**.
2. Válasszon ki egy profilt.
3. Válassza **a Riasztások és figyelmeztetések menüpontot**.
4. Válassza **a Pulzusfigyelmeztetés**, **a Lépésszám-figyelmeztetés** vagy **a Teljesítmény-figyelmeztetés lehetőséget**.
5. Válassza ki a minimális és maximális értékeket, vagy válassza ki a zónákat.

Minden alkalommal, amikor túllépi vagy alulmúlja a megadott tartományt, megjelenik egy üzenet. A készülék hangjelzést is ad, ha a hangjelzések be vannak kapcsolva (*A készülék hangjelzéseinek be- és kikapcsolása*, 65. oldal).

Ismétlődő riasztások beállítása

Az ismétlődő riasztás minden alkalommal értesíti Önt, amikor a készülék egy megadott értéket vagy időközöt rögzít. Például beállíthatja a készüléket úgy, hogy 30 percenként riasztást küldjön.

1. Válassza a __> **Tevékenységi profilok menüpontot**.
2. Válasszon ki egy profilt.
3. Válassza **a Riasztások és figyelmeztetések menüpontot**.
4. Válasszon ki egy riasztástípust.
5. Kapcsolja be a riasztást.
6. Adjon meg egy értéket.
7. Válassza a „✔" (Riasztás beállítása) lehetőséget.

Minden alkalommal, amikor eléri a riasztási értéket, megjelenik egy üzenet. A készülék hangjelzést is ad, ha a hangjelzések be vannak kapcsolva (*A készülék hangjelzéseinek be- és kikapcsolása*, 65. oldal).

Étkezési és italfogyasztási riasztások beállítása

Beállíthat egy emlékeztetőt, hogy meghatározott időközönként egyen vagy igyon.

1. Válassza a „☰" > **„Activity Profiles"** menüpontot.
2. Válasszon ki egy profilt.
3. Válassza **az Értesítések és figyelmeztetések menüpontot**.

4 Válassza **az „Eat Alert" (Étkezési figyelmeztetés)** vagy **a „Drink Alert" (Ivási figyelmeztetés) lehetőséget**.

5 Kapcsolja be a figyelmeztetést.

6 Válassza **a Típus menüpontot**, majd válasszon egy lehetőséget.

7 Válassza a **„Riasztás időpontja" menüpontot**, majd adjon meg egy értéket.

8 Válassza ki ✔

Minden alkalommal, amikor eléri a becsült riasztási értéket, megjelenik egy üzenet. A készülék hangjelzést is ad, ha a hangjelzések be vannak kapcsolva (*A készülék hangjelzéseinek be- és kikapcsolása*, 65. oldal).

Auto Lap®

Körök jelölése pozíció alapján

Az Auto Lap®funkcióval automatikusan megjelölheted a kört egy adott ponton. Ez a funkció hasznos lehet a teljesítményed összehasonlításához a túra különböző szakaszaiban (például egy hosszú emelkedőn vagy edzéssprint-szakaszokban). Pályák esetén a „Pozíció szerint" opcióval a pályába mentett összes körpozíciónál elindíthatod a köröket.

1 Válassza a > **Tevékenységi profilok menüpontot**.

2 Válasszon ki egy profilt.

3 Válassza **a Riasztások és figyelmeztetések** > **Kör menüpontot**.

4 Kapcsolja be az **„Auto Lap"** figyelmeztetést.

5 Válassza **az „Auto Lap Trigger"** > **„By Position" menüpontot**.

6 Válassza **a Lap At lehetőséget**.

7 Válasszon egy lehetőséget:

- Válassza **a „Lap Press Only" (Kör csak gombnyomásra) lehetőséget,** hogy a körszámláló minden alkalommal elinduljon, amikor megnyomja a „ ” gombot, és minden alkalommal, amikor újra elhalad az említett helyek bármelyike mellett.
- Válassza **a „Start and Lap" (Indítás és** kör) lehetőséget, hogy a körszámláló elinduljon azon a GPS-helyen, ahol megnyomja a „ ” gombot, valamint az út során bármely olyan helyen, ahol megnyomja a „ ” gombot.
- Válaszd ki **a „Mark and Lap" (Jelölés és kör)** opciót, hogy a körszámláló egy, az út megkezdése előtt megjelölt konkrét GPS-koordinátán, valamint az út során bármely olyan helyen elinduljon, ahol megnyomod a „ ” gombot.

8 Szükség esetén testreszabhatja a köradatok mezőit (*Adatképernyő hozzáadása*, 57. oldal).

Körök megjelölése távolság alapján

Az Auto Lap®funkcióval automatikusan megjelölhet egy kört egy meghatározott távolság után. Ez a funkció hasznos lehet a teljesítmény összehasonlításához az út különböző szakaszaiban (például 10 mérföldenként vagy 40 kilométerenként).

1 Válassza a > **Tevékenységi profilok menüpontot**.

2 Válasszon ki egy profilt.

3 Válassza **a Riasztások és figyelmeztetések** > **Kör menüpontot**.

4 Kapcsolja be az **Auto Lap** riasztást.

5 Válassza **az Automatikus körindító** > **Távolság alapján menüpontot**.

6 Válassza **a „Kör a..." lehetőséget**.

7 Adjon meg egy értéket.

8 Válassza az „✔ ” (Kör a távolság alapján) lehetőséget.

9 Szükség esetén testreszabhatja a köradatok mezőit (*„Adatképernyő hozzáadása"*, 57. oldal).

Körök idő szerinti jelölése

Az Auto Lap®funkcióval automatikusan megjelölheti a kört egy adott időpontban. Ez a funkció hasznos a teljesítmény összehasonlításához a túra különböző szakaszaiban (például 20 percenként).

1 Válassza az > **Tevékenységi profilok menüpontot**.

2 Válasszon ki egy profilt.

3 Válassza **a Riasztások és figyelmeztetések** > **Kör menüpontot**.

4 Kapcsolja be az **Auto Lap** riasztást.

5 Válassza **az „Auto Lap Trigger"** > **„By Time"** menüpontot.

6 Válassza ki **a Lap At (Kör időpontja) lehetőséget**.

7 Válassza ki az órák, percek vagy másodpercek értékét.

8 Válassza az „ ” (Érintéssel) vagy az „ ” (Érintés nélkül) lehetőséget az érték megadásához.

9 Válassza az „✔” lehetőséget.

10 Szükség esetén testreszabhatja a köradatok mezőit (*Adatkijelző hozzáadása*, 57. oldal).

A körsáv testreszabása

Testreszabhatja a körsávban megjelenő adatmezőket.

1 Válassza a ☰ > **Tevékenységi profilok menüpontot**.

2 Válasszon ki egy profilt.

3 Válassza **a Figyelmeztetések és utasítások** > **Kör menüpontot**.

4 Kapcsolja be az **Automatikus kör** figyelmeztetést.

5 Válassza **az „Egyéni körfelirat” lehetőséget**.

6 Válasszon ki egy adatmezőt a módosításhoz.

Az automatikus alvó üzemmód használata

Az automatikus alvó üzemmód funkcióval beállíthatja, hogy a készülék 5 perc inaktivitás után automatikusan alvó üzemmódba lépjen. Alvó üzemmódban a kijelző kikapcsol, az érzékelők, a Bluetooth® technológia és a GPS pedig le van tiltva. Amíg az Edge® Explore 3 Plus készülék alvó üzemmódban van, a Wi-Fi® kapcsolat a háttérben továbbra is működik.

1 Válassza ki ☰ > **Tevékenységi profilok menüpontot**.

2 Válasszon ki egy profilt.

3 Válassza **az „Auto Sleep” (Automatikus alvó üzemmód) lehetőséget**.

Az Automatikus szüneteltetés használata

Az Auto Pause® funkcióval automatikusan leállíthatja az időmérőt, amikor abbahagyja a mozgást, vagy amikor a sebessége egy megadott érték alá csökken. Ez a funkció akkor hasznos, ha az útvonalon közlekedési lámpák vagy más olyan helyek vannak, ahol lassítania kell vagy meg kell állnia.

MEGJEGYZÉS: Az aktivitásidőzítő leállítása vagy szüneteltetése alatt a történet nem kerül rögzítésre.

1 Válassza a „☰” > **„Activity Profiles”** menüpontot.

2 Válasszon ki egy profilt.

3 Válassza **az Időzítő** > **Auto Pause menüpontot**.

4 Válasszon egy opciót:

- Válassza a **„When Stopped” (Leállításkor) lehetőséget,** hogy az időzítő automatikusan szüneteljen, amikor abbahagyja a mozgást.
- Válassza **az „Egyéni” lehetőséget,** hogy az időzítő automatikusan szüneteljen, amikor a sebessége egy megadott érték alá csökken.

5 Szükség esetén testreszabhatja az opcionális időadat-mezőket (*Adatképernyő hozzáadása*, 57. oldal).

Az időzítő automatikus elindítása

Ez a funkció automatikusan felismeri, ha a készülék kapcsolatba lépett a műholdakkal és mozgásban van. Elindítja a tevékenységi időzítőt, vagy emlékezteti Önt annak elindítására, hogy rögzíthesse a kerékpározási adatait.

1 Válassza az „☰” > **„Activity Profiles” menüpontot**.

2 Válasszon ki egy profilt.

3 Válassza **az Időzítő** > **Időzítő indítási mód menüpontot**.

4 Válasszon egy lehetőséget:

- Válassza **a „Manual”** (Kézi) lehetőséget, majd a „▶” (Kézi indítás) lehetőséget a tevékenységi időzítő elindításához.
- Válassza **a „Prompted” (**Figyelmeztetés) **lehetőséget,** hogy vizuális emlékeztető jelenjen meg, amikor eléri a kezdési sebességet.
- Válassza **az „Auto” (Automatikus) lehetőséget,** hogy a tevékenységidőzítő automatikusan elinduljon, amikor eléri a kezdési sebességet.

A kerékpárkomputer zárolása és feloldása

Az „Auto Lock” (Automatikus zárolás) beállítást bekapcsolva a kerékpárkomputer automatikusan zárolódik, így megakadályozható, hogy a kerékpározás közben véletlenül megnyomjon valamelyik gombot. Ez a beállítás a kerékpározás közben az érintőképernyőt is zárolja.

1 Válassza a „☰” > **„Activity Profiles”** menüpontot.

2 Válasszon ki egy profilt.

3 Válassza **az Automatikus zárolás lehetőséget**.

Menet közben tartsa lenyomva bármelyik gombot a készülék feloldásához.

A műholdas beállítások módosítása

A nehéz körülmények között történő jobb teljesítmény és a gyorsabb GPS-helymeghatározás érdekében engedélyezheti a Multi-GNSS funkciót. A GPS és egy másik műhold együttes használata gyorsabban meríti le az akkumulátort, mint a kizárólagos GPS-használat.

1. Válassza az _> **Tevékenységi profilok menüpontot**.
2. Válasszon ki egy profilt.
3. Válassza **a Műholdrendszerek menüpontot**.
4. Válasszon egy opciót.

A Glances testreszabása

1. Görgessen a kezdőképernyő aljára.
2. Válassza ki a „ ” (Glances beállításai) menüpontot.
3. Válasszon egy lehetőséget:
   - Válassza a „ ” lehetőséget, ha egy pillantást szeretne hozzáadni a pillantáslistához.
   - Válassza a „ ” (Glance fel/le húzása) lehetőséget, hogy a glance-t felfelé vagy lefelé húzva megváltoztassa annak helyét a glance-listában.
   - Csúsztassa ujját balra egy pillantáson, majd válassza a „ ” (Pillantás eltávolítása) lehetőséget a pillantás eltávolításához a pillantáslistából.

A widgetek testreszabása

Új widgeteket adhat hozzá, widgeteket távolíthat el, valamint megváltoztathatja a widgetek sorrendjét a widget-gyorsgombok sávjában.

1. A kezdőképernyő vagy az útvonal-képernyő tetejéről csúsztasd lefelé az ujjadat.
2. Csúsztassa ujját balra vagy jobbra a widget-gyorsgombok sávján , majd válassza ki a „ ” elemet.
   Megjelenik a widget-indító képernyő, amelyen a rendelkezésre álló widgetek ábécé sorrendben jelennek meg.



3. Válasszon egy lehetőséget:
   - Válasszon ki egy widgetet, hogy hozzáadja a gyorsgomb-sávhoz.
     TIPP: A widget megjelenik a gyorsgomb-sávon. A widget ikonján zöld aláhúzás jelenik meg, jelezve, hogy a widget aktív.
   - Csúsztassa lefelé az ujját egy widgeten, majd válassza a „ ” (Widget eltávolítása) lehetőséget a widget eltávolításához a widget-gyorsmenüből.
   - Tartsa lenyomva a widget ikonját, majd húzza balra vagy jobbra, hogy megváltoztassa a helyét a widget gyorsgomb-sávon.

Készülékbeállítások

Válassza a _____> **Beállítások menüpontot**.

- Kijelzőbeállítások (*Kijelzőbeállítások*, 63. oldal)
- Hangbeállítások (*Hangbeállítások*, 63. oldal)
  MEGJEGYZÉS: A hangbeállítások csak az Edge® Explore 3 Plus kerékpárkomputeren érhetők el.
- Kapcsolatbeállítások (*Kapcsolatbeállítások*, 63. oldal)
- OK Garmin beállítások (*Hangparancsok használata*, 37. oldal)
  MEGJEGYZÉS: A hangparancs-beállítások csak az Edge Explore 3 Plus kerékpárkomputeren érhetők el.
- Biztonsági és nyomkövetési beállítások (*Biztonsági és nyomkövetési funkciók*, 41. oldal)
- Energiagazdálkodási beállítások (*Az akkumulátor-takarékos üzemmód bekapcsolása*, 72. oldal)
- Rendszerbeállítások (*Rendszerbeállítások*, 64. oldal)

Kijelzőbeállítások

Válassza a _____> **Beállítások** > **Kijelző menüpontot**.

Automatikus fényerő: A háttérvilágítás fényerejét a környezeti fényviszonyok alapján automatikusan beállítja.

Fényerő: Beállítja a háttérvilágítás fényerejét.

Háttérvilágítás kikapcsolási ideje: Beállítja, hogy mennyi idő elteltével kapcsolódjon ki a háttérvilágítás.

Színmód: Beállítja, hogy a készülék sötét vagy világos színeket jelenítse meg. Kiválaszthatja az Automatikus opciót, amelynek segítségével a készülék a napszaknak megfelelően automatikusan állítja be a sötét vagy világos színeket.

Képernyőmentés: Lehetővé teszi a készülék képernyőjén megjelenő kép mentését, ha megnyomja a „ ” gombot.

A háttérvilágítás használata

A háttérvilágítás bekapcsolásához bármelyik gombot megnyomhatja.

Beállíthatja a háttérvilágítás kikapcsolási idejét (*Kijelzőbeállítások*, 63. oldal).

1. Válassza a ___> **Beállítások** > **Kijelző menüpontot**.
2. Válasszon egy lehetőséget:
   - Ha azt szeretné, hogy a készülék a környezeti fény alapján automatikusan állítsa be a fényerőt, engedélyezze **az Automatikus fényerő funkciót**.
   - A fényerő kézi beállításához kapcsolja ki **az „Auto Brightness”** (**Automatikus fényerő) funkciót**, válassza **a „Brightness” (Fényerő) menüpontot**, majd válassza a „ ” (Fényerő beállítása) vagy a „ ” (Fényerő beállítása) lehetőséget, végül válassza a „ ” (Fényerő beállítása) lehetőséget.

Hangbeállítások

MEGJEGYZÉS: A hangbeállítások csak az Edge® Explore 3 Plus kerékpárkomputeren érhetők el. Válassza a ___> **Rendszer** > **Hangok menüpontot**, majd állítsa be a hangerőt.

Hangjelzések: Be- és kikapcsolja a rendszer- és üzenetjelző hangokat, illetve beállíthatja, hogy azok csak tevékenység közben szólaljanak meg (*A hangszóró hangjelzéseinek be- és kikapcsolása*, 63. oldal).

Hangutasítások: A hangutasítások beállításainak meghatározása (*„Hangutasítások lejátszása tevékenység közben”*, 47. oldal).

A hangjelzések be- és kikapcsolása

MEGJEGYZÉS: A hangjelzések csak az Edge® Explore 3 Plus kerékpárkomputeren érhetők el.

1. Válassza a ___> **Beállítások** > **Hangok menüpontot**.
2. Válasszon egy lehetőséget:
   - A csúszkával állítsa be a hangerőt.
   - Válassza a „ ” (Hangok kikapcsolása) lehetőséget az összes hang elnémításához.
   - Válassza **a „Hangjelzések” menüpontot az üzenetek**, **a rendszer** és **a tevékenységek** hangjelzéseinek beállításai módosításához.

     TIPP: A gombnyomási hangokat a rendszerbeállításokban is kikapcsolhatja (*„A készülék hangjainak be- és kikapcsolása”*, 65. oldal).

Csatlakozási beállítások

Válassza a „ ” > **„Beállítások”** > **„Kapcsolat” menüpontot**.

Telefon: Engedélyezi a telefon- és a Bluetooth® kapcsolatot, a kerékpárkomputer szinkronizálását és az értesítéseket (*Telefonbeállítások*, 63. oldal).

Wi-Fi: Csatlakozik a vezeték nélküli hálózatokhoz, és testreszabja a Wi-Fi-beállításokat (*Wi-Fi® beállítások*, 53. oldal).

MEGJEGYZÉS: Ez a beállítás csak az Edge® Explore 3 Plus kerékpárkomputeren érhető el.

Kiterjesztett kijelzés: Összekapcsolja a kerékpárkomputerét egy kompatibilis Garmin® multisport órával, hogy az óra adatkijelzői a kerékpárkomputerén is megjelenjenek (*A kiterjesztett kijelzési mód beállítása*, 64. oldal).

Telefonbeállítások

Válassza a „ ” > **„Beállítások”** > **„Csatlakozás”** > **„Telefon” menüpontot**.

Engedélyezés: Engedélyezi a Bluetooth® technológiát.

MEGJEGYZÉS: Az egyéb Bluetooth-beállítások csak akkor jelennek meg, ha engedélyezi a Bluetooth technológiát.

Felhasználónév: Lehetővé teszi egy felhasználónév megadását, amely azonosítja az eszközöket a Bluetooth-hálózaton.

Okostelefon párosítása: Összekapcsolja a készüléket egy kompatibilis, Bluetooth-képes telefonnal. Ez a beállítás lehetővé teszi a Bluetooth-kapcsolaton keresztül elérhető funkciók használatát, beleértve a LiveTrack szolgáltatást és a tevékenységek feltöltését a Garmin Connect™ szolgáltatásba.

MEGJEGYZÉS: Amikor a kerékpárkomputer párosítva van egy kompatibilis telefonnal, ez a beállítás neve a következőképpen jelenik meg:

Okostelefon néven jelenik meg.

Azonnali szinkronizálás: Lehetővé teszi a készülék szinkronizálását a kompatibilis telefonnal.

Intelligens értesítések: Lehetővé teszi a kompatibilis telefonról érkező SMS-, hívás- és alkalmazás-értesítések engedélyezését.

Lemaradt értesítések: Megjeleníti a kompatibilis telefonjáról érkező, lemaradt telefonos értesítéseket. **Az „Összes elnémítása"** opcióval kikapcsolhatja az értesítéseket.

SMS-válasz aláírás: Engedélyezi az aláírások használatát az SMS-válaszokban. Ez a funkció kompatibilis Android™ telefonokkal érhető el.

A kiterjesztett kijelző mód beállítása

Az Edge® Explore 3 kerékpárkomputerét kiterjesztett kijelzőként használhatja, hogy megtekintse a kompatibilis Garmin® multisport óra adatkijelzőit. Például párosíthat egy kompatibilis Forerunner® órát, hogy triatlon közben az óra adatkijelzői megjelenjenek az Edge kerékpárkomputerén.

MEGJEGYZÉS: A kiterjesztett kijelző nyitott kapcsolatot használ. A kapcsolattípusokkal kapcsolatos további információkért látogasson el a garmin.com/hrm_connection_types oldalra.

1. Az Edge kerékpárkomputerén válassza ki a következőket: ____> **Beállítások** > **Kapcsolat** > **Kiterjesztett kijelző** > **Új óra csatlakoztatása menüpontot.**
2. A kompatibilis Garmin óráján válassza **a Beállítások** > **Kapcsolat** > **Érzékelők és kiegészítők** > **Új hozzáadása** > **Kiterjesztett kijelző.**
3. Kövesse az Edge kerékpárkomputer és a Garmin óra képernyőjén megjelenő utasításokat a párosítási folyamat befejezéséhez.

   A készülékek párosítása után az órájáról származó adatképernyők megjelennek az Edge kerékpárkomputeren.

   MEGJEGYZÉS: A kiterjesztett kijelző mód használata közben az Edge szokásos funkciói le vannak tiltva.

Miután párosította a kompatibilis Garmin óráját az Edge kerékpárkomputerrel, a készülékek automatikusan csatlakoznak egymáshoz, amikor legközelebb a kiterjesztett kijelző módot használja.

A kiterjesztett kijelző módból való kilépés

Amíg a készülék kiterjesztett kijelző módban van, érintse meg a képernyőt, majd válassza **a „Kilépés a kiterjesztett kijelző módból"** > „✔" menüpontot.

Rendszerbeállítások

Válassza a _____> **Beállítások** > **Rendszer menüpontot.**

Adatrögzítés: Beállítja, hogy a kerékpárkomputer hogyan rögzítse az adatokat (*Adatrögzítési beállítások*, 64. oldal).

Térképkezelő: Megjeleníti az aktuálisan letöltött térképeket, és lehetővé teszi a frissítéseket (*Térképek kezelése*, 25. oldal).

MEGJEGYZÉS: Ez a beállítás kizárólag az Edge® Explore 3 Plus kerékpárkomputeren érhető el.

Mértékegységek: Beállítja a készüléken használt mértékegységeket (*A mértékegységek módosítása*, 65. oldal).

Magasságmérő: A beépített barometrikus magasságmérő kézi kalibrálása és a beállítások testreszabása (*A barometrikus magasságmérő kalibrálása*, 73. oldal).

Hangjelzések: Be- vagy kikapcsolja a gombnyomásokhoz tartozó hangjelzéseket (*A készülék hangjelzéseinek be- és kikapcsolása*, 65. oldal).

MEGJEGYZÉS: Ez a beállítás kizárólag az Edge Explore 3 kerékpárkomputeren érhető el.

A hét kezdete: Beállítja a hét első napját a heti előzmények összesítéseihez (*Előzmények*, 54. oldal).

Nyelv: Beállítja a készüléken megjelenő nyelvet (*A készülék nyelvének módosítása*, 65. oldal).

Hangvezérlés nyelvváltozat: Beállítja az OK Garmin hangvezérlés nyelvváltozatát (*Hangparancsok használata*, 37. oldal).

MEGJEGYZÉS: Ez a beállítás kizárólag az Edge Explore 3 Plus kerékpárkomputeren érhető el.

Billentyűzet: Beállítja a billentyűzet nyelvét és elrendezését. **Az Automatikus javítás** opciót választva a rendszer automatikusan kijavítja a helyesírási vagy formázási hibákat gépelés közben (*A billentyűzet módosítása*, 65. oldal).

Készülék visszaállítása: Lehetővé teszi a rendszerbeállítások visszaállítását vagy az összes felhasználói adat törlését (*Az Edge® kerékpárkomputer visszaállítása*, 72. oldal).

Rólunk: Megjeleníti a szoftver verzióját és a készülék azonosítóját, valamint lehetővé teszi a szoftverfrissítések ellenőrzését (*A szoftver frissítése a Garmin Connect™ alkalmazás segítségével*, 51. oldal).

Oktatóanyagok: Lehetőséget nyújt a kerékpárkomputerrel kapcsolatos további ismeretek elsajátítására, beleértve a profi tippeket is.

Jogszabályi információk: Megjeleníti a jogszabályi és megfelelőségi információkat (*Jogszabályi és megfelelőségi információk megtekintése*, 71. oldal).

Adatrögzítési beállítások

Válassza a _____> **Beállítások** > **Rendszer** > **Adatrögzítés menüpontot.**

Lépésszám-átlagolás: Beállítja, hogy a készülék figyelembe veszi-e azokat a nulla lépésszám-értékeket, amelyek akkor keletkeznek, amikor nem pedálozik (*Adatátlagolás a lépésszám vagy a teljesítmény esetében*, 33. oldal).

Teljesítményátlagolás: Ezzel állítható be, hogy a készülék figyelembe vegye-e azokat a nulla értékeket a teljesítményadatokban, amelyek akkor jelentkeznek, amikor nem pedálozol (*Adatátlagolás a pedálfordulatszám vagy a teljesítmény esetében*, 33. oldal).

HRV rögzítése: Beállítja a készüléket úgy, hogy rögzítse a pulzusváltozékonyságot egy tevékenység során.

A mértékegységek módosítása

A távolság, a sebesség, a magasság és egyéb értékek mértékegységeit testreszabhatja.

1. Válassza a > **Beállítások** > **Rendszer** > **Mértékegységek** menüpontot.
2. Válasszon ki egy mérési típust.
3. Válassza ki a beállításhoz tartozó mértékegységet.

A készülék hangjelzéseinek be- és kikapcsolása

Beállíthatja, hogy a kerékpárkomputer hangjelzést adjon, amikor megnyom egy gombot a készüléken. Ez a beállítás a képernyőn megjelenő gombok megnyomásakor is be- és kikapcsolja a hangjelzéseket.

MEGJEGYZÉS: Ez a készülékhang-beállítás csak az Edge®Explore 3 kerékpárkomputeren érhető el. Az Edge Explore 3 Plus kerékpárkomputeren a hangbeállítások menüpontban (*Hangbeállítások*, 63. oldal) kikapcsolhatja a készülékhangokat.

Válassza a > **Beállítások** > **Rendszer** > **Hangjelzések** menüpontot.

A készülék nyelvének módosítása

1. Válassza a „ ” > **„Beállítások”** > **„Rendszer”** > **„Nyelv” menüpontot**.
2. Válasszon ki egy nyelvet.

A billentyűzet módosítása

Mielőtt megváltoztatná a billentyűzet nyelvét vagy elrendezését, engedélyeznie kell egy billentyűzetnyelvet vagy elrendezést a rendszerbeállításokban.

1. Válassza a „ ” > **„Beállítások”** > **„Rendszer”** > **„Billentyűzet”** > **„Nyelv szerkesztése”** > „ ” menüpontot.
2. Válasszon ki egy nyelvet vagy elrendezést.
3. Válassza a „ ” menüpontot.
4. Válasszon egy lehetőséget:
   - Válassza a „ ” (Nyelv és elrendezés) lehetőséget, majd húzza a nyelvet felfelé vagy lefelé a listában, hogy megváltoztassa a nyelv helyét a listában.
   - Csúsztasd balra az ujjadat egy nyelven, majd válaszd a „ ” lehetőséget a nyelv eltávolításához a listából.

Időzónák

Minden alkalommal, amikor bekapcsolja a készüléket, és megkeresi a műholdakat, vagy szinkronizálja a telefonjával, a készülék automatikusan felismeri az időzónáját és a nap aktuális időpontját.

Készülékinformációk

A készülék töltése

FIGYELMEZTETÉS

A korrózió elkerülése érdekében a töltés vagy a számítógéphez való csatlakoztatás előtt alaposan szárítsa meg az USB-portot, az időjárásvédő kupakot és a környező területet.

MEGJEGYZÉS: A készülék nem töltődik, ha a megengedett hőmérsékleti tartományon kívül van (*Műszaki adatok*, 70. oldal).

1 Húzza le az USB-portról ① az időjárásvédő kupakot ②.



2 Csatlakoztassa a kábelt a készülék töltőportjához.

3 Csatlakoztassa a kábel másik végét egy USB-töltőcsatlakozóhoz.

Amikor a készüléket áramforráshoz csatlakoztatja, a készülék bekapcsol.

4 Töltse fel teljesen a készüléket.

A készülék feltöltése után csukja be az időjárásvédő kupakot.

Az akkumulátorról

FIGYELMEZTETÉS

Ez a készülék lítium-ion akkumulátort tartalmaz. A termékre vonatkozó figyelmeztetéseket és egyéb fontos információkat a termék csomagolásában található *„Fontos biztonsági és termékinformációk"* útmutatóban találja.

A standard tartó felszerelése

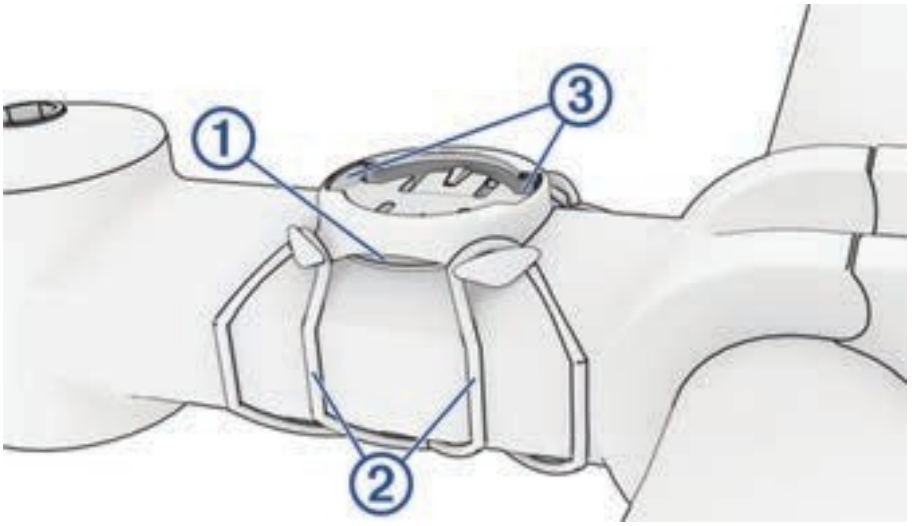
A legjobb GPS-vétel és a képernyő legjobb láthatósága érdekében úgy helyezze el a kerékpár-tartót, hogy a készülék a talajjal vízszintesen álljon, és elülső része az ég felé nézzen. A kerékpár-tartót a kormányszárra vagy a kormányra szerelheti fel.

MEGJEGYZÉS: Ha nincs ilyen tartója, akkor ezt a lépést kihagyhatja.

1 Válasszon ki egy biztonságos helyet a készülék felszereléséhez, ahol az nem zavarja a kerékpár biztonságos használatát.

2 Helyezze a gumitárcsát ① a kerékpárra szerelhető tartó hátuljára.

Két gumitárcsa található a csomagban, és kiválaszthatja azt, amelyik a legjobban illeszkedik a kerékpárjához. A gumifülek illeszkednek a kerékpár-tartó hátuljához, így az a helyén marad.

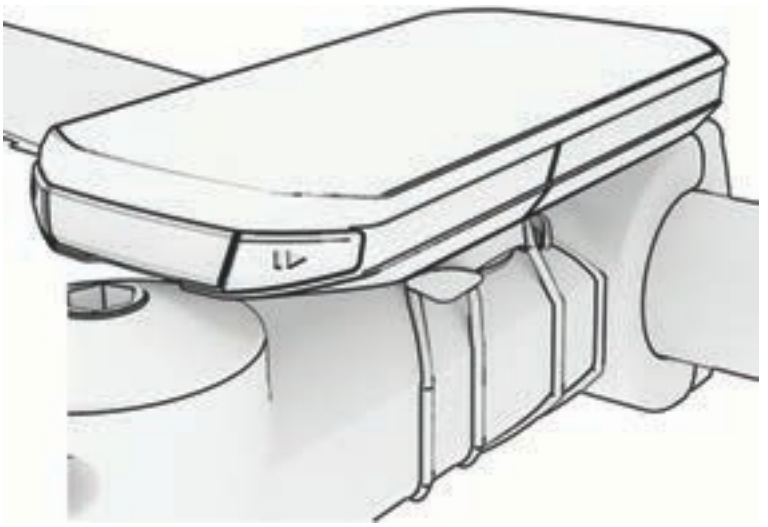


3 Helyezze a kerékpártartót a kerékpár kormányszárára.

4 Rögzítse szilárdan a kerékpártartót a két rögzítőpánt (2) segítségével.

5 Igazítsa a készülék hátulján található füleket a kerékpártartó bevágásaihoz (1).

6 Nyomja meg kissé, majd forgassa el a készüléket az óramutató járásával megegyező irányba, amíg a helyére nem kattan.



Az Out-Front tartó felszerelése

MEGJEGYZÉS: Ha nem rendelkezik ezzel a tartóval, kihagyhatja ezt a lépést.

1 Válasszon ki egy biztonságos helyet az Edge® kerékpárkomputer felszereléséhez, ahol az nem zavarja a kerékpár biztonságos használatát.

2 A hatlapú kulccsal csavarja ki a kormánycsatlakozóból a csavart (1). (2)

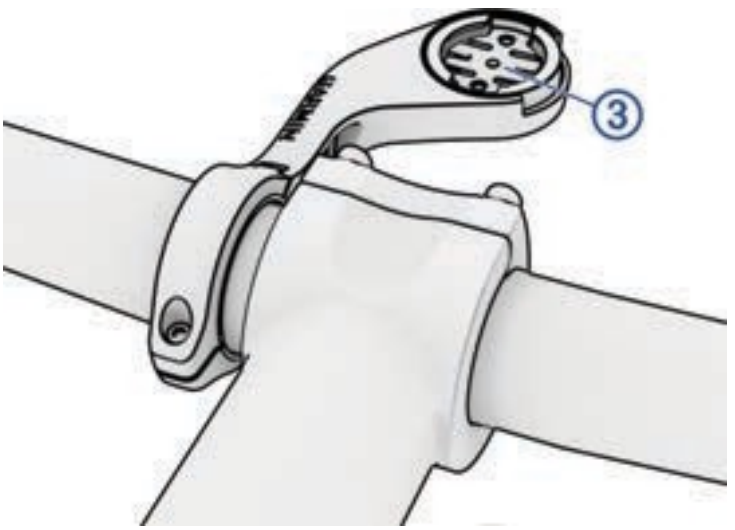


3 Helyezze a gumipárnát a kormányra:
   - Ha a kormány átmérője 25,4 mm vagy 26 mm, használja a vastagabb párnát.
   - Ha a kormány átmérője 31,8 mm, használja a vékonyabb párnát.
   - Ha a kormány átmérője 35 mm, ne használjon gumialátétet.

4 Helyezze a kormánycsatlakozót a gumialátét köré.

5 Helyezze vissza és húzza meg a csavart.
MEGJEGYZÉS: A Garmin®azt javasolja, hogy a csavart úgy húzza meg, hogy a tartó biztonságosan rögzüljön, a maximális megadott nyomaték 7 lbf-in. (0,8 N-m). Rendszeresen ellenőrizze a csavar meghúzottságát.

6 Igazítsa az Edge kerékpárkomputer hátulján található nyúlványokat a kerékpár-tartó bevágásaihoz (3).



7 Nyomja meg kissé, majd forgassa az Edge kerékpárkomputeret az óramutató járásával megegyező irányba, amíg a helyére nem kattan.

Az Edge® kerékpárkomputer kioldása

1 Forgassa el az Edge kerékpárkomputeret az óramutató járásával megegyező irányba a reteszelés feloldásához.

2 Emelje le a kerékpárkomputert a tartóról.

A hegyikerékpár-tartó felszerelése

MEGJEGYZÉS: Ha nincs ilyen tartója, kihagyhatja ezt a lépést.

1 Válasszon ki egy biztonságos helyet az Edge® készülék felszereléséhez, ahol az nem zavarja a kerékpár biztonságos használatát.

2 A 3 mm-es imbuszkulccsal csavarja ki a (1) csavart a kormánycsatlakozóból (2).



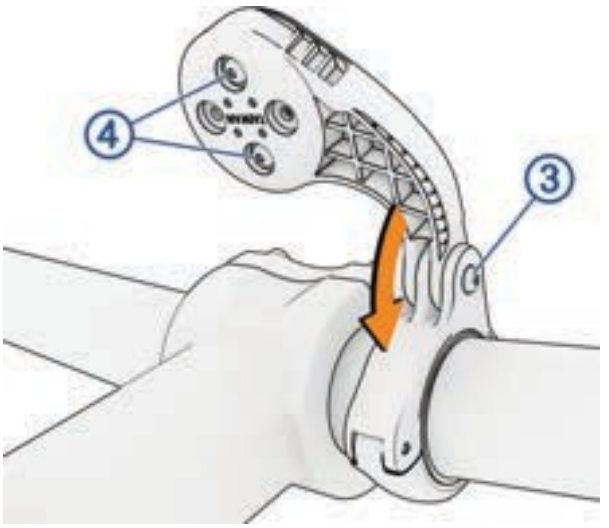
3 Válasszon egy lehetőséget:

- Ha a kormány átmérője 25,4 mm vagy 26 mm, helyezze a vastagabb párnát a kormányra.
- Ha a kormány átmérője 31,8 mm, helyezze a vékonyabb párnát a kormányra.
- Ha a kormány átmérője 35 mm, ne használjon gumipárnát.

4 Helyezze a kormánycsatlakozót a kormányra úgy, hogy a rögzítőkar a kerékpár kormánycsője felett legyen.

5 A 3 mm-es imbuszkulccsal lazítsa meg a (3) a rögzítőkarra, állítsa be a rögzítőkar helyzetét, majd húzza meg a rögzítőcsavart

MEGJEGYZÉS: A Garmin®azt javasolja, hogy a rögzítőkart biztonságosan rögzítse a csavarral, a maximális meghúzási nyomaték 20 lbf-in (2,26 N·m). Rendszeresen ellenőrizze a csavar meghúzottságát.

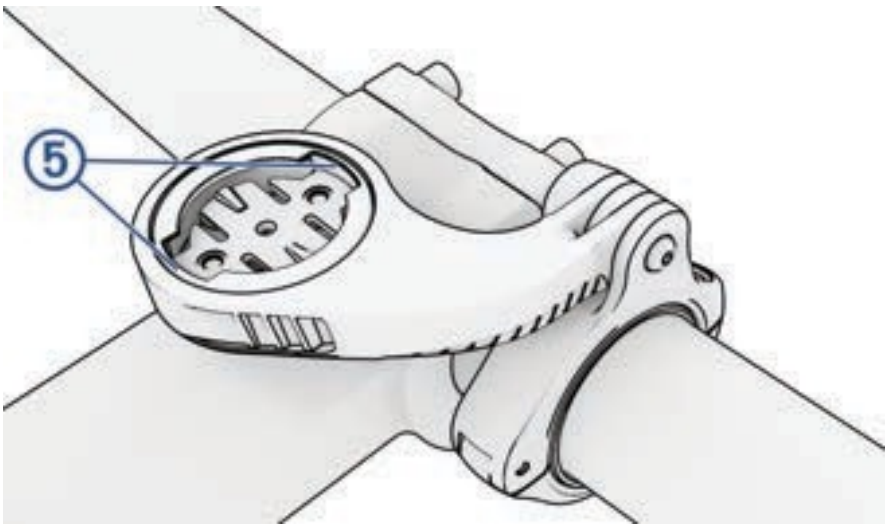


6 Szükség esetén a 2 mm-es imbuszkulccsal csavarja ki a tartó hátoldalán található két (4), távolítsa el és csavart, forgassa el a csatlakozót, majd csavarja vissza a csavarokat a tartó irányának megváltoztatásához.

7 Helyezze vissza és húzza meg a kormánycsatlakozó csavarját.

MEGJEGYZÉS: A Garmin azt javasolja, hogy a csavart úgy húzza meg, hogy a tartó biztonságosan rögzüljön, a maximális meghúzási nyomaték 7 lbf-in. (0,8 N-m). Rendszeresen ellenőrizze a csavar meghúzottságát.

8 Igazítsa az Edge készülék hátulján található kiálló részeket a kerékpár-tartó (5) bevágásaihoz .



9 Nyomja meg kissé, majd forgassa el az Edge készüléket az óramutató járásával megegyező irányba, amíg a helyére nem kattan.

A rögzítőpánt felszerelése

Az opcionális rögzítőpánt segítségével rögzítheti az Edge®kerékpárkomputerét a kormányra.

1 A készülék hátuljától kezdve vezesse át a rögzítőpánt hurkát a készülék nyílásán.



2 Fűzze át a kötél másik végét a hurkon, majd húzza meg erősen.

Termékfrissítések

A készülék automatikusan ellenőrzi a frissítéseket, ha Bluetooth® technológiával párosítva van egy telefonnal, vagy ha Wi-Fi® hálózathoz csatlakozik. A frissítéseket manuálisan is ellenőrizheti a rendszerbeállításokból (*Rendszerbeállítások*, 64. oldal). A számítógépére telepítse a Garmin Express™ szoftvert (**garmin.com/express**). A telefonjára telepítse a Garmin Connect™ alkalmazást.

A Wi-Fi technológia nem minden modellnél elérhető.

Ezzel a Garmin®készülékek felhasználói könnyen hozzáférhetnek az alábbi szolgáltatásokhoz:

- Szoftverfrissítések
- Térképfrissítések
  MEGJEGYZÉS: A térképfrissítések a Garmin Expressen keresztül érhetők el.
- Adatfeltöltés a telefonon található Garmin Connect alkalmazásba
- Termékregisztráció

Műszaki adatok

Akkumulátor típusa	Újratölthető, beépített lítium-ion akkumulátor
Üzemi hőmérséklet-tartomány	-20° és 60°C között (–4° és 140°F között)
Töltési hőmérséklet-tartomány	0 °C és 45 °C között (32 °F és 113 °F között)

Edge® Explore 3 akkumulátor élettartama	Akár 16 óra Akár 48 óra akkumulátor-kímélő módban
Az Edge Explore 3 Plus akkumulátor-üzemideje	Akár 14 óra. Akár 48 óra energiatakarékos üzemmódban
Az Edge Explore 3 vezeték nélküli frekvenciái és adóteljesítménye	2400–2483,5 MHz: < 20 dBm
Az Edge Explore 3 Plus vezeték nélküli frekvenciái és adóteljesítménye	2400–2483,5 MHz: < 20 dBm 13,56 MHz: < 42 dBaA/m @ 10 m
EU SAR, Edge Explore 3	Nem alkalmazandó
EU SAR, Edge Explore 3 Plus	0,518 w/kg törzs
Vízállósági besorolás	IEC 60529 IPX71

A készülék adatainak megtekintése

Megtekintheti az eszköz adatait, például az egység azonosítóját, a szoftver verzióját és a licencszerződést.

Válassza a > **Beállítások** > **Rendszer** > **Névjegy** > **Szerzői jogi információk** menüpontot.

A szabályozási és megfelelőségi információk megtekintése

Ennek az eszköznek a címkéje elektronikus formában kerül feltüntetésre. Az e-címke tartalmazhat jogszabályi információkat, például az FCC által kiadott azonosító számokat vagy regionális megfelelőségi jelöléseket, valamint a vonatkozó termék- és engedélyezési adatokat.

1. Válassza a „ ” menüpontot.
2. Válassza **a Beállítások** > **Rendszer** > **Szabályozási információk menüpontot.**

A készülék gondozása

FIGYELMEZTETÉS

Ne tárolja a készüléket olyan helyen, ahol hosszabb ideig szélsőséges hőmérsékletnek lehet kitéve, mert ez maradandó károsodást okozhat.

Soha ne használjon kemény vagy éles tárgyat az érintőképernyő kezeléséhez, mert ez károsodást okozhat.

Kerülje a műanyag alkatrészeket és felületeket károsító vegyi tisztítószereket, oldószereket, napvédő krémeket és rovarriasztókat.

Rögzítse szorosan az időjárásálló védőburkolatot, hogy megakadályozza az USB-port károsodását.

Kerülje az erős ütéseket és a durva kezelést, mert ezek rontják a termék élettartamát.

A készülék tisztítása

1. Törölje le a készüléket egy enyhe tisztítószerrel megnedvesített ruhával.
2. Törölje szárazra.

A tisztítás után hagyja a készüléket teljesen megszáradni.

Az USB-port tisztítása

1. Kapcsolja ki a készüléket, és válassza le az áramellátásról.
2. Tisztítsa meg az USB-csatlakozót egy puha, tiszta, szöszmentes ruhával vagy vattacsomóval.

   MEGJEGYZÉS: Szükség esetén a ruhát vagy a vattacsomót enyhén megnedvesítheti izopropil-alkohollal.
3. Hagyja a készüléket teljesen megszáradni, mielőtt csatlakoztatná az áramellátáshoz.

[1] A készülék legfeljebb 1 méter mélységű vízben legfeljebb 30 percig képes ellenállni a véletlen vízhatásnak. További információkért látogasson el awww.garmin.com/waterrating oldalra.

Hibaelhárítás

Az Edge® kerékpárkomputer visszaállítása

Ha a kerékpárkomputer nem reagál, előfordulhat, hogy vissza kell állítania. Ez nem törli az adatait vagy beállításait.

Tartsa lenyomva a ⏻ gombot 12 másodpercig.

A kerékpárkomputer visszaáll, majd bekapcsol.

Az alapértelmezett beállítások visszaállítása

Visszaállíthatja az alapértelmezett beállításokat és a tevékenységi profilokat. Ez nem törli a történetét vagy a tevékenységi adatait, például az útvonalakat és a túrákat.

Válassza a ☰ > **Beállítások** > **Rendszer** > **Eszköz visszaállítása** > **Alapértelmezett beállítások visszaállítása** > ✔.

A felhasználói adatok és beállítások törlése

Törölheti az összes felhasználói adatot, és visszaállíthatja a készüléket az eredeti beállításokra. Ezzel eltávolítja a történetét és az adatait – például az útvonalakat és a túrákat –, valamint visszaállítja a készülék beállításait és a tevékenységi profilokat. Ez nem távolítja el a számítógépéről azokat a fájlokat, amelyeket a készülékre tett fel.

Válassza a ☰ > **Beállítások** > **Rendszer** > **Készülék visszaállítása** > **Adatok törlése és beállítások visszaállítása** > „✔" (Minden adat törlése).

A bemutató módból való kilépés

A bemutató mód az Edge® kerékpárkomputer funkcióinak előnézetét jeleníti meg.

1. Nyomja meg nyolcszor a „⏻" gombot.
2. Válassza az „✔" menüpontot.

Oktatóanyagok megtekintése

Ha többet szeretnél megtudni a kerékpárkomputeredről, megtekintheted az oktatóanyagokat, amelyek bemutatják a kezdőképernyőn való navigálást, a készülék testreszabását és egyebeket.

1. Válassza a „☰" > **„Beállítások"** > **„Rendszer"** > **„Oktatóanyagok" menüpontot.**
2. Válasszon ki egy oktatóanyagot.

   TIPP: Megnézheti az oktatóanyagot, vagy csúsztatással továbbléphet a következő képernyőre.
3. Érintse meg a képernyőt az oktatóanyag bezárásához.

Az akkumulátor élettartamának maximalizálása

- Kapcsolja be az akkumulátorkímélő funkciót (*Az akkumulátorkímélő mód bekapcsolása*, 72. oldal).
- Csökkentse a háttérvilágítás fényerejét, vagy kapcsolja be az **„Automatikus fényerő"** beállítást (*Kijelzőbeállítások*, 63. oldal).
- Rövidítse le a háttérvilágítás időkorlátját (*Kijelzőbeállítások*, 63. oldal).
- Kapcsolja be az **automatikus alvó üzemmód** funkciót a tevékenységi profiljában (*Az automatikus alvó üzemmód használata*, 61. oldal).
- Kapcsolja ki a **Telefon** vezeték nélküli funkciót (*Telefonbeállítások*, 63. oldal).
- Használjon olyan GNSS-műholdas módot, amely az akkumulátor élettartamát részesíti előnyben a tevékenység során, például a GPS-beállítást (*A műholdas beállítás módosítása*, 61. oldal).
- Kapcsolja ki a hangparancsok ébresztőszavainak felismerését (*Az akkumulátor-kímélő mód bekapcsolása*, 72. oldal).

  MEGJEGYZÉS: A hangparancs funkciót továbbra is bekapcsolhatja az „↩" gomb hosszan tartó lenyomásával (*Hangparancsok használata*, 37. oldal).
- Kapcsolja ki a Wi-Fi® technológiát, ha nem használja a hálózati funkciókat (*Wi-Fi® hálózati funkciók*, 53. oldal).

  MEGJEGYZÉS: A Wi-Fi-kapcsolat és a kapcsolódó funkciók kizárólag az Edge® Explore 3 Plus kerékpárkomputerrel érhetők el.
- Távolítsa el a már nem használt vezeték nélküli érzékelőket (*„Vezeték nélküli érzékelők"*, 32. oldal).
- Állítsa le a párosított eszközökről érkező pulzusadatok továbbítását (*Pulzusadatok továbbítása*, 33. oldal).

Az akkumulátorkímélő mód bekapcsolása

Az akkumulátorkímélő mód lehetővé teszi a beállítások módosítását az akkumulátor élettartamának meghosszabbítása érdekében hosszabb túrák esetén.

1. Válassza a „☰" > **„Beállítások"** > **„Energiagazdálkodás"** > **„Akkumulátorkímélő" menüpontot.**
2. Válasszon egy lehetőséget:
   - Válassza **a Háttérvilágítás csökkentése lehetőséget** a háttérvilágítás fényerejének csökkentéséhez.
   - Válassza **a „Háttérvilágítás időkorlátja" menüpontot,** hogy beállítsa, mennyi ideig maradjon bekapcsolva a képernyő háttérvilágítása inaktivitás után.

- Válassza a **„Térkép elrejtése”** lehetőséget a térkép képernyő elrejtéséhez.

MEGJEGYZÉS: Ha ez az opció engedélyezve van, a navigációs kanyarjelzések továbbra is megjelennek.

- Válassza **a Kijelző időtúllépés lehetőséget**, ha azt szeretné, hogy a készülék alvó módba lépjen egy tevékenység során. Ha ez az opció engedélyezve van, az adatok továbbra is rögzítésre kerülnek.
- Válassza a **„Stop Listening for »OK Garmin«"** lehetőséget az **„OK Garmin"** ébresztőszó letiltásához (*Hangparancsok használata*, 37. oldal).

  MEGJEGYZÉS: A hangparancs-funkció csak az Edge® Explore 3 Plus kerékpárkomputeren érhető el.
- Válassza **a „Satellite Systems" (Műholdrendszerek) menüpontot** a műholdbeállítások módosításához.

A becsült maradék akkumulátor-élettartam a képernyő tetején jelenik meg.

A kerékpározás után töltse fel a készüléket, és kapcsolja ki az akkumulátor-kímélő módot, hogy a készülék összes funkcióját használhassa.

A telefonom nem csatlakozik az eszközhöz

Ha a telefon nem csatlakozik az eszközhöz, próbálja ki az alábbi tippeket.

- Kapcsolja ki a telefonját és a készüléket, majd kapcsolja be őket újra.
- Kapcsolja be a Bluetooth® technológiát a telefonján.
- Frissítse a Garmin Connect™ alkalmazást a legújabb verzióra.
- Távolítsa el a készüléket a Garmin Connect alkalmazásból és a telefon Bluetooth-beállításaiból, majd próbálja meg újra a párosítást.
- Ha új telefont vásárolt, távolítsa el a készülékét a Garmin Connect alkalmazásból azon a telefonon, amelyet többé nem kíván használni.
- Helyezze a telefonját 10 m (33 láb) távolságon belülre az eszközhöz.
- Nyissa meg a telefonján a Garmin Connect alkalmazást, majd válassza a „••• " > **„Garmin Devices"** > **„Add Device" menüpontot** a párosítási módba lépéshez.
- Válassza a ☰ > **Beállítások** > **Kapcsolat** > **Telefon** > **Okostelefon párosítása menüpontot**.

Tippek a GNSS-műholdak vételének javításához

- Gyakran szinkronizálja a készüléket a Garmin® fiókjával:
  - Csatlakoztassa a készülékét a számítógéphez az USB-kábellel és a Garmin Express™ alkalmazás segítségével.
  - Szinkronizálja a készüléket a Garmin Connect™ alkalmazással a Bluetooth®-kompatibilis telefonja segítségével.
  - Csatlakoztassa a készüléket a Garmin-fiókjához egy Wi-Fi® vezeték nélküli hálózat segítségével. A Wi-Fi technológia nem minden modellnél elérhető.

  A Garmin-fiókjához való csatlakozás során a készülék több napnyi műholdas adatot tölt le, ami lehetővé teszi a műholdas jelek gyors megtalálását.
- Vigye ki a készüléket a szabadba, magas épületektől és fáktól távol eső, nyílt területre.
- Maradjon mozdulatlanul néhány percig.

A készülékem nem a megfelelő nyelven működik

1. Válassza a ☰ > ⚙ menüpontot.
2. Görgessen le a lista utolsó eleméig, és válassza ki azt.
3. Görgessen le a lista hatodik eleméig, és válassza ki azt.
4. Válassza ki a nyelvét.

A magasság beállítása

Ha pontos magassági adatokkal rendelkezik a jelenlegi tartózkodási helyéről, manuálisan kalibrálhatja a készülék magasságmérőjét.

1. Válassza **a Navigáció** > Helymeghatározás (⋮) > **Magasság beállítása menüpontot**.
2. Adja meg a magasságot, majd válassza a „✓ " menüpontot.

Hőmérsékleti értékek

A készülék a tényleges levegőhőmérsékletnél magasabb hőmérsékleti értékeket jeleníthet meg, ha közvetlen napfénynek van kitéve, a kezében tartja, vagy külső akkumulátorral tölti. Ezenkívül a készüléknek egy kis időbe telik, amíg alkalmazkodik a jelentős hőmérséklet-változásokhoz.

A barometrikus magasságmérő kalibrálása

A készülékét már gyárilag kalibrálták, és alapértelmezés szerint a készülék a GPS-kezdőpontjánál automatikus kalibrálást végez. A barometrikus magasságmérőt manuálisan is kalibrálhatja, ha ismeri a pontos tengerszint feletti magasságot.

1. Válassza a > **Beállítások** > **Rendszer** > **Magasságmérő menüpontot**.
2. Válasszon egy lehetőséget:
   - A GPS-kiindulási pont alapján történő automatikus kalibráláshoz válassza **az Automatikus kalibrálás** lehetőséget.
   - Az aktuális magasság kézi megadásához válassza **a Kalibrálás** > **Kézi megadás lehetőséget**.
   - A digitális magassági modellből (DEM) származó aktuális magasság megadásához válassza **a Kalibrálás** > **DEM használata** menüpontot.
   - Ha az aktuális magasságot a GPS-kiindulási pontból szeretné megadni, válassza **a Kalibrálás** > **GPS használata** menüpontot.

Csere O-gyűrűk

A tartókhoz pótalkatrészként O-gyűrűk kaphatók.

MEGJEGYZÉS: Kizárólag etilén-propilén-dién-monomer (EPDM) pótgyűrűket használjon. Látogasson el a http://buy.garmin.com weboldalra, vagy vegye fel a kapcsolatot a Garmin® forgalmazójával.

További információk

- Látogasson el **a support.garmin.com** weboldalra a felhasználói kézikönyv, cikkek és szoftverfrissítésekért.
- Látogasson el **a garmin.com** weboldalra, vagy forduljon a Garmin®forgalmazójához a kiegészítőkkel és pótalkatrészekkel kapcsolatos információkért.

Függelék

Adatmezők

MEGJEGYZÉS: Nem minden adatmező érhető el minden tevékenységtípusnál. Egyes adatmezők megjelenítéséhez kompatibilis kiegészítők szükségesek. Egyes adatmezők a készüléken több kategóriában is megjelennek. Egyes adatmezők egymással összefüggő adatok csoportjait alkotják, például a pedálfordulatszámot vagy a teljesítményt.

TIPP: Az adatmezőket a Garmin Connect™ alkalmazás eszközbeállításaiban is testreszabhatod.

Lépésszám-mezők

Név	Leírás
Átlagos pedálfordulatszám	Kerékpározás. Az aktuális tevékenység átlagos pedálfordulatszáma.
Lépésszám	Kerékpározás. A hajtókar fordulatszáma. Ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen, a készüléknek csatlakoznia kell egy pedálfordulatszám-mérő kiegészítőhöz.
Kör kadencia	Kerékpározás. Az aktuális kör átlagos pedálfordulatszáma.

Távolságmezők

Név	Leírás
Távolság	Az aktuális útvonalon vagy tevékenység során megtett távolság.
Kör távolsága	Az aktuális kör során megtett távolság.
Kilométeróra	Az összes út során megtett távolság összesítése. Ez az összeg nem törlődik az útadatok visszaállításakor.

eBike

Név	Leírás
Támogatási mód	Az aktuális eBike támogatási mód.
eBike akkumulátor	Az eBike fennmaradó akkumulátor-töltöttsége.
Váltási tanács	Az aktuális erőfeszítés alapján adott váltási javaslat (felfelé vagy lefelé). Az eBike-nak kézi váltási módban kell lennie.
Hatótávolság	A jelenlegi eBike-beállítások és a fennmaradó akkumulátor-kapacitás alapján becsült megtett távolság.
Intelligens hatótávolság	Az eBike által nyújtott segítség becsült fennmaradó hatótávolsága, figyelembe véve a helyi terepviszonyokat.

Magassági mezők

Név	Leírás
Emelkedő a következőig	Az útvonal következő útpontjáig hátralévő emelkedő. Ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen, navigálnia kell.
Fennmaradó emelkedés	Edzés vagy pálya során a fennmaradó emelkedés, ha magassági célt használ.
Magasság	A jelenlegi tartózkodási helyed tengerszint feletti vagy alatti magassága.
Meredekség	A szintemelkedés (magasság) és a megtett távolság arányának kiszámítása. Például, ha minden 3 m (10 láb) szintemelkedés mellett 60 m (200 láb) távolságot tesz meg, a meredekség 5%.
Kör emelkedése	Az aktuális kör emelkedésének függőleges távolsága.
Körös lejtés	Az aktuális kör lejtésének függőleges távolsága.
Összes emelkedés	Az utolsó visszaállítás óta megtett teljes emelkedési távolság.
Összes lejtő	Az utolsó visszaállítás óta megtett teljes szintkülönbség.

Grafikus

Név	Leírás
Pedálfordulatszám-sáv	Oszlopdiagram, amely az aktuális tevékenység során mért jelenlegi, átlagos és maximális pedálfordulatszám-értékeket mutatja.
Lépésszám-	Egy vonaldiagram, amely az aktuális tevékenység során elért kerékpáros pedálfordulatszám-értékeket

grafikon	mutatja.
CO2e oszlopdiagram	Oszlopdiagram, amely bemutatja az autózás helyett kerékpározással megtakarított szén-dioxid (CO_2) mennyiségét.
Iránytű	A készülék irányának vizuális ábrázolása.

Név	Leírás
Magassági grafikon	Egy vonaldiagram, amely az aktuális tevékenység során elért jelenlegi magasságot, a teljes emelkedést és a teljes lejtést mutatja.
Pulzus oszlopdiagram	Oszlopdiagram, amely az aktuális tevékenység során mért aktuális, átlagos és maximális pulzusszám-értékeket mutatja.
Pulzusdiagram	Vonaldiagram, amely az aktuális tevékenység során mért aktuális, átlagos és maximális pulzusszámértékeket mutatja.
Pulzuszónás oszlopdiagram	Oszlopdiagram, amely az aktuális pulzuszónát (1–5) mutatja.
Térkép	A környező fizikai jellemzők és a készülék haladási irányának vizuális ábrázolása.
3 másodperces teljesítménysáv	Oszlopdiagram, amely az aktuális tevékenység 3 másodperces átlagos teljesítményértékét mutatja.
3 másodperces teljesítménygrafikon	A jelenlegi tevékenység 3 másodperces átlagos teljesítményértékét bemutató vonaldiagram.
Teljesítményzóna oszlopdiagram	Oszlopdiagram, amely az aktuális teljesítményzónát (1–9) mutatja.
Sebesség oszlopdiagram	Oszlopdiagram, amely az aktuális tevékenység során mért aktuális, átlagos és maximális sebességértékeket mutatja.
Sebesség grafikon	A jelenlegi tevékenység során elért sebességedet bemutató vonaldiagram.
Edzéshatás	Az aktuális tevékenység hatása az aerob és anaerob kondíciójára.

Pulzusmezők

Név	Leírás
Maximális pulzusszám %	A maximális pulzusszám százalékos aránya.
Átlagos pulzusszám	Az aktuális tevékenység átlagos pulzusszáma.
Pulzusszám	A pulzusszám percenkénti ütésszámban (bpm). A készüléknek csatlakoznia kell egy kompatibilis pulzusmérőhöz vagy egy másik, csuklón mérő pulzusmérővel rendelkező eszközhöz.
Pulzussáv	A pulzusod jelenlegi tartománya (1–5). Az alapértelmezett zónák a felhasználói profilodon és a maximális pulzusodon (220 mínusz a korod) alapulnak.
Kör pulzusszám	Az aktuális kör átlagos pulzusszáma.

Fények

Név	Leírás
Akkumulátor állapota	A kerékpárlámpa kiegészítő fennmaradó akkumulátor-töltöttségi szintje.
Fényszög állapota	A fényszóró sugárzási módja.
Világítási mód	A világítási hálózat konfigurációs módja.
Csatlakoztatott lámpák	A csatlakoztatott lámpák száma.

Navigációs mezők

Név	Leírás
Maradék emelkedés	Edzés vagy útvonal során a hátralévő szintemelkedés, ha magassági célt állítottál be.
Emelkedés a következő pontig	A pálya következő pontjáig hátralévő emelkedés.
Útvonal pont távolság	Az útvonal következő pontjáig hátralévő távolság.
Célhely	A végső célpont helyzete.
Távolság a pontig	A következő pontig hátralévő távolság.

Távolság a célpontig	A végállomásig hátralévő távolság. Ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen, navigálnod kell.
Távolság a következőhöz	Az útvonal következő útpontjáig hátralévő távolság. Ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen, navigálnia kell.
Várható érkezési idő a célállomáson	A végső célállomás elérésének becsült időpontja (a célállomás helyi idejéhez igazítva). Ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen, navigálnia kell.
Várható érkezési idő a következőhöz	Az az becsült napszak, amikor eléri az útvonal következő útpontját (az útpont helyi idejéhez igazítva). Ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen, navigálnia kell.
Irány	A haladás iránya.
Hely	Az aktuális pozíció a kiválasztott pozícióformátum-beállítás szerint.
Következő útpont	Az útvonal következő pontja. Ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen, navigálnia kell.

Név	Leírás
Idő a célpontig	A célállomás eléréséig becsült hátralévő idő. Ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen, navigálnod kell.
Idő a következőig	Az útvonal következő útpontjáig hátralévő becsült idő. Ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen, navigálnia kell.
Idő a pontig	A következő pontig hátralévő idő.

Egyéb mezők

Név	Leírás
Akkumulátor töltöttségi szint	Az akkumulátor fennmaradó töltöttségi szintje.
Kalória	Az összesen elégetett kalóriák mennyisége.
Szén-dioxid-megtakarítás	Az autóvezetés helyett kerékpározással megtakarított szén-dioxid (CO_2) mennyisége.
GPS-jel erőssége	A GPS-műholdas jel erőssége.
Körök	Az aktuális tevékenység során teljesített körök száma.
Napkelte	A GPS-pozíció alapján számított napkelte ideje.
Naplemente	A naplemente ideje a GPS-pozíció alapján.
Hőmérséklet	A levegő hőmérséklete. A testhőmérséklet befolyásolja a hőmérséklet-érzékelőt.
Napszak	A napszak a jelenlegi helyed és az időbeállítások (formátum, időzóna, nyári időszámítás) alapján.
24 órás minimum hőmérséklet	A kompatibilis hőmérséklet-érzékelő által az elmúlt 24 órában rögzített legalacsonyabb hőmérséklet.
24 órás maximális hőmérséklet	A kompatibilis hőmérséklet-érzékelő által az elmúlt 24 órában rögzített legmagasabb hőmérséklet.

Teljesítménymezők

Név	Leírás
3 másodperces teljesítmény	A teljesítmény 3 másodperces mozgóátlaga.
Átlagos teljesítmény	A jelenlegi tevékenység átlagos teljesítménye.
Kilojoule	A felhalmozott munka (teljesítmény) kilojoule-ban kifejezve.
Kör teljesítmény	Az aktuális kör átlagos teljesítménye.
Max. teljesítmény	A jelenlegi tevékenység során elért legnagyobb teljesítmény.
Teljesítmény	Kerékpározás. Az aktuális teljesítmény wattban kifejezve.
Teljesítményzóna	Az aktuális teljesítménytartomány (1–9) az FTP-értéked vagy az egyéni beállítások alapján.

Intelligens edzőgép

Név	Leírás

Edzőgép vezérlői	Edzés közben a beltéri edzőgép által kifejtett ellenállási erő.

Sebességmezők

Név	Leírás
Átlagos sebesség	Az aktuális tevékenység átlagos sebessége.
Körsebesség	Az aktuális kör átlagos sebessége.
Max. sebesség	Az aktuális tevékenység legnagyobb sebessége.
Sebesség	Az aktuális haladási sebesség.

Időzítő mezők

Név	Leírás
Átlagos köridő	A jelenlegi tevékenység átlagos köridője.
Elapsed Time	A rögzített teljes idő. Például, ha elindítod a tevékenységidőzítőt, és 10 percig kerékpározol, majd 5 percre leállítod az időzítőt, végül újra elindítod, és 20 percig kerékpározol, akkor az eltelt idő 35 perc.
Név	**Leírás**
Köridő	Az aktuális kör stopperidője.
Időmérő	A tevékenységi időzítő aktuális ideje.

Edzések

Név	Leírás
Fennmaradó kalóriák	Edzés közben, ha kalóriacélértéket használ, a még elégetendő kalóriák száma.
Hátralévő távolság	Edzés vagy pálya során a távolságcél használata esetén a hátralévő távolság.
Időtartam	Az aktuális edzéslépéshez hátralévő idő.
Cél pulzusszám	Edzés közben az a mérték, amellyel a pulzuscél felett vagy alatt van.
Elsődleges cél	Edzés közben az elsődleges edzéslépés célértéke.
Maradt ismétlések	Az edzés során a hátralévő ismétlések száma.
Másodlagos cél	Edzés közben a másodlagos edzéslépés célja.
Lépéshossz	Edzés közben az aktuális lépés távolsága.
Lépésidő	Az aktuális edzéslépéshez eltelt idő.
Hátralévő idő	Edzés vagy pálya során az időcél használata esetén hátralévő idő.
Edzés-összehasonlítás	A jelenlegi teljesítményt az edzéscélhoz viszonyító grafikon.
Edzéslépés	Edzés közben a teljes lépésszámból az aktuális lépés.

VO2 Max. Szabványos besorolások

Ezek a táblázatok a VO_2 max becsléseire vonatkozó, életkor és nem szerinti szabványosított osztályozásokat tartalmazzák.

Férfiak	Percentilis	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Kiváló	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
Közepes	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

Nők	Percentilis	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Kiváló	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

Közepes	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 a The Cooper Institute® engedélyével kerültek közzétételre. További információkért látogasson el a www.CooperInstitute.org weboldalra.

FTP-besorolások

Ezek a táblázatok a funkcionális küszöbérték (FTP) becsléseinek nemek szerinti besorolását tartalmazzák.

Férfiak	Watt/kilogramm (W/kg)
Kiváló	5,05 és annál nagyobb
Kiváló	3,93 és 5,04 között
Jó	2,79-től 3,92-ig
Közepes	2,23-tól 2,78-ig
Képzetlen	2,23 alatt
Nők	**Watt/kilogramm (W/kg)**
Kiváló	4,30 vagy annál nagyobb
Kiváló	3,33 és 4,29 között
Jó	2,36 és 3,32 között
Közepes	1,90-től 2,35-ig
Képzetlen	1,90 alatt

Az FTP-értékek Hunter Allen és Andrew Coggan, PhD *„Training and Racing with a Power Meter"* (Boulder, CO: VeloPress, 2010) című könyvében szereplő kutatásokon alapulnak.

Pulzuszónák kiszámítása

Zóna	A maximális pulzusszám %-a	Érzékelt erőfeszítés	Előnyök
1	50–60%	Nyugodt, könnyed tempó, ritmikus légzés	Kezdő szintű aerob edzés, csökkenti a stresszt
2	60–70%	Kényelmes tempó, kissé mélyebb légzés, beszélgetés lehetséges	Alapvető kardiovaszkuláris edzés, jó regenerációs tempó
3	70–80%	Közepes tempó, nehezebb beszélgetni	Javult aerob kapacitás, optimális kardiovaszkuláris edzés
4	80–90%	Gyors tempó, kissé kényelmetlen, erőteljes légzés	Javult az anaerob kapacitás és a küszöbérték, javult a sebesség
5	90–100%	Sprinttempó, hosszú ideig nem tartható, nehézlégzés	Anaerob és izomállóképesség, megnövekedett erő

Kerékméret és kerület

Kerékpározás közben a sebességérzékelő automatikusan felismeri a kerék méretét. Szükség esetén a sebességérzékelő beállításaiban manuálisan is megadhatja a kerék kerületét.

A kerékpárgumik mérete a gumi mindkét oldalán fel van tüntetve. Megmérheted a kerék kerületét, vagy használhatod az interneten elérhető számítógépek egyikét.

support.garmin.com

© 2026 Garmin Ltd. vagy leányvállalatai

A Garmin®, a Garmin logó, az ANT+®az Auto Lap®, az Auto Pause®, az Edge®, a Forerunner®, az inReach®, a VIRB®és ˚ Virtual Partner®a Garmin Ltd. vagy leányvállalatai védjegyei, amelyeket az Egyesült Államokban és más országokban is bejegyeztek. A Connect IQ™, a Garmin Connect™, a Garmin Express™, a Garmin Human Performance Lab™, az HRM-Dual™, az HRM-Fit™, az HRM-Pro™ sorozat, az Index™, a Rally™, a tempe™, a Varia™ és a Vector™ a Garmin Ltd. vagy leányvállalatai védjegyei. Ezeket a védjegyeket a Garmin kifejezett engedélye nélkül tilos használni.

Az Android™ a Google LLC védjegye. Az Apple®, az iPhone® és a Mac® az Apple, Inc. védjegyei, amelyeket az Egyesült Államokban, valamint más országokban és régiókban lajstromoztak. A Bluetooth® szóvédjegy és logók a Bluetooth SIG, Inc. tulajdonát képezik, és a Garmin ezeket a védjegyeket engedély alapján használja. A Bosch® a Robert Bosch GmbH bejegyzett védjegye. A Cooper Institute® , valamint az ahhoz kapcsolódó védjegyek a The Cooper Institute tulajdonát képezik. A Shimano® a Shimano, Inc. bejegyzett védjegye. A Wi-Fi® a Wi-Fi Alliance Corporation bejegyzett védjegye. A Windows® a Microsoft Corporation bejegyzett védjegye az Egyesült Államokban és más országokban. Az egyéb védjegyek és kereskedelmi nevek a megfelelő tulajdonosok tulajdonát képezik.

M/N: AA5220, A05220

GARMIN



FONTOS BIZTONSÁGI ÉS TERMÉKINFORMÁCIÓK

FIGYELMEZTETÉS

A következő figyelmeztetések figyelmen kívül hagyása balesetet vagy ütközést okozhat, amely halálos kimenetelű vagy súlyos sérülésekkel járhat.

Az akkumulátorral kapcsolatos figyelmeztetések

A készülék lítium-ion akkumulátort használ.

Ezen irányelvek be nem tartása esetén az akkumulátorok élettartama lerövidülhet, illetve fennáll a készülék megrongálódásának, tűz keletkezésének, kémiai égési sérüléseknek, elektrolit-szivárgásnak és/vagy sérüléseknek a kockázata.

- Ne kényszerítse az akkumulátor kisütését, ne töltse fel erőszakosan, ne szerelje szét, ne melegítse a nyomtatott használati útmutatóban megadott hőmérsékleti tartományon felül, és ne égetse el. Ez sérüléseket okozhat a gázok kiszabadulása, szivárgás vagy robbanás következtében, ami kémiai égési sérülésekhez vezethet.
- Ne helyezze magas hőmérsékletű környezetbe, például ruhaszárítóba.
- Ne módosítsa, ne alakítsa át, ne szúrja át és ne rongálja meg a készüléket vagy az akkumulátorokat.

Egészségügyi figyelmeztetések

- Bármilyen edzésprogram megkezdése vagy módosítása előtt mindig konzultáljon orvosával.
- A tevékenységmérők olyan érzékelőkre támaszkodnak, amelyek nyomon követik a mozgásodat és egyéb mutatókat. Az ezekből az eszközökből származó adatok célja, hogy pontos becslést adjanak a tevékenységedről és a nyomon követett mutatókról, de előfordulhat, hogy nem teljesen pontosak.

A készülékkel kapcsolatos figyelmeztetések

- Ne merítse a készüléket vagy az elemeket vízbe vagy más folyadékba.
- Az eszköz esetleges károsodásának elkerülése érdekében ne hagyja az eszközt hőforrás közelében vagy magas hőmérsékletű helyen, például a napon, felügyelet nélkül hagyott járműben.
- Ne üzemeltesse és ne tárolja a készüléket hosszabb ideig a termék csomagolásában található nyomtatott kézikönyvben felsorolt megengedett hőmérsékleti tartományon kívül.
- Ne használjon olyan tápkábelt, adatkábelt és/vagy hálózati adaptert, amelyet nem a Garmin® szállított vagy amely nem rendelkezik megfelelő tanúsítvánnyal.

Kerékpározással kapcsolatos figyelmeztetések

- Mindig a saját belátása szerint járjon el, és a kerékpárt biztonságosan használja.
- Győződjön meg arról, hogy a kerékpárja és a felszerelése megfelelően karbantartott, és hogy minden alkatrész helyesen van felszerelve.

Biztonsági és nyomkövetési figyelmeztetés

A segítségkérő funkció lehetővé teszi, hogy elküldje a tartózkodási helyét egy vészhelyzeti kapcsolattartónak. Ez egy kiegészítő funkció, ezért nem szabad elsődleges módszerként használni a vészhelyzeti segítség igénybevételére. A Garmin Connect™ alkalmazás nem lép kapcsolatba a mentőszolgálattal az Ön nevében.

Az eseményfelismerő funkció csak bizonyos szabadtéri tevékenységek során érhető el. További információkért lásd a készülék használati útmutatóját.

Navigációs figyelmeztetések

Ha a Garmin készüléke térképadatokat használ vagy fogad, kövesse az alábbi irányelveket a biztonságos navigálás érdekében.

- Mindig gondosan hasonlítsa össze a készüléken megjelenő információkat az összes rendelkezésre álló navigációs forrással, beleértve az időjárási viszonyokat, a térképeket, az utca- és ösvényjelzéseket és azok állapotát, a vízi utakra vonatkozó korlátozásokat, valamint az egyéb, a biztonságot befolyásoló tényezőket. A navigáció folytatását megelőzően mindig tisztázza az esetleges eltéréseket vagy kérdéseket, mielőtt folytatná a navigációt, és mindig a kihelyezett táblák és a helyszíni körülmények szerint járjon el.
- Ezt a készüléket kizárólag navigációs segédeszközként használja. Ne próbálja meg a készüléket olyan célra használni, amely az irány, a távolság, a hely vagy a domborzat pontos mérését igényli.
- A Garmin nem vállal felelősséget a harmadik felek által létrehozott útvonalak biztonságáért, pontosságáért, megbízhatóságáért, teljességéért vagy aktualitásáért. A harmadik felek által létrehozott útvonalak használata vagy azokra való támaszkodás kizárólag a felhasználó saját felelősségére történik.
- Navigációs döntései meghozatalakor mindig a legjobb ítélőképességét és a józan eszét használja. Az útvonalajánlások nem helyettesítik a figyelmet és a jó ítélőképességet. Ne kövesse az útvonalajánlásokat, ha azok illegális útvonalat javasolnak, vagy veszélyes helyzetbe hoznák Önt. A Garmin nem vállal felelősséget a harmadik felek által létrehozott útvonalak biztonságáért, pontosságáért, megbízhatóságáért, teljességéért vagy aktualitásáért. A harmadik felek által létrehozott útvonalak használata vagy azokra való támaszkodás kizárólag a saját felelősségére történik.
- Mielőtt terepjáró tevékenységbe kezdene, mindig vegye figyelembe a környezeti hatásokat és a tevékenységhez kapcsolódó kockázatokat, különösen azt, hogy az időjárás és az időjárásból adódó ösvényviszonyok milyen hatással lehetnek a tevékenység biztonságára. Mielőtt ismeretlen utakon és ösvényeken indulna el, győződjön meg arról, hogy rendelkezik a tevékenységhez szükséges megfelelő felszereléssel és ellátmánnyal.

Figyelmeztetés a figyelemelterelésről

Ez az eszköz megfelelő használat esetén a helyzetfelismerés javítását szolgálja. Helytelen használat esetén a kijelző elvonhatja a figyelmét, ami balesethez vezethet, amely súlyos személyi sérülést vagy halált okozhat. A készüléken megjelenő információkat kizárólag pillantással tekintse meg. Mindig figyeljen a környezetére, és ne bámulja a kijelzőt, illetve ne hagyja, hogy az elvonja a figyelmét. Ha a kijelzőre koncentrál, az megakadályozhatja abban, hogy elkerülje az akadályokat vagy a veszélyeket.

FIGYELMEZTETÉS

Az alábbi figyelmeztetések figyelmen kívül hagyása személyi sérülésekhez vagy anyagi károkhoz vezethet, illetve negatívan befolyásolhatja a készülék működését.

Az akkumulátorokkal kapcsolatos figyelmeztetések

- Vegye fel a kapcsolatot a helyi hulladékkezelő szolgálattal, hogy a készüléket/akkumulátorokat a hatályos helyi törvényeknek és előírásoknak megfelelően ártalmatlanítsa.

GPS-re vonatkozó figyelmeztetés

A navigációs készülék teljesítménye romolhat, ha olyan eszköz közelében használja, amely földi szélessávú hálózatot használ, és amelynek működési frekvenciái közel esnek a globális navigációs műholdrendszerek (GNSS) – például a Globális Helymeghatározó Rendszer (GPS) – által használt frekvenciákhoz. Az ilyen eszközök használata ronthatja a GNSS-jelek vételét.

Figyelmeztetés az eszközök párosításáról

Nem minden vezeték nélküli kapcsolat biztonságos. Az eszközöket biztonságos helyen érdemes párosítani. További információkért látogasson el a garmin.com/connectiontypes weboldalra.

Termékek környezetvédelmi programjai

A Garmin termék-újrahasznosítási programjáról, valamint a WEEE, a RoHS, a REACH és egyéb megfelelőségi programokról szóló információk a garmin.com/aboutGarmin/environment oldalon találhatók.

Megfelelőségi nyilatkozat

A Garmin ezúton kijelenti, hogy ez a termék megfelel a 2014/53/EU irányelvnek. Az EU megfelelőségi nyilatkozatának teljes szövege a következő internetcímen érhető el: garmin.com/compliance.

Egyesült Királyságbeli megfelelőségi nyilatkozat

A Garmin ezúton kijelenti, hogy ez a termék megfelel a vonatkozó jogszabályi előírásoknak. A megfelelőségi nyilatkozat teljes szövege a következő internetcímen érhető el: garmin.com/compliance.

Kanadai Innovációs, Tudományos és Gazdasági Fejlesztési Minisztérium – Megfelelés

Ez a készülék engedélymentes adó(ka)t/vevő(ka)t tartalmaz, amelyek megfelelnek a Kanadai Innovációs, Tudományos és Gazdasági Fejlesztési Minisztérium (Innovation, Science and Economic Development Canada) engedélymentes rádiófrekvenciás sugárzási szabványainak (RSS). A működés a következő két feltételhez kötött: (1) ez a készülék nem okozhat zavarást, és (2) ez a készüléknek el kell viselnie minden zavarást, beleértve azokat is, amelyek a készülék nem kívánt működését okozhatják.

Rádiófrekvenciás sugárzásnak való kitettség

Ez a készülék egy mobil adó-vevő, amely belső antennával alacsony szintű rádiófrekvenciás (RF) energia az adatátvitelhez. A készülék a közzétett határértékek alatt bocsát ki RF-energiát, ha maximális kimeneti teljesítményű üzemmódban működik, és ha a Garmin által jóváhagyott kiegészítőkkel együtt használják. Az RF-sugárzásra vonatkozó előírások betartása érdekében a készüléket a használati útmutatóban leírtak szerint kell használni. A készüléket más konfigurációkban nem szabad használni. Ezt a készüléket tilos más adókkal vagy antennákkal egy helyen elhelyezni vagy azokkal együtt üzemeltetni.

FCC-megfelelés

Ez a készülék megfelel az FCC-szabályzat 15. részének. A működés a következő két feltételhez kötött:
(1) ez a készülék nem okozhat káros zavarást, és (2) a készüléknek el kell viselnie minden
, beleértve azokat is, amelyek nem kívánt működést okozhatnak.

Ezt a berendezést tesztelték, és megállapították, hogy megfelel a B osztályú digitális eszközökre vonatkozó határértékeknek, a … rész szerint az FCC-szabályok 15. pontja. Ezek a határértékek arra szolgálnak, hogy ésszerű védelmet nyújtsanak a lakóépületekben történő telepítés során fellépő káros zavarások ellen. Ez a berendezés rádiófrekvenciás energiát generál, felhasznál és sugározhat, és káros zavarokat okozhat a rádiókommunikációban, ha nem az utasításoknak megfelelően telepítik és használják. Ugyanakkor nem garantálható, hogy egy adott telepítés esetén nem lép fel zavarás. Ha ez a berendezés káros zavarokat okoz a rádió- vagy televízióvételben – ami a berendezés kikapcsolásával ellenőrizhető –, Továbbá a felhasználót arra ösztönözzük, hogy az alábbi intézkedések egyikével próbálja megszüntetni az interferenciát:

- A vevőantenna irányának megváltoztatása vagy áthelyezése.
- Növelje a készülék és a vevő közötti távolságot.
- Csatlakoztassa a berendezést egy olyan áramkörhöz tartozó aljzathoz, amely eltér attól, amelyhez a vevő csatlakozik.
- Forduljon segítségért a kereskedőhöz vagy egy tapasztalt rádió-/televíziós szakemberhez.

Ez a termék nem tartalmaz olyan alkatrészeket, amelyeket a felhasználó saját maga javíthatna. A javításokat kizárólag egy hivatalos Garmin szervizközpont végezheti. A nem engedélyezett javítások vagy módosítások a készülék maradandó károsodásához vezethetnek, és érvényteleníthetik a jótállást, valamint a 15. rész előírásai szerinti használati jogosultságot.

Szoftverlicenc-megállapodás

A KÉSZÜLÉK HASZNÁLATÁVAL ÖN ELFOGADJA AZ ALÁBBI SZOFTVERLICENC-MEGÁLLAPODÁS FELTÉTELEIT. KÉRJÜK, FIGYELMESEN OLVASSA EL EZT A MEGÁLLAPODÁST.

A Garmin Ltd. és leányvállalatai (a továbbiakban: „Garmin") korlátozott felhasználási engedélyt adnak Önnek a készülékbe beépített szoftver (a továbbiakban: „Szoftver") bináris futtatható formában történő használatára a termék rendes működése során. A Szoftverrel kapcsolatos tulajdonjog, birtoklási jogok és szellemi tulajdonjogok a Garmin-t és/vagy annak harmadik fél szolgáltatóit illetik.

Ön tudomásul veszi, hogy a Szoftver a Garmin és/vagy harmadik fél szolgáltatóinak tulajdonát képezi, és az Amerikai Egyesült Államok szerzői jogi törvényei, valamint a nemzetközi szerzői jogi egyezmények védelme alatt áll. Továbbá tudomásul veszi, hogy a Szoftver felépítése, szerkezete és kódja – amelynek forráskódját nem bocsátják rendelkezésre – a Garmin és/vagy harmadik fél szolgáltatóinak értékes üzleti titkai közé tartoznak, és hogy a Szoftver forráskód formájában is a Garmin és/vagy harmadik fél szolgáltatóinak értékes üzleti titka marad.
Ön vállalja, hogy nem dekompilálja, nem szétszereli, nem módosítja, nem végez visszafordított összeszerelést, nem végez visszafejtést, és nem alakítja át emberi olvasható formába a Szoftvert vagy annak bármely részét, valamint nem hoz létre a Szoftveren alapuló származékos művet. Ön vállalja, hogy nem exportálja vagy reexportálja a Szoftvert olyan országba, amely megsértené az Amerikai Egyesült Államok exportellenőrzési törvényeit vagy bármely más érintett ország exportellenőrzési törvényeit.

Térképadatokra vonatkozó információk

A Garmin kormányzati és magán adatforrások kombinációját használja. Gyakorlatilag minden adatforrás tartalmaz valamilyen pontatlan vagy hiányos adatot. Egyes országokban a teljes és pontos térképadatok vagy nem állnak rendelkezésre, vagy megfizethetetlenül drágák.

Fogyasztói korlátozott jótállás

EZ A KORLÁTOZOTT GYÁRTÓI GYÁRTÓI GYÁRTÓI

A GARMIN SEMMILYEN ESETBEN SEM VÁLLAL FELELŐSSÉGET A GARANCIA MEGSÉRTÉSÉBŐL EREDŐ KÖVETELÉSEK ESETÉN SEMMIFÉLE VÉLETLENSZERŰ, KÜLÖNLEGES, KÖZVETETT VAGY KÖVETKEZMÉNYES KÁRÉRT, FÜGGETLENÜL ATTÓL, HOGY AZOK A TERMÉK HASZNÁLATÁBÓL, HELYTELEN HASZNÁLATÁBÓL, HASZNÁLHATATLANSÁGÁBÓL VAGY A TERMÉK HIBAIBÓL EREDNEK. EGYES ÁLLAMOK (VALAMINT ORSZÁGOK ÉS TARTOMÁNYOK) NEM ENGEDÉLYEZIK A VÉLETLENSZERŰ VAGY KÖVETKEZMÉNYES KÁROK KIZÁRÁSÁT, EZÉRT LEHET, HOGY A FENTIEK KORLÁTOZÁSAI ÖNRE NEM VONATKOZNAK.

Ha a jótállási időszak alatt a jelen Korlátozott jótállásnak megfelelően jótállási szolgáltatást igényel, a Garmin saját belátása szerint: (i) megjavítja a készüléket új alkatrészekkel vagy olyan korábban használt alkatrészekkel, amelyek megfelelnek a Garmin minőségi szabványainak, (ii) kicseréli a készüléket egy új készülékre vagy egy Garmin által újra tanúsított készülékre, amely megfelel a Garmin minőségi szabványainak, vagy (iii) kicseréli a készüléket a vételár teljes visszatérítésével
a vételár teljes összegét. EZ AZ EGYEDÜLI ÉS KIZÁRÓLAGOS JOGORVOSLAT MINDEN JOGSÉRTÉS ESETÉN Garancia. A javított vagy kicserélt eszközökre 90 napos garancia vonatkozik. Ha a beküldött eszköz még az eredeti garanciaidőn belül van, akkor az új garanciaidő 90 nap, vagy az eredeti 1 éves garanciaidő végéig tart, attól függően, hogy melyik az hosszabb.

Mielőtt garanciális szervizt igényelne, kérjük, keresse fel és olvassa át az support.garmin.com oldalon elérhető online súgóforrásokat. Ha a készülék ezeknek a forrásoknak a felhasználása után sem működik megfelelően, vegye fel a kapcsolatot forduljon a vásárlás helye szerinti országban működő, a Garmin által felhatalmazott szervizhez, vagy kövesse a support.garmin.com weboldalon található utasításokat a jótállási szolgáltatás igénybevételéhez. Ha az Egyesült Államokban tartózkodik, hívhatja az 1-800-800-1020-as telefonszámot is.

Amennyiben a garanciális szervizelést a termék eredeti vásárlási országán kívül igényli, a Garmin nem garantálja, hogy a termék javításához vagy cseréjéhez szükséges alkatrészek és termékek rendelkezésre állnak majd, mivel a termékválaszték, valamint az alkalmazandó szabványok, törvények és előírások eltérőek lehetnek. Ennek megfelelően a Garmin saját belátása szerint és az alkalmazandó jogszabályok figyelembevételével javíthatja a termékét hasonló alkatrészekkel, vagy kicserélheti azt egy hasonló Garmin-termékre (új vagy Garmin által újra tanúsított cserealkatrész), illetve kérheti Öntől, hogy küldje el a termékét az eredeti vásárlás országában található, a Garmin által felhatalmazott szervizbe, vagy
egy másik országban található, a Garmin által felhatalmazott szervizközpont, amely képes a termék javítására; ebben az esetben Ön felelős az összes vonatkozó behozatali és kiviteli törvény és rendelet betartásáért, valamint az összes vám, áfa, szállítási díj és egyéb kapcsolódó adó és díj megfizetéséért. Bizonyos esetekben előfordulhat, hogy a Garmin és forgalmazói az adott országban érvényes szabványok, törvények vagy előírások miatt nem tudják javítani a termékét az eredeti vásárlás helyétől eltérő országban, illetve nem tudják visszaküldeni Önnek a javított vagy kicserélt terméket abba az országba.

Online aukciókon történő **vásárlások**: Az online aukciókon vásárolt termékek nem jogosultak a Garmin garancia keretében nyújtott visszatérítésekre vagy egyéb különleges ajánlatokra. Az online aukciós visszaigazolásokat nem fogadjuk el a garancia érvényességének igazolásához. A garanciális szerviz igénybevételéhez az eredeti kereskedőtől származó vásárlási bizonylat eredeti példánya vagy másolata szükséges. A Garmin nem pótolja az online aukción vásárolt csomagokból hiányzó alkatrészeket.

Nemzetközi vásárlások: A nemzetközi forgalmazók külön garanciát nyújthatnak az eszközökre az Egyesült Államokon kívül vásárolt készülékek esetében az országtól függően. Adott esetben ezt a jótállást a helyi forgalmazó biztosítja, és ez a forgalmazó nyújt helyi szervizt a készülékéhez. A forgalmazói jótállások kizárólag a tervezett forgalmazási területen érvényesek. Az Egyesült Államokban vagy Kanadában vásárolt készülékeket az Egyesült Egyesült Királyságban, az Egyesült Államokban, Kanadában vagy Tajvanon található Garmin szervizközpontba kell visszaküldeni szervizelés céljából.

Ausztráliai vásárlások: Termékeinkre az ausztrál fogyasztóvédelmi törvény alapján kizárhatatlan garanciák vonatkoznak. Ön jogosult cserére vagy visszatérítésre, amennyiben jelentős hiba esetén, valamint bármely egyéb ésszerűen előre látható veszteség vagy kár megtérítésére. Önnek joga van továbbá az áru javítására vagy cseréjére is, amennyiben az áru nem felel meg az elfogadható minőségi követelményeknek, és a hiba nem minősül jelentős hibának. A korlátozott jótállásunk keretében biztosított előnyök kiegészítik a termékekre vonatkozóan az alkalmazandó jogszabályok alapján fennálló egyéb jogokat és jogorvoslati lehetőségeket.

Garmin Australasia, 19 Hawthorne Avenue, Marsden Park, NSW 2765, Ausztrália. Telefon: 1800 235 822.