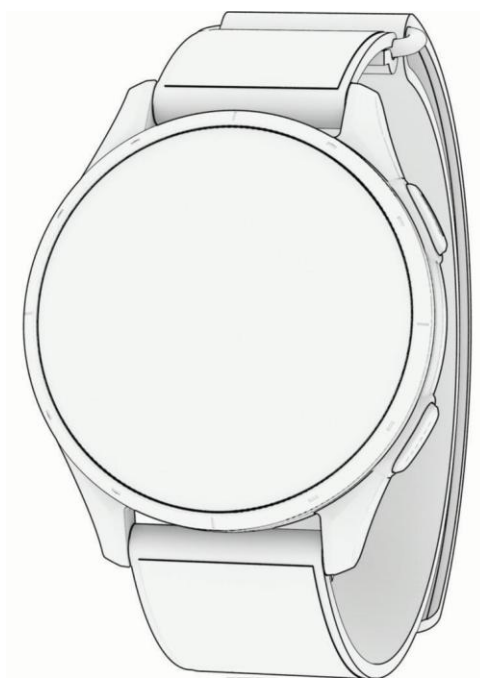


GARMIN®



APPROACH® S50

Használati útmutató

© 2025 Garmin Ltd. vagy leányvállalatai

Minden jog fenntartva. A szerzői jogi törvények értelmében ez a kézikönyv sem részben, sem egészben nem másolható a Garmin írásos engedélye nélkül. A Garmin fenntartja a jogot termékeinek megváltoztatására vagy javítására, valamint a jelen kézikönyv tartalmának megváltoztatására anélkül, hogy bármely személyt vagy szervezetet értesítenie kellene az ilyen változtatásokról vagy javításokról. A termék használatával kapcsolatos aktuális frissítésekért és kiegészítő információkért látogasson el a www.garmin.com weboldalra.

A Garmin[®], a Garmin logó, az ANT+[®], az Approach[®], az Edge[®] és a Move IQ[®] a Garmin Ltd. vagy leányvállalatainak védjegyei, amelyek az USA-ban és más országokban bejegyzett védjegyek. Body Battery[™], Connect IQ[™], Garmin AutoShot[™], Garmin Connect[™], Garmin Express[™], Garmin GameOn[™], Garmin Golf[™], Garmin Pay[™], Health Snapshot[™], HRM-Fit[™], HRM-Pro[™], és tempe[™] a Garmin Ltd. vagy leányvállalatainak védjegyei. Ezek a védjegyek a Garmin kifejezett engedélye nélkül nem használhatók fel.

Az Android[™] a Google Inc. védjegye. A BLUETOOTH[®] szóvédjegy és a logók a Bluetooth SIG, Inc. tulajdonát képezik, és e védjegyek Garmin általi használata licenc alapján történik. A Handicap Index[®] és a Slope Rating[®] az Egyesült Államok Golf Szövetségének bejegyzett védjegyei. iOS[®] a Cisco Systems, Inc. bejegyzett védjegye, amelyet az Apple Inc. licenc alapján használ.

Az Apple[®], iPhone[®], iTunes[®] és Mac[®] az Apple Inc. védjegyei, amelyek az Egyesült Államokban és más országokban bejegyzett védjegyek. 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 védjegyei.

Ez a termék ANT+[®] tanúsítvánnyal rendelkezik. A kompatibilis termékek és alkalmazások listáját

[awww.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) oldalon találja. M/N: A04999

Tartalomjegyzék

Bevezetés 1

Eszköz áttekintése	1
Kezdő lépések.....	1
Az óra funkcióinak használata.....	1
A telefon párosítása.....	2
Az óra töltése	2
Termékfrissítések	2
A Garmin Express beállítása	3

Golfozás 3

Golf menü.....	5
A Zöld megtekintése	5
Veszélyek és Layupok	6
Távolságmérés érintéses célzással.....	6
Változó lyukak.....	6
Az eredményszámlálás.....	6
Statisztikák követésének engedélyezése	7
Statisztikai adatok rögzítése.....	7
A pontozási módszer beállítása	7
A Stableford pontozásról	7
Score History	8
Kézi pontozás engedélyezése	8
A csap irányának megtekintése	9
Kerek információk megtekintése.....	9
A mért felvételek megtekintése	9
Felvétel hozzáadása manuálisan	9
Klub statisztikák megtekintése.....	9
Egyéni célok mentése.....	10
Nagy számok mód használata	10
PlaysLike távolság ikonok.....	10
Egy forduló befejezése	11

Csatlakozás 11

Telefonos csatlakozási funkciók	11
Bluetooth-értesítések engedélyezése	11
Értesítések kezelése	11
Ne zavarjon mód használata	12
A Bluetooth telefonkapcsolat kikapcsolása.....	12
A telefonkapcsolati riasztások be- és kikapcsolása	12
A telefon megtalálása	12
Wi-Fi csatlakozási jellemzők.....	12
Csatlakozás Wi-Fi hálózathoz.....	12

Telefonos alkalmazások és számítógépes alkalmazások	13
Garmin Golf alkalmazás.....	13
Automatikus tanfolyam-frissítések.....	13
Garmin Connect.....	13
Az okostelefonos alkalmazások használata	13
A Garmin Connect használata a számítógépen	14
Connect IQ funkciók.....	14
Connect IQ funkciók letöltése.....	14
A Connect IQ funkcióinak letöltése a számítógép segítségével.....	14

Garmin Pay™ 14

A Garmin Pay pénztárca beállítása.....	15
Vásárlás kifizetése az órájával.....	15
Kártya hozzáadása a Garmin Pay pénztárcához	15
A Garmin Pay kártyák kezelése.....	16
A Garmin Pay jelszavának módosítása	16

Pillantások 16

A Glance Loop megtekintése	18
A Glance Loop testreszabása.....	18
Szívfrekvencia-variabilitás állapota.....	19
Test akkumulátor.....	19
Tippek a test akkumulátor adatainak javításához	19

Vezérlők..... 20

A vezérlő menü testreszabása.....	21
-----------------------------------	----

Szívritmus jellemzők 21

Csukló alapú szívritmus	21
Az óra viselése	21
Tippek a szabálytalan pulzusszám-adatokhoz	22
Csuklós pulzusmérő beállításai	22
Rendellenes pulzusszám riasztás beállítása	22
Szívritmus közvetítése Garmin készülékekre.....	22
A csukló alapú pulzusmérő kikapcsolása	23
A szívritmuszónákról.....	23
Szívritmuszónák beállítása.....	23

Szívrogtató zóna számítások.....	23	A képzési naptárról.....	31
Pulzoximéter.....	24	A Garmin Connect edzésterv	
A pulzoximéter leolvasása.....	24	használata.....	31
A pulzoximéter követési módjának		Zene.....	32
megváltoztatása.....	24	Személyes audiotartalom letöltése.....	32
Tippek a szabálytalan pulzoximéter-		Csatlakozás egy harmadik fél szolgáltatóhoz	32
adatokhoz.....	24	Audiotartalom letöltése harmadik féltől	
Tevékenységek és alkalmazások.....	25	származó szolgáltatótól.....	32
Tevékenység indítása.....	25	Bluetooth fejhallgató csatlakoztatása.....	33
Tippek a tevékenységek rögzítéséhez.....	25	Zenehallgatás.....	33
Tevékenység leállítása.....	25	Zene lejátszás vezérlők.....	33
Tevékenység értékelése.....	25	Az audió üzemmód megváltoztatása.....	33
Beltéri tevékenységek.....	25	Reggeli jelentés.....	34
A futópálya távolságának kalibrálása.....	26	A reggeli jelentés testreszabása.....	34
Úszás a medencében.....	26	A készülék testreszabása.....	34
Úszás terminológia.....	26	Az óra számlapjának módosítása.....	34
Szabadidő tevékenységek.....	26	Egyéni óralap létrehozása.....	34
Sípályák megtekintése.....	27	Óralap szerkesztése.....	35
Órák.....	27	Golf beállítások.....	35
Riasztás beállítása.....	27	Pontozási beállítások.....	35
Az időmérő használata.....	27	A vezeték nélküli érzékelők párosítása.....	36
A visszazámláló indítása.....	27	A Tevékenységek és alkalmazások	
Képzés.....	28	listájának testreszabása.....	36
Egysített képzési státusz.....	28	Tevékenységek és alkalmazásbeállítások.....	36
Tevékenységek és		Az adatképernyők testreszabása.....	37
teljesítménymérések szinkronizálása.....	28	Műholdas beállítások.....	38
Tevékenység nyomon követése.....	28	Tevékenységi figyelmeztetések.....	38
Automatikus cél.....	28	Riasztás beállítása.....	39
A Move Alert használata.....	28	Felhasználói profil.....	39
A Mozgásriasztás bekapcsolása.....	28	Felhasználói profil beállítása.....	39
Alváskövetés.....	29	Nemi beállítások.....	39
Automatizált alváskövetés		Biztonsági és nyomkövető funkciók.....	40
használata.....	29	Vészhelyzeti kapcsolatok hozzáadása.....	40
Támogatás intenzitása Percek.....	29	Incidens észlelés.....	40
A kereseti intenzitás percek.....	29	Az eseményérzékelés be- és	
Move IQ®.....	29	kikapcsolása.....	41
Önértékelés lehetővé tétele.....	29	Segítségkérés.....	41
Tevékenységek követő beállítások.....	30	A LiveTrack bekapcsolása.....	41
Tevékenységek követés kikapcsolása.....	30	Rendszerbeállítások.....	42
Edzések.....	30	Időbeállítások.....	42
Edzés megkezdése.....	30	A kijelző beállításainak testreszabása.....	42
Edzés követése a Garmin Connectről.....	31	A mértékegységek megváltoztatása.....	42
Intervall edzés megkezdése.....	31	Az összes alapértelmezett beállítás visszaállítása	
			43

Speciális beállítások	43	Az órák és a Garmin Connect fiókomban lépésszámai nem egyeznek meg.....	49
Vezeték nélküli érzékelők	43	Az intenzitási percek villognak.....	49
Club Tracking kiegészítők.....	44	Függelék.....	50
Szívritmus tartozék futási tempó és távolság	44	Adatmezők.....	50
Tippek a futótempó és a futótávolság rögzítéséhez.....	44	Kerékméret és kerület	52
Opcionális kerékpáros sebesség- vagy sebességérzékelő használata	44		
tempo	44		
Eszközinformációk	45		
Az AMOLED kijelzőről	45		
A sávok cseréje	45		
Műszaki adatok	45		
Akkumulátor információ.....	46		
Eszközátvitel	46		
Az óra tisztítása	46		
Hosszú távú tárolás	46		
Eszközinformációk megtekintése.....	46		
E-címke szabályozási és megfelelőségi információk megtekintése	47		
Adatkezelés	47		
Fájlok törlése	47		
Hibaelhárítás	47		
További információk beszerzése.....	47		
Az akkumulátor élettartamának maximalizálása	47		
A készülékem nem találja a közeli golfpályákat.....	48		
Kompatibilis a telefonom az órámmal? ..	48		
A telefonom nem csatlakozik az órához	48		
A készülékem rossz nyelven van beállítva ...	48		
A készülékem rossz mértékegységeket jelenít meg.....	48		
Az óra újraindítása	48		
Műholdas jelek vétele	49		
A GPS műholdas vétel javítása	49		
Tevékenység nyomon követése	49		
A napi lépésszámlálásom nem jelenik meg.....	49		
A lépésszámlálásom nem tűnik pontosnak	49		

Bevezetés

FIGYELMEZTETÉS

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

Eszköz áttekintése



- ① **Érintőképernyő:** Érintse meg egy menüpont kiválasztásához.
A pillantási hurok és a menük közötti lapozáshoz lapozunk felfelé vagy lefelé (*pillantások, 16. oldal*).
- ② **Felső gomb**  : Nyomja meg a golfrész elindításához.
Nyomja meg egy tevékenység vagy alkalmazás indításához. Tartsa lenyomva az óra bekapcsolásához.
Tartsa lenyomva a vezérlő menü és a beállítások megtekintéséhez (*Vezérlő, 20. oldal*).
- ③ **Alsó gomb**  : Nyomja meg az előző képernyőre való visszatéréshez.
Egy tevékenység során nyomja meg a gombot egy kör rögzítéséhez, pihenéshez vagy a következő edzéslépéshez való továbblépéshez.

Kezdő lépések

Amikor először használja az órát, az alábbi feladatokat kell elvégeznie a beállításhoz és az alapvető funkciók megismeréséhez.

- 1 Tartsa lenyomva a  gombot az óra bekapcsolásához (*Készülék áttekintése, 1. oldal*).
- 2 Válaszoljon az óra kéréseire az Ön által preferált nyelvvel, mértékegységekkel és a vezetői távolsággal kapcsolatban.
- 3 Párosítsa a telefont (*A telefon párosítása, 2. oldal*).
A telefon párosításával hozzáférhet az eredménykártyák szinkronizálásához, az értesítésekhez és még sok másához.
- 4 Töltse fel teljesen az órát, hogy elegendő töltés álljon rendelkezésre egy golfkörre (*Az óra töltése, 2. oldal*).

Az óra funkcióinak használata

- Az óralapról felfelé vagy lefelé húzva lapozhat a pillantási hurokban.
Az órája előre feltöltött pillantásokkal rendelkezik, amelyek gyors információkat nyújtanak. További pillantások állnak rendelkezésre, ha az órát telefonhoz párosítja.
- Az óralapon nyomja meg a  gombot, és válassza a  lehetőséget egy tevékenység indításához vagy egy alkalmazás megnyitásához.
- Tartsa lenyomva a , és válassza a **Beállítások** lehetőséget a beállítások módosításához, az óralap testreszabásához és a vezeték nélküli érzékelők párosításához.

A telefon párosítása

Az óra csatlakoztatott funkcióinak használatához közvetlenül a Garmin Golf™ alkalmazáson keresztül kell párosítani az órát, nem pedig a telefon Bluetooth® beállításaiából.

1 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Az óra kezdeti beállítása során válassza a ✓ lehetőséget, amikor a telefonjával való párosításra kéri.
- Ha korábban kihagyta a párosítási folyamatot, tartsa lenyomva az óra számlapján a  gombot, majd válassza a **Beállítások > Csatlakozás > Páros telefon**.
- Ha új telefont szeretne párosítani, tartsa lenyomva a  gombot az óralapon, és válassza a **Beállítások > Csatlakozás > Telefon > Pár Telefon**.

2 Szkenelje be a QR-kódot a telefonjával, majd kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a párosítás és a beállítási folyamat befejezéséhez.

Az óra töltése

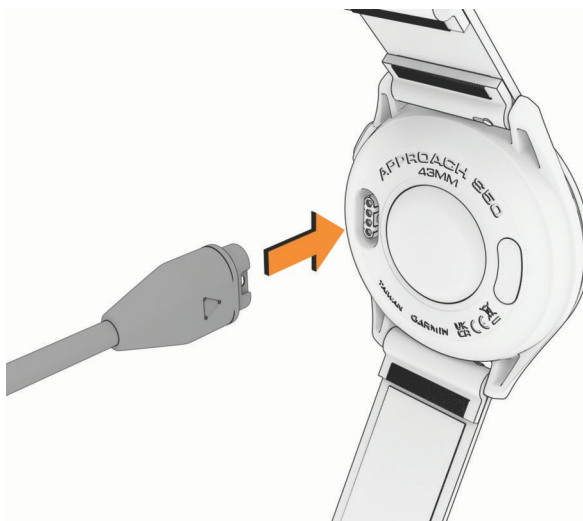
FIGYELMEZTETÉS

Ez a készülék lítium-ion akkumulátort tartalmaz. A termék dobozában található *Fontos biztonsági és termékinformációk* útmutatóban találja a termékre vonatkozó figyelmeztetéseket és egyéb fontos információkat.

MEGJEGYZÉS

A korrózió megelőzése érdekében a töltés vagy a számítógéphez való csatlakoztatás előtt alaposan tisztítsa meg és szárítsa meg az érintkezőket és a környező területet. Lásd a tisztítási utasításokat (*Készülékápolás*, 46. oldal).

1 Csatlakoztassa a kábelt (▲ vége) az óra töltőportjához.



2 Csatlakoztassa a kábel másik végét egy USB-töltőporthoz. Az óra kijelzi az akkumulátor aktuális töltöttségi szintjét.

Termékfrissítések

Telepítse a számítógépére a Garmin Express™ (www.garmin.com/express). Telepítse okostelefonjára a Garmin Golf alkalmazást.

Ez könnyű hozzáférést biztosít ezekhez a szolgáltatásokhoz a Garmin® készülékek számára:

- Szoftverfrissítések
- Tanfolyam frissítések
- Adatok feltöltése a Garmin Golfba
- Termék regisztráció

A Garmin Express beállítása

- 1 Csatlakoztassa a készüléket a számítógéphez USB-kábelrel.
- 2 Látogasson el a garmin.com/express oldalra.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Golfozás

Mielőtt golfozna, töltsse fel az órát (*Az óra töltése, 2. oldal*).

MEGJEGYZÉS: Egyes funkciók csak Garmin Golf előfizetéssel érhetők el.

- 1 Sajtó .
- 2 Válassza a **Play Golf**.
A készülék megkeresi a műholdakat, kiszámítja az Ön helyzetét, és kiválaszt egy pályát, ha csak egy pálya van a közelben.
- 3 Ha megjelenik a kurzuslista, válasszon ki egy kurzust a listából.
- 4 Válassza ki a  címet a pontszámok vezetéséhez.

- 5 Válasszon egy tee boxot.
Megjelenik a lyukinformációs képernyő.



①	Jelenlegi lyukszám
②	Par a lyukhoz
③	A lyuk térképe.
④	Távolságok a zöld elülső, középső és hátsó részétől.

MEGJEGYZÉS: Mivel a csapok helye változik, az óra kiszámítja a távolságot a zöld elülső, középső és hátsó részétől, de nem a tényleges csap helyét.

- 6 Válasszon ki egy lehetőséget:
- A PlaysLike távolságok megtekintéséhez érintse meg az első, a középső vagy a hátsó távolságot a zöldre (*PlaysLike távolságok ikonjai, 10. oldal*).
 - A zöldtől való első, középső vagy hátsó távolságot felfelé vagy lefelé húzva további adatokat tekinthet meg, beleértve a hendikep besorolását és a PlaysLike tényezőket.
 - Érintse meg a térképet a további részletek megtekintéséhez vagy a távolság méréséhez érintéssel célzással (*Távolság mérése érintéssel célzással, 6. oldal*).
 - Érintse meg a térképet, és válassza a  vagy a  lehetőséget, ha szeretné megtekinteni a helyét és a távolságot a lehelyezéstől vagy a veszélyhelyzet elülső és hátsó részétől (*Veszélyhelyzetek és lehelyezések, 6. oldal*).
 - Nyomja meg a  gombot a golf menü megnyitásához (*Golf menü, 5. oldal*).

Amikor a következő lyukra lép, az óra automatikusan átvált az új lyuk információinak megjelenítésére.

Golf menü

Egy kör alatt a  gomb megnyomásával további funkciókat érhet el a golf menüben.

Zöld nézet: Lehetővé teszi a tű helyének mozgatását a pontosabb távolságmérés érdekében (*A zöld megtekintése, 5. oldal*).

Furat módosítása: Lehetővé teszi a furat manuális módosítását (*Furatok módosítása, 6. oldal*).

Zöldet váltani: Lehetővé teszi a zöld megváltoztatását, ha egy lyukhoz egynél több zöld áll rendelkezésre (*Lyukak megváltoztatása, 6. oldal*).

Pontszámítás: Megnyitja a forduló pontozólapját (*Pontozás, 6. oldal*).

PinPointer: A PinPointer funkció egy iránytű, amely a tű helyére mutat, ha nem látja a zöldet (*A tű irányának megtekintése, 9. oldal*). Ez a funkció akkor is segíthet az ütés beállításában, ha az erdőben vagy egy mély homokcsapdában van.

MEGJEGYZÉS: Ne használja a PinPointer funkciót golfkocsiban. A golfkocsiból származó interferencia befolyásolhatja az iránytű pontosságát.

Kerek információ: Megjeleníti a pontszámot, a statisztikákat és a lépésinformációkat (*A körinformációk megtekintése, 9. oldal*).

Utolsó lövés: Megjeleníti a Garmin AutoShot™ funkcióval rögzített előző lövés távolságát (*Mért lövések megtekintése, 9. oldal*). Manuálisan is rögzíthet lövést (*Lövés manuális hozzáadása, 9. oldal*).

Klubstatisztikák: Megjeleníti az egyes klubok statisztikáit (*Klubstatisztikák megtekintése, 9. oldal*). Megjelenik, amikor párosítja a Klubkövető tartozékok megközelítése vagy engedélyezi a Klubfelszólítás beállítását.

Egyedi célpontok: Lehetővé teszi egy hely, például egy objektum vagy akadály mentését az aktuális lyukhoz (*Egyéni célok mentése, 10. oldal*).

Napfelkelte és napnyugta: Megjeleníti a napfelkelte, napnyugta és szürkület idejét az aktuális napon.

Beállítások: Lehetővé teszi a golftevékenység beállításainak testreszabását (*Tevékenységek és alkalmazásbeállítások, 36. oldal*).

Vége a körnek: Az aktuális forduló befejezése (*Forduló befejezése, 11. oldal*).

A Zöld megtekintése

Játék közben közelebből is megnézheti a zöldet, és a pontosabb távolságmérés érdekében elmozdíthatja a kitűzőt.

1 Sajtő 

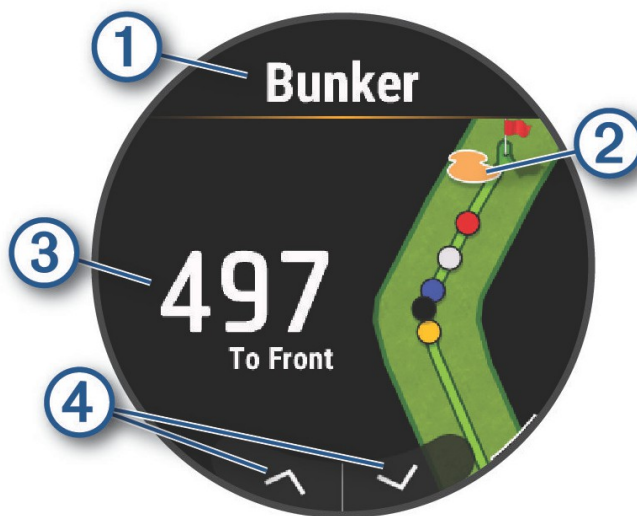
2 Válassza a **Zöld megtekintése** lehetőséget.

3 A tű helyének áthelyezéséhez koppintson vagy húzza a .

A lyukinformációs képernyőn a távolságok frissülnek, hogy tükrözzék az új csap helyét. A csap helyét csak az aktuális körre vonatkozóan tárolja a rendszer.

Veszélyek és Layupok

A térképre koppintva megtekintheti az aktuális lyuk veszélyeit és a pályabeosztást.



①	A veszélytípus vagy a fektetési távolság.
②	A veszélyhelyzet vagy a lerakás helye.
③	A távolság az ütközésig vagy a veszélyhelyzet elejéig és hátuljáig.
④	A nyilakra koppintva megtekintheti a lyukhoz tartozó egyéb veszélyforrásokat vagy ütéseket.

Távolságmérés érintéses célzással

Játék közben az érintéses célzás segítségével megmérheti a távolságot a térkép bármely pontjához.

MEGJEGYZÉS: Ez a funkció Garmin Golf előfizetést igényel.

- 1 Golfozás közben koppintson a térképre.
- 2 Érintse meg a térképet a célkör pozicionálásához .🎯
Megnézheti a távolságot az aktuális pozíciójától a célkörig, illetve a célkörtől a kitűző helyéig.

Változó lyukak

A lyukakat manuálisan is módosíthatja a lyuknézeti képernyőn.

- 1 Sajtó .🔄
- 2 Válassza a **Change Hole (Lyuk módosítása)** lehetőséget.
- 3 A lyuk kiválasztásához húzzon felfelé vagy lefelé.

Az eredményszámlálás

- 1 Sajtó .🔄
- 2 Válassza ki a **Scorecardot**.
MEGJEGYZÉS: Ha a pontozás nincs engedélyezve, akkor válassza a Start Scoring (Pontozás indítása) lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lyukat.
- 4 A pontszám beállításához válassza a — vagy a + lehetőséget.

Statisztikák követésének engedélyezése

Ha engedélyezi a statisztikák követését az eszközön, megtekintheti az aktuális forduló statisztikáit ([Fordulóinformációk megtekintése, 9. oldal](#)). A Garmin Golf alkalmazás segítségével összehasonlíthatja a köröket és nyomon követheti a javulást.

- 1 Tartsa a .
- 2 Válassza a **Beállítások** > **Golfbeállítások** > **Pontszámítás** > **Stat Tracking**.

Statisztikai adatok rögzítése

A statisztikák rögzítése előtt engedélyeznie kell a statisztikakövetést ([A statisztikakövetés engedélyezése, 7. oldal](#)).

- 1 Válasszon ki egy lyukat az eredménykártyán.
- 2 Adja meg az ütések teljes számát, beleértve a puttokat is, és válassza a **Tovább** gombot.
- 3 Állítsa be a végrehajtott ütések számát, majd válassza a **Tovább** gombot.

MEGJEGYZÉS: A végrehajtott ütések száma csak a statisztikák követésére szolgál, és nem növeli az Ön pontszámát.

- 4 Ha szükséges, válasszon ki egy lehetőséget:

MEGJEGYZÉS: Ha par 3-as lyuknál van, vagy megközelítési érzékelőket használ, a fairway információk nem jelennek meg.

- Ha a labda a hajóúton van, válassza a lehetőséget. 
- Ha a labda nem találta el a fairwayt, válassza a  vagy a lehetőséget. 

- 5 Ha szükséges, adja meg a büntetőütések számát.

A pontozási módszer beállítása

Megváltoztathatja az óra által a pontozáshoz használt módszert.

- 1 Tartsa a .
- 2 Válassza a **Beállítások** > **Golfbeállítások** > **Pontozás** > **Pontozási módszer**.
- 3 Válassza ki a pontozási módszert.

A Stableford pontozásról

Ha a Stableford pontozási módszert választja ([A pontozási módszer beállítása, 7. oldal](#)), a pontok a parhoz viszonyított ütések száma alapján kerülnek kiosztásra. A forduló végén a legmagasabb pontszámot elért játékos nyer. A készülék az Egyesült Államok Golf Szövetsége által meghatározott módon osztja ki a pontokat.

A Stableford-pontszámú játék eredménykártyája pontokat mutat ütések helyett.

Pontok	A Par-hez viszonyított ütések
0	2 vagy több mint
1	1 vége
2	Par
3	1 alatt
4	2 alatt
5	3 alatt

Score History

Egy kör lejátszása közben az órája a lünetta mentén található ② lyukjelzők mellett egy ① színnel jelzi az adott lyukban elért pontszámot.



Színes	A Par-hez viszonyított ütések
Lila	5 vagy több mint
Rózsaszín	4 vége
Red	3 vége
Narancs	2 vége
Sárga	1 vége
Zöld	Par
Világoskék	1 alatt
Sötétkék	2 vagy több alatt

Kézi pontozás engedélyezése

- 1 Tartsa a .
- 2 Válassza ki a **Beállítások > Golfbeállítások > Pontozás > Handicap pontozás**.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Garmin Golf használata** lehetőséget a Garmin Golf alkalmazásban konfigurált hendikep használatához.
 - Válassza a **Helyi hendikep** lehetőséget a játékos összpontszámából levonandó ütések számának megadásához.
 - Válassza **az Index/Slope** lehetőséget a játékos hendikepindexének megadásához[®], hogy kiszámítsa a játékos pályahendikepjét.

MEGJEGYZÉS: A Slope Rating[®] automatikusan kiszámításra kerül az Ön által kiválasztott tee box alapján.

A lyukinformációs képernyőn lefelé húzva a lapot megtekintheti a hendikepütések számát és a hendikep besorolását. Az eredménykártya a forduló hendikephez igazított pontszámát mutatja.

A csap irányának megtekintése

A PinPointer funkció egy iránytű, amely iránytű segítséget nyújt, ha nem látja a zöldet. Ez a funkció akkor is segíthet az ütés beállításában, ha az erdőben vagy egy mély homokcsapdában van.

MEGJEGYZÉS: Ne használja a PinPointer funkciót golfkocsiban. A golfkocsiból származó interferencia befolyásolhatja az iránytű pontosságát.

- 1 Sajtó .
- 2 Válassza ki a **PinPointert**.
A nyíl a csap helyére mutat.

Kerek információk megtekintése

Egy kör alatt megtekintheti a pontszámát, a statisztikákat és a lépésinformációkat.

- 1 Sajtó .
- 2 Válassza ki a **Round Info-t**.
- 3 Húzza felfelé.

A mért felvételek megtekintése

A készülék automatikus felvételfelismeréssel és -rögzítéssel rendelkezik. Minden egyes alkalommal, amikor ütést végez a pálya mentén, a készülék rögzíti az ütés távolságát, hogy később megtekinthesse azt.

TIPP: Az automatikus ütészékelés akkor működik a legjobban, ha a készüléket a vezető csuklón viseli, és jól érintkezik a labdával. A puttok nem kerülnek felismerésre.

- 1 Golfozás közben nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza az **Utolsó lövés** lehetőséget.
Megjelenik az utolsó lövés távolsága.

MEGJEGYZÉS: A távolság automatikusan visszaáll, amikor újra megüti a labdát, a zöldre puttol, vagy a következő lyukra lép.

- 3 Válassza a  > **További megtekintés** lehetőséget az összes rögzített lőtávolság megtekintéséhez.
MEGJEGYZÉS: A legutóbbi ütés távolsága is megjelenik a lyukinformációs képernyő tetején.

Felvétel hozzáadása manuálisan

Manuálisan is hozzáadhat egy felvételt, ha a készülék nem érzékeli azt. A lövést a kihagyott lövés helyéről kell hozzáadni.

- 1 Sajtó .
- 2 Válassza az **Utolsó felvétel** >  > **Add Shot**.
- 3 Válassza a  lehetőséget, ha új felvételt szeretne készíteni az aktuális helyről.

Klub statisztikák megtekintése

Mielőtt megtekinthetné az ütőstatisztikákat, párosítania kell az Approach club tracking tartozékokat, vagy engedélyeznie kell a Club Prompt beállítást (*Golfbeállítások*, 35. oldal).

A forduló során megtekintheti az ütő statisztikáit, például a távolságra és a pontosságra vonatkozó információkat.

- 1 Sajtó .
- 2 Válassza ki a **klub statisztikáit**.
- 3 Válasszon egy klubot.
- 4 Húzza felfelé.

Egyéni célok mentése

Egy kör lejátszása közben minden lyukhoz akár öt egyéni célt is elmenthet. A célpont elmentése hasznos a térképen nem látható objektumok vagy akadályok rögzítéséhez. A veszélyek és fekvések képernyőn (*Veszélyek és fekvések, 6. oldal*) megtekintheti ezeknek a célpontoknak a távolságát.

- 1 Álljon a megmenteni kívánt célpont közelébe.
MEGJEGYZÉS: Nem menthet olyan célpontot, amely messze van az aktuálisan kiválasztott lyuktól.
- 2 A lyukinformációs képernyőn nyomja meg a  gombot.
- 3 Válassza ki az **Egyéni célpontok** lehetőséget.
- 4 Válassza ki a céltípust.

Nagy számok mód használata

A lyuknézeti képernyőn megváltoztathatja a számok méretét.

- 1 Sajtó .
 - 2 Válassza a **Beállítások** > **Nagy számok** menüpontot.
 - 3 Sajtó .
- A zöld első, középső és hátsó részének távolsága nagy betűkkel jelenik meg.



- 4 További adatok megtekintéséhez lapozzon felfelé vagy lefelé.

PlaysLike távolság ikonok

A PlaysLike távolság funkció figyelembe veszi a pálya magassági változásait, és megmutatja a zöldtől mért távolságot. A kör során a zöldtől mért távolságot megérintve megtekintheti a PlaysLike távolságot.

- ▲: A távolság a vártnál hosszabb a magasságváltozás miatt.
- : A távolság a várakozásoknak megfelelően játszik.
- ▼: A távolság a vártnál rövidebb a magassági változás miatt.

Egy forduló befejezése

- 1 Sajtó .
- 2 Válassza ki az **End Round-ot**.
- 3 Húzza felfelé.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A kör mentéséhez és a figyelési módba való visszatéréshez válassza a **Mentés** lehetőséget.
 - A pontozólap szerkesztéséhez válassza a **Pontozás szerkesztése** lehetőséget.
 - A forduló elvetéséhez és a figyelési módba való visszatéréshez válassza a **Discard (Elvetés)** lehetőséget.
 - A forduló szüneteltetéséhez és egy későbbi időpontban történő folytatásához válassza a **Szünet** lehetőséget.

Csatlakozás

A csatlakozási funkciók akkor állnak rendelkezésre az óráján, ha kompatibilis telefonjával párosítja ([Telefon párosítása, 2. oldal](#)). További funkciók akkor érhetők el, ha óráját Wi-Fi® hálózathoz csatlakoztatja ([Csatlakozás Wi-Fi hálózathoz, 12. oldal](#)).

Telefonos csatlakozási funkciók

A telefonkapcsolati funkciók akkor érhetők el az Approach órájához, ha a Garmin Golf alkalmazással párosítja azt ([Telefon párosítása, 2. oldal](#)).

- A Garmin Golf alkalmazás funkciói ([Garmin Golf alkalmazás, 13. oldal](#))
- A Garmin Connect™ alkalmazás funkciói ([Garmin Connect, 13. oldal](#))
- A Connect IQ™ alkalmazás funkciói, és még sok más ([Telefonos alkalmazások és számítógépes alkalmazások, 13. oldal](#)).
- Pillantások ([Pillantások, 16. oldal](#))
- Vezérlés menüfunkciók ([Vezérlés, 20. oldal](#))
- Biztonsági és nyomkövető funkciók ([Biztonsági és nyomkövető funkciók, 40. oldal](#))
- Telefonos interakciók, például értesítések ([Bluetooth-értesítések engedélyezése, 11. oldal](#))

Bluetooth-értesítések engedélyezése

Az értesítések engedélyezése előtt párosítania kell az Approach órát egy kompatibilis telefonnal ([A telefon párosítása, 2. oldal](#)).

- 1 Tartsa a .
- 2 Válassza a **Beállítások > Értesítések és figyelmeztetések > Intelligens értesítések** menüpontot.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza az **Általános használat** lehetőséget a figyelési módban megjelenő értesítések beállításához.
 - Válassza a **Tevékenység közben** lehetőséget a tevékenység rögzítésekor megjelenő értesítések beállításához.
 - Válassza az **Alvás közben** lehetőséget a **Ne zavarjon** be- vagy kikapcsoláshoz.
 - Válassza az **Adatvédelem** lehetőséget az adatvédelmi beállítások beállításához.

Értesítések kezelése

A kompatibilis telefon segítségével kezelheti az Approach S50 órán megjelenő értesítéseket.

Válasszon ki egy lehetőséget:

- Ha iPhone-t használ, akkor az iOS® értesítések beállításai között válaszd ki az órán megjelenítendő elemeket.
- Ha Android™ telefont használ, a Garmin Connect alkalmazásban válassza a **••• > Beállítások > Értesítések** menüpontot.

Ne zavarjon mód használata

A Ne zavarjon üzemmódban kikapcsolhatja a háttérvilágítást és a rezgésjelzéseket. Ezt az üzemmódot például alvás vagy filmnézés közben használhatja.

MEGJEGYZÉS: A Garmin Connect fiókjának felhasználói beállításában beállíthatja a normál alvásidőt.

- 1 Tartsa a .
- 2 Válassza a **Ne zavarjon**.

A Bluetooth telefonkapcsolat kikapcsolása

- 1 Tartsa a .
- 2 Válassza a **Beállítások**> **Csatlakozás**> **Telefon**> **Állapot**> **Ki** a Bluetooth-telefonkapcsolat kikapcsolásához az Approach órán.
A telefon Bluetooth-technológia kikapcsolásához olvassa el a telefon használati útmutatóját.

A telefonkapcsolati riasztások be- és kikapcsolása

Az Approach S50 órát úgy állíthatja be, hogy figyelmeztesse Önt, amikor a Bluetooth technológia segítségével párosított telefonja csatlakozik és szétkapcsolódik.

MEGJEGYZÉS: A telefonkapcsolati riasztások alapértelmezés szerint ki vannak kapcsolva.

- 1 Tartsa a .
- 2 Válassza a **Beállítások**> **Csatlakozás**> **Telefon**> **Kapcsolódó figyelmeztetések**.

A telefon megtalálása

Ezzel a funkcióval segíthet megtalálni egy elveszett telefont, amely Bluetooth technológiával párosítva van, és jelenleg hatótávolságon belül van.

- 1 Tartsa a  címet. .
- 2 Válassza ki a címet. .
A jelerősség sávok megjelennek az Approach S50 képernyőjén, és a telefonon egy hangjelzés is megszólal. A sávok a telefonhoz való közeledéssel nőnek.
- 3 A keresés leállításához nyomja meg a  gombot.

Wi-Fi csatlakozási jellemzők

A tevékenység feltöltődik a Garmin Connect fiókjába: Automatikusan elküldi tevékenységét a Garmin Connect fiókjába, amint befejezte a tevékenység rögzítését.

Hanganyag: Lehetővé teszi a harmadik féltől származó audiotartalom szinkronizálását.

Tanfolyam-frissítések: Lehetővé teszi a golfpálya frissítések letöltését és telepítését. **Szoftverfrissítések:** Letöltheti és telepítheti a legújabb szoftvereket.

Edzések és edzéstervek: A Garmin Connect fiókjában böngészhet és kiválaszthat edzéseket és edzésterveket.
Amikor az órája legközelebb Wi-Fi-kapcsolattal rendelkezik, a fájlok elküldésre kerülnek az órájára.

Csatlakozás Wi-Fi hálózathoz

A Wi-Fi hálózathoz való csatlakozás előtt az órát a telefonon lévő Garmin Golf alkalmazáshoz vagy a számítógépen lévő Garmin Express alkalmazáshoz kell csatlakoztatnia.

- 1 Tartsa a .
- 2 Válassza a **Beállítások**> **Csatlakozás**> **Wi-Fi**> **Állapot**> **Be**.
- 3 Válassza a **Saját hálózatok**> **Hálózatok keresése** lehetőséget.
Az óra megjeleníti a közeli Wi-Fi hálózatok listáját.
- 4 Válasszon ki egy hálózatot.
- 5 Ha szükséges, adja meg a hálózat jelszavát.

Az óra csatlakozik a hálózathoz, és a hálózat felkerül a mentett hálózatok listájára. Az óra automatikusan újra csatlakozik ehhez a hálózathoz, ha hatótávolságon belül van.

Telefonos alkalmazások és számítógépes alkalmazások

Az órát több Garmin telefonos alkalmazáshoz és számítógépes alkalmazáshoz is csatlakoztathatja ugyanazon Garmin-fiók segítségével.

Garmin Golf alkalmazás

A Garmin Golf alkalmazás lehetővé teszi, hogy az Approach S50 készülékéről feltöltse a pontozólapokat, és részletes statisztikákat és ütéselemzéseket nézzen meg. A golfozók a Garmin Golf alkalmazás segítségével versenyezhetnek egymással különböző pályákon.

Több mint 43 000 pálya rendelkezik ranglistákkal, amelyekhez bárki csatlakozhat. Versenyeseményt állíthatsz be, és meghívhatod a játékosokat, hogy versenyezzenek. A Garmin Golf tagsággal rendelkező Approach S50 készülékhez további funkciók állnak rendelkezésre, például részletesebb pályatérképek, zöld kontúradatok és érintéses célzás (*Távolságmérés érintéses célzással, 6. oldal*).

A Garmin Golf alkalmazás szinkronizálja adatait a Garmin Connect fiókjával. A Garmin Golf alkalmazást letöltheti telefonjának alkalmazásboltjából (garmin.com/golfapp).

Automatikus tanfolyam frissítések

Az Ön Approach készüléke automatikus pályafrissítéseket biztosít a Garmin Golf alkalmazással. Amikor csatlakoztatja készülékét okostelefonjához, az Ön által leggyakrabban használt golfpályák automatikusan frissülnek.

Garmin Connect

Amikor a Garmin Golf alkalmazás segítségével párosítja az órát a telefonjával, automatikusan létrejön egy Garmin Connect fiók. A Garmin Golf alkalmazás szinkronizálja az adatokat a Garmin Connect fiókkal. A Garmin Connect alkalmazást letöltheti telefonjának alkalmazásboltjából.

A Garmin Connect fiókja lehetővé teszi, hogy nyomon kövesse fitnesz- és wellness-teljesítményét, és kapcsolatot teremtsen barátaival. Eszközöket ad a nyomon követéshez, elemzéshez, megosztáshoz és egymás bátorításához. Rögzítheti aktív életmódjának eseményeit, beleértve a futásokat, kerékpározásokat, úszásokat és egyebeket.

Tárolja a tevékenységeit: Miután elvégzett és elmentett egy időzített tevékenységet az órájával, feltöltheti azt a tevékenységet a Garmin Connect fiókjába, és addig tárolhatja, amíg csak akarja.

Elemzze az adatokat: Az idő, a távolság, az elégetett kalóriák, a felülnézeti térképnézet, valamint a tempó- és sebességsdiagramok részletesebb információkkal láthatók a fitnesz- és szabadtéri tevékenységekről. Emellett testreszabható jelentéseket is megtekinthet.

Tervezd meg az edzést: Választhat egy fitnesscélzt, és betöltheti az egyik napról-napra szóló edzéstervet.

Kövesse nyomon a fejlődését: A napi lépéseidet nyomon követheted, barátságos versenybe szállhatsz a kapcsolataiddal, és teljesítheted a céljaidat.

Ossza meg tevékenységeit: Kapcsolatba léphet barátaival, hogy kövesse egymás tevékenységeit, vagy közzéteheti a tevékenységeire mutató linkeket kedvenc közösségi oldalain.

Az okostelefonos alkalmazások használata

Miután párosította a készüléket az okostelefonjával (*A telefon párosítása, 2. oldal*), a Garmin Golf és a Garmin Connect alkalmazások segítségével feltöltheti az összes adatát a Garmin-fiókjába.

1 Nyissa meg a Garmin Golf vagy Garmin Connect alkalmazást az okostelefonján.

TIPP: Az alkalmazás lehet nyitva vagy futhat a háttérben.

2 Vigye a készüléket 10 méteren belülre az okostelefonjától. A készülék automatikusan szinkronizálja az adatokat a fiókjával.

A szoftver frissítése az okostelefonos alkalmazások használatával

Miután párosította a készüléket az okostelefonjával (*A telefon párosítása, 2. oldal*), a Garmin Golf és Garmin Connect alkalmazások segítségével frissítheti a készülék szoftverét.

Szinkronizálja készülékét az egyik alkalmazással (*Az okostelefon-alkalmazások használata, 13. oldal*).

Ha új szoftver áll rendelkezésre, az alkalmazás automatikusan elküldi a frissítést a készülékre.

A Garmin Connect használata a számítógépen

A Garmin Express alkalmazás egy számítógép segítségével csatlakoztatja kompatibilis Garmin golfóráját a Garmin Connect fiókjához.

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

A szoftver frissítése a Garmin Express használatával

Az óra szoftverének frissítése előtt le kell töltenie és telepítenie a Garmin Express alkalmazást, és hozzá kell adnia az óráját (*A Garmin Connect használata a számítógépen, 14. oldal*).

- 1 Csatlakoztassa az órát a számítógéphez az USB-kábel segítségével.
Amikor új szoftver áll rendelkezésre, a Garmin Express alkalmazás elküldi azt az órájára.
- 2 Miután a Garmin Express alkalmazás befejezte a frissítés elküldését, válassza le az órát a számítógépről. Az óra telepíti a frissítést.

Connect IQ funkciók

A Connect IQ alkalmazásokat, adatmezőket, pillantásokat és óraszámolókat az órán vagy telefonon található Connect IQ áruházzal segítségével adhatja hozzá órájához (garmin.com/connectiqapp).

Nézze az Arcokat: Az óra megjelenésének testreszabása.

Készülék-alkalmazások: Interaktív funkciók hozzáadása órájához, például pillantások és új kültéri és fitnesz tevékenységtípusok.

Adatmezők: Új adatmezők letöltése, amelyek új módon mutatják be az érzékelő, a tevékenység és az előzmények adatait. Connect IQ adatmezőket adhat hozzá beépített funkciókhoz és oldalakhoz.

Zene: Zenei szolgáltatók hozzáadása az órához.

Connect IQ funkciók letöltése

Mielőtt letölthetné a funkciókat a Connect IQ alkalmazásból, párosítania kell az Approach S50 órát a telefonjával (*A telefon párosítása, 2. oldal*).

- 1 Telepítse és nyissa meg a Connect IQ alkalmazást a telefonján lévő alkalmazásboltból.
- 2 Ha szükséges, válassza ki az óráját.
- 3 Válasszon ki egy Connect IQ funkciót.
- 4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

A Connect IQ funkcióinak letöltése a számítógép segítségével

- 1 Csatlakoztassa az órát a számítógéphez egy USB-kábel segítségével.
- 2 Menjen [az apps.garmin.com](http://apps.garmin.com) oldalra, és jelentkezzen be.
- 3 Válasszon ki egy Connect IQ funkciót, és töltsse le.
- 4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Garmin Pay™

A Garmin Pay funkció lehetővé teszi, hogy órájával a részt vevő helyeken a vásárlásokért a részt vevő pénzüzetek hitel- vagy bankkártyáival fizessen.

A Garmin Pay pénztárca beállítása

A Garmin Pay pénztárcához egy vagy több részt vevő hitel- vagy betéti kártyát adhat hozzá. Menjen a [garmin.com](https://garmin.com/pay/banks) oldalra [/garminpay/banks](https://garmin.com/pay/banks) a résztvevő pénzintézetek megtalálásához.

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a lehetőséget.●●●
- 2 Válassza a **Garmin Pay**> **Kezdje el**.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Vásárlás kifizetése az órájával

Mielőtt az órát vásárláskor fizetésre használhatná, legalább egy fizetési kártyát be kell állítania. Az óráját a vásárlás kifizetésére használhatja a részt vevő helyeken.

- 1 Tartsa  címet. .
- 2 Válassza  a címet. .
- 3 Adja meg a négyjegyű jelszót.

MEGJEGYZÉS: Ha háromszor rosszul adja meg a jelszót, a pénztárca lezárul, és a Garmin Connect alkalmazásban vissza kell állítania a jelszót.

Megjelenik a legutóbb használt fizetési kártya.



- 4 Ha több kártyát is felvett a Garmin Pay pénztárcájába, húzza le a kártyát, hogy másik kártyára váltson (opcionális).
- 5 60 másodpercen belül tartsa az óráját a fizetési leolvasó közelébe, az órát az olvasó felé fordítva. Az óra rezeg, és egy pipa jelet jelenít meg, amikor befejezte a kommunikációt az olvasóval.
- 6 Ha szükséges, kövesse a kártyaolvasó utasításait a tranzakció befejezéséhez.

TIPP: Miután sikeresen megadta a jelszót, 24 órán keresztül jelszó nélkül is fizethet, amíg az óráját viseli. Ha leveszi az órát a csuklójáról, vagy kikapcsolja a pulzuszámolást, a fizetés előtt újra meg kell adnia a jelszót.

Kártya hozzáadása a Garmin Pay pénztárcához

A Garmin Pay pénztárcához legfeljebb 10 hitel- vagy betéti kártyát adhat hozzá.

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a lehetőséget.●●●
- 2 Válassza ki a **Garmin Pay** >  > **Add Card**.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

A kártya hozzáadása után fizetéskor kiválaszthatja a kártyát az óráján.

A Garmin Pay kártyák kezelése

A kártyát ideiglenesen felfüggesztheti vagy törölheti.

MEGJEGYZÉS: Egyes országokban a részt vevő pénzintézetek korlátozhatják a Garmin Pay funkciót.

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a lehetőséget.●●●
- 2 Válassza a **Garmin Pay** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy kártyát.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A kártya ideiglenes felfüggesztéséhez vagy felfüggesztésének megszüntetéséhez válassza a **Kártya felfüggesztése** lehetőséget.
A kártyának aktívnak kell lennie ahhoz, hogy az Approach S50 órával vásárolhasson.
 - A kártya törléséhez válassza a lehetőséget. 

A Garmin Pay jelszavának módosítása

A módosításhoz ismernie kell az aktuális jelszót. Ha elfelejti a jelszavát, vissza kell állítania a Garmin Pay funkciót az Approach S50 óráján, új jelszót kell létrehoznia, és újra be kell írnia a kártyaadatait.

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a lehetőséget.●●●
- 2 Válassza a **Garmin Pay> Jelszó módosítása** lehetőséget.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Amikor legközelebb fizet az Approach S50 órájával, az új jelszót kell megadnia.

Pillantások

Az órája előre feltöltött pillantásokkal rendelkezik, amelyek gyors információkat nyújtanak ([A pillantási hurok megtekintése, 18. oldal](#)). Egyes pillantásokhoz Bluetooth-kapcsolat szükséges egy kompatibilis telefonnal.

Néhány pillantás alapértelmezés szerint nem látható. Ezeket manuálisan is hozzáadhatja a pillantások listájához ([A pillantási hurok testreszabása, 18. oldal](#)).

Név	Leírás
Test akkumulátor™	Egész napos viselet esetén megjeleníti az aktuális Body Battery szintet és az elmúlt néhány óra szintjének grafikonját (<i>Body Battery</i> , 19. oldal).
Naptár	Megjeleníti a közelgő találkozókat a telefon naptárából.
Kalóriák	Megjeleníti az aktuális napra vonatkozó kalóriaadatokat.
Kihívások	Megjeleníti az aktuális ranglistás helyezését, ha részt vesz egy Garmin Connect kihívásban.
Garmin edző	Megjeleníti az ütemezett edzéseket, ha a Garmin Connect fiókjában kiválaszt egy Garmin coach adaptív edzéstervet. A terv az Ön aktuális edzettségi szintjéhez, edzői és időbeosztási preferenciáihoz, valamint a verseny dátumához igazodik.
Golf	Megjeleníti a golferedményeket és a legutóbbi forduló statisztikáit.
Golf teljesítmény	Megjeleníti a golfteljesítmény-statisztikákat, amelyek segítenek nyomon követni és megérteni a golfjáték javulását.
Egészségügyi pillanatkép™	Megjeleníti a mentett Egészségügyi pillanatkép munkamenetek összefoglalóit.
Szívritmus	Megjeleníti az aktuális pulzusszámot percenkénti ütősszámban (bpm) és az átlagos nyugalmi pulzusszám (RHR) grafikonját.
Történelem	Megjeleníti az aktivitási előzményeket és a rögzített tevékenységek grafikonját.
HRV állapot	Megjeleníti az éjszakai pulzusszám-variabilitás hétnapos átlagát (<i>Pulzusszám-variabilitás állapota</i> , 19. oldal).
Hidratálás	Lehetővé teszi az elfogyasztott vízmennyiség és a napi cél elérése felé tett előrehaladás nyomon követését (<i>Connect IQ funkciók letöltése</i> , 14. oldal).
Intenzitás percek	Nyomon követi a mérsékelt vagy erőteljes tevékenységekben való részvételre fordított időt, a heti intenzitású percekre vonatkozó célt és a cél felé tett előrehaladást.
Utolsó tevékenység	Megjeleníti a legutóbb rögzített tevékenység rövid összefoglalóját.
Zene	Zenelejátszó vezérlést biztosít a telefon vagy az óra zenéihez.
Szundi	Megjeleníti a teljes alvási időt és a Test akkumulátor szintjének növekedését. Elindíthatja a szundi időzítőt, és beállíthatja az ébresztést.
Értesítések	Figyelmezteti Önt a bejövő hívásokról, szöveges üzenetekről, közösségi hálózati frissítésekről és egyebekről, a telefon értesítéseinek beállításai alapján (<i>Bluetooth-értesítések engedélyezése</i> , 11. oldal).
Pulzoximéter	Lehetővé teszi a manuális pulzoximéter-mérés elvégzését (<i>Pulzoximéter-mérések leolvasása</i> , 24. oldal). Ha túl aktív ahhoz, hogy az óra meghatározhassa a pulzoximéter-értékét, a mérések nem kerülnek rögzítésre.
Helyreállítás	Megjeleníti a helyreállítási időt. A maximális idő négy nap.
Légzés	Az Ön aktuális légzésszámát percenkénti légzésszámban és hétnapos átlagban. Elvégezhet egy légzési tevékenységet, hogy segítsen ellazulni.
Alvási pontszám	Megjeleníti a teljes alvási időt, az alvási pontszámot és az előző éjszaka alvási szakaszára vonatkozó információkat.
Alvás edző	Alvási és aktivitási előzmények, HRV-állapot és alvásidő alapján ajánlásokat ad az alvásigényre vonatkozóan.
Lépések	Nyomon követi a napi lépésszámot, a lépési célt és az előző napok adatait.

Név	Leírás
Stressz	Megjeleníti az aktuális stressz-szintet és a stressz-szint grafikonját. Légzési tevékenységet végezhet, hogy segítsen ellazulni. Ha túl aktív vagy ahhoz, hogy az óra meg tudja határozni a stressz-szintedet, a stresszmérések nem kerülnek rögzítésre.
Napfelkelte és naplemente	Megjeleníti a napfelkelte, napnyugta és polgári szürkület idejét.
Időjárás	Megjeleníti az aktuális hőmérsékletet és az időjárás-előrejelzést.

A Glance Loop megtekintése

A pillantások gyors hozzáférést biztosítanak az egészségügyi adatokhoz, az aktivitási információkhoz, a beépített érzékelőkhöz és még sok máshoz. Az óra párosításakor megtekintheti a telefonjáról származó adatokat, például az értesítéseket, az időjárást és a naptári eseményeket.

- 1 Az óralapon húzza felfelé vagy lefelé.

Az óra végigpörget a pillantási cikluson, és minden pillantáshoz összefoglaló adatokat jelenít meg.



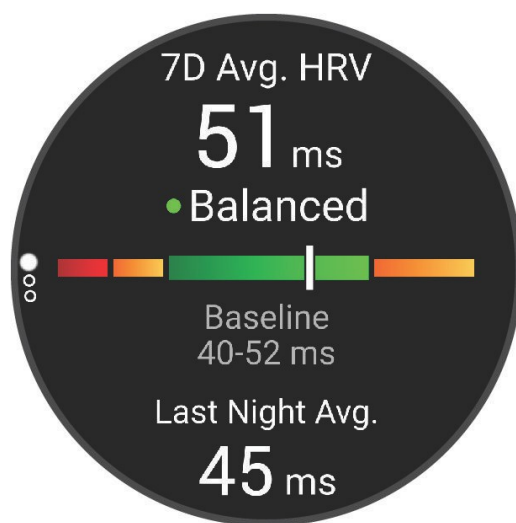
- 2 Érintse meg az érintőképernyőt a pillantással kapcsolatos további információk megtekintéséhez.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Lapozz felfelé a részletek megtekintéséhez egy pillantással.
 - Nyomja meg a  gombot a további opciók és funkciók áttekintéséhez.

A Glance Loop testreszabása

- 1 A pillantási hurok megtekintéséhez lapozz felfelé vagy lefelé.
- 2 Válassza a **Szerkesztés** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A pillantás helyének megváltoztatásához a hurokban válassza ki a pillantást, és húzza felfelé vagy lefelé.
 - Egy pillantás eltávolításához jelölje ki a pillantást, majd válassza a lehetőséget. 
 - Egy pillantás hozzáadásához a hurokhoz válassza a **Hozzáadás** lehetőséget, majd válasszon egy pillantást.

Szívfrekvencia-variabilitás állapota

Az óra alvás közben elemzi a csuklóján mért pulzusszámot, hogy meghatározza a pulzusszám-variabilitást (HRV). Az edzés, a fizikai aktivitás, az alvás, a táplálkozás és az egészséges szokások mind hatással vannak a pulzusszám-variabilitásra. A HRV-értékek nemtől, életkortól és fitességi szinttől függően nagymértékben változhatnak. A kiegyensúlyozott HRV-állapot az egészség olyan pozitív jeleire utalhat, mint a jó edzés- és regenerációs egyensúly, a nagyobb szív- és érrendszeri fittség és a stresszel szembeni ellenálló képesség. A kiegyensúlyozatlan vagy rossz állapot a fáradtság, a nagyobb regenerálódási igény vagy a fokozott stressz jele lehet. A legjobb eredmény elérése érdekében az órát alvás közben kell viselni. Az órának három hétig tartó következetes alvásadatokra van szüksége ahhoz, hogy megjelenítse a pulzusvariabilitás



állapotát.

Színes zóna	Állapot	Leírás
Zöld	Kiegyensúlyozott	Az Ön hétnapos átlagos HRV-je az alapérték tartományon belül van.
Narancs	Kiegyensúlyozatlan	Az Ön hétnapos átlagos HRV-értéke az alapszintű tartomány felett vagy alatt van.
Red	Alacsony	Az Ön hétnapos átlagos HRV-értéke jóval az alapérték alatt van.
Nincs szín	Szegény Nincs státusz	A HRV-értékei átlagosan jóval a korának megfelelő normál tartomány alatt vannak. A nincs állapot azt jelenti, hogy nincs elegendő adat a hétnapos átlag létrehozásához.

Az órát szinkronizálhatja Garmin Connect fiókjával, hogy megtekinthesse a pulzusszám-változékonyság aktuális állapotát, a trendeket és az oktatói visszajelzéseket.

Test akkumulátor

Az óra elemzi a pulzusszám-variabilitást, a stressz-szintet, az alvásminőséget és az aktivitási adatokat, hogy meghatározza az Ön általános testakkumulátor-szintjét. Mint egy autó benzinszint-mérője, ez jelzi a rendelkezésre álló tartalék energia mennyiségét. A Body Battery szint tartománya 5 és 100 között van, ahol 5 és 25 között nagyon alacsony a tartalék energia, 26 és 50 között alacsony a tartalék energia, 51 és 75 között közepes a tartalék energia, 76 és 100 között pedig magas a tartalék energia.

Az órát szinkronizálhatja Garmin Connect fiókjával, hogy megtekinthesse a legfrissebb Testakkumulátor-szintet, a hosszú távú trendeket és további részleteket ([Tipppek a Testakkumulátor-adatok javításához](#), 19. oldal).

Tipppek a test akkumulátor adatainak javításához

- A pontosabb eredmények érdekében viselje az órát alvás közben.
- A jó alvás feltölti a test akkumulátorát.
- A megerőltető tevékenység és a nagy stressz hatására a Test akkumulátor gyorsabban lemerülhet.
- Az élelmiszer-bevitel, valamint az olyan stimulánsok, mint a koffein, nincsenek hatással a Testakkumulátorra.

Vezérlők

A kezelőszervek menü segítségével gyorsan hozzáférhet az óra funkcióihoz és beállításaihoz. A vezérlőmenüben lévő opciókat hozzáadhatja, átrendezheti és eltávolíthatja ([A vezérlőmenü testreszabása, 21. oldal](#)).

Tartsa a .

Ikon	Név	Leírás
	Segítségnyújtás	Válassza ki a segítségnyújtási kérelem elküldését (Segítségkérés, 41. oldal).
	Fényerő	Válassza ki a képernyő fényerejének beállításához (A kijelző beállításainak testreszabása, 42. oldal).
	Szívritmus sugárzása	Válassza ki a pulzusszám sugárzásának bekapcsolását egy párosított eszközre (Pulzusszám sugárzása Garmin-eszközökre, 22. oldal).
	Órák	Válassza ki az Órák alkalmazás megnyitásához, hogy ébresztést, időzítőt vagy stopperórát állíthasson be (Órák, 27. oldal).
	Ne zavarjanak	Válassza ki a Ne zavarjon mód engedélyezését a képernyő lehalkításához, valamint a figyelmeztetések és értesítések letiltásához. Ezt az üzemmódot például filmnézés közben használhatja.
	Telefon keresése	Válassza ki a párosított telefonon történő hangjelzés lejátszását, ha az Bluetooth hatótávolságon belül van. A Bluetooth-jelerősség megjelenik az Approach óra képernyőjén, és a telefonhoz való közeledéssel növekszik.
	Képernyő zárolása	Válassza ki a gombok és az érintőképernyő zárolását a véletlen megnyomások és áthúzások megakadályozása érdekében.
	Zenei vezérlők	Válassza ki a zenelejátszás vezérlését az órán vagy a telefonon.
	Telefonos kapcsolat	Válassza ki a Bluetooth technológia és a párosított telefonnal való kapcsolat letiltását.
	Kikapcsolás	Válassza ki az óra kikapcsolásához.
	Beállítások	Válassza ki a beállítások menü megnyitásához.
	Alvó üzemmód	Válassza ki az alvó üzemmód engedélyezéséhez.
	Napfelkelte és naplemente	Válassza ki a napfelkelte, napnyugta és szürkület idejének megtekintését.
	Szinkronizálás	Válassza ki az óra és a párosított telefon szinkronizálását.
	Időszinkronizálás	Válassza ki, hogy az órát a telefonon lévő idővel vagy műholdak segítségével szinkronizálja.
	Pénztárca	Válassza ki a Garmin Pay pénztárca megnyitásához és a vásárlások órával történő kifizetéséhez (Garmin Pay™, 14. oldal).

A vezérlő menü testreszabása

A vezérlő menüben ([Vezérlők, 20. oldal](#)) hozzáadhatja, eltávolíthatja és megváltoztathatja a gyorsbillentyű menüpontok sorrendjét.

- 1 Tartsa a .
- 2 Válassza a **Szerkesztés** lehetőséget.
- 3 Válassza ki a testreszabandó parancsikonokat.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A parancsikon helyének megváltoztatásához a vezérlőmenüben húzza felfelé vagy lefelé.
 - A parancsikon eltávolításához a vezérlő menüből válassza a  menüpontot.
- 5 Ha szükséges, válassza a **Hozzáadás** lehetőséget, hogy további parancsikonokat adjon hozzá a vezérlőmenühöz.

Szívritmus jellemzők

Az Approach S50 óra csuklóra szerelt pulzusmérővel rendelkezik, és kompatibilis a mellkasi pulzusmérőkkel is (külön megvásárolható). A pulzusszámadatokat a pulzusmérőn tekintheti meg. Ha egy tevékenység megkezdésekor mind a csukló alapú, mind a mellkasi pulzusszámadatok rendelkezésre állnak, az óra a mellkasi pulzusszámadatokat használja.

Csukló alapú szívritmus

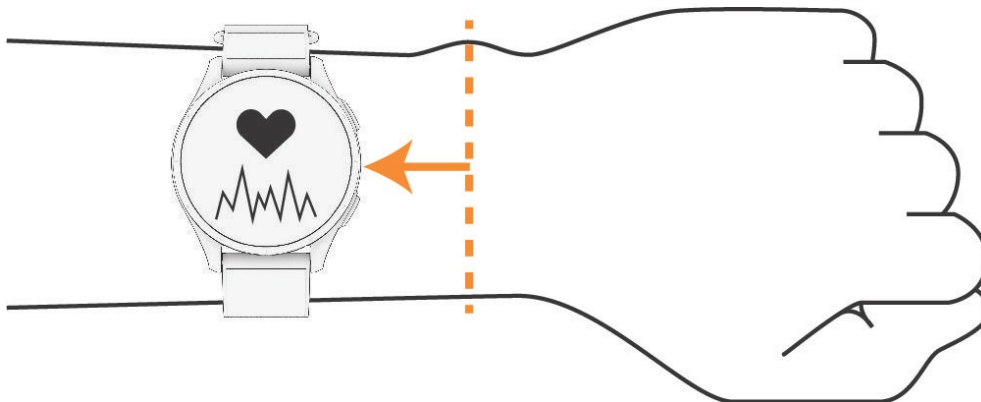
Az óra viselése

VIGYÁZAT

Egyes felhasználóknál bőrirritáció léphet fel az óra hosszan tartó használata után, különösen, ha a felhasználónak érzékeny a bőre vagy allergiás. Ha bőrirritációt észlel, vegye le az órát, és adjon időt a bőrnek a gyógyulásra. A bőrirritáció megelőzése érdekében ügyeljen arra, hogy az óra tiszta és száraz legyen, és ne húzza túl az órát a csuklóján. További információért látogasson el a garmin.com/fitandcare weboldalra.

- Az órát a csuklócsontja felett viselje.

MEGJEGYZÉS: Az órának szorosnak, de kényelmesnek kell lennie. A pontosabb pulzusmérés érdekében az óra nem mozoghat futás vagy edzés közben. A pulzoximéter leolvasásához maradjon mozdulatlanul.



MEGJEGYZÉS: Az optikai érzékelő az óra hátulján található.

- A csuklón mért pulzusszámmal kapcsolatos további információkért lásd a [Tippek a szabálytalan pulzusszámadatokhoz, 22. oldal](#).
- A pulzoximéter-érzékelővel kapcsolatos további információkért lásd: [Tippek a szabálytalan pulzoximéter-adatokhoz, 24. oldal](#).
- A pontossággal kapcsolatos további információkért látogasson el [agarmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy) weboldalra.
- Az óra viseléséről és ápolásáról további információkat a garmin.com/fitandcare oldalon talál.

Tippek a szabálytalan pulzusszám-adatokhoz

Ha a pulzusszámadatok rendszertelenül jelennek meg, vagy nem jelennek meg, próbálja ki az alábbi tippeket.

- Tisztítsa meg és szárítsa meg a karját, mielőtt felveszi az órát.
- Kerülje a naptej, testápoló és rovarriasztó viselését az óra alatt.
- Kerülje a pulzusmérő szenzor megkarcolását az óra hátulján.
- Az órát a csuklócsontja felett viselje. Az óra legyen szoros, de kényelmes.
- Várja meg, amíg a  ikon megszilárdul, mielőtt elkezdené a tevékenységét.
- Melegítsen 5-10 percig, és mérje meg a pulzusszámot, mielőtt elkezdené a tevékenységet.

MEGJEGYZÉS: Hideg környezetben melegedjen fel beltérben.

- Minden edzés után öblítse le az órát friss vízzel.

Csuklós pulzusmérő beállításai

Tartsa lenyomva a , és válassza a **Beállítások > Óraérzékelők > Csuklós pulzusszám**.

Állapot: Engedélyezi a csuklós pulzusmérőt. Az alapértelmezett érték az Auto, amely automatikusan a csuklós pulzusmérőt használja, hacsak nem párosít külső pulzusmérőt.

MEGJEGYZÉS: A csuklós pulzusmérő letiltása a csuklós pulzoximéter-érzékelőt is letiltja. Kézi leolvasást végezhet a pulzoximéter-látványról.

Szívritmus sugárzás: A pulzusszámadatok továbbítása egy párosított eszközre (*Pulzusszám továbbítása Garmin-eszközökre, 22. oldal*).

Rendellenes pulzusszám riasztás beállítása

VIGYÁZAT

Ez a funkció csak akkor figyelmeztet, ha a pulzusszám egy bizonyos, a felhasználó által kiválasztott percenkénti ütésszámot meghalad, vagy az alá csökken, egy bizonyos inaktív időszak után. Ez a funkció nem értesíti Önt, ha a Garmin Connect alkalmazásban konfigurált alvási időablakban a kiválasztott küszöbérték alá csökken a pulzusszáma. Ez a funkció nem értesíti Önt semmilyen lehetséges szívbetegségről, és nem célja semmilyen orvosi állapot vagy betegség kezelése vagy diagnosztizálása. Szívvel kapcsolatos kérdésekben mindig forduljon egészségügyi szolgáltatójához.

- 1 Tartsa a .
- 2 Válassza a **Beállítások > Értesítések és figyelmeztetések > Egészség és wellness > Szívritmus**.
- 3 A riasztás bekapcsolásához válassza a **Magas riasztás** vagy az **Alacsony riasztás** lehetőséget.
- 4 Válassza ki a pulzusszám küszöbértékét.

Minden alkalommal, amikor az egyéni értéket túllépi vagy az alá csökken, megjelenik egy üzenet, és az óra rezeg.

Szívritmus közvetítése a Garmin készülékekre

A pulzusadatokat az órájáról továbbíthatja, és megtekintheti azokat a párosított eszközökön. A pulzusszámadatok továbbítása csökkenti az akkumulátor élettartamát.

TIPP: Testreszabhatja a tevékenységbeállításokat úgy, hogy a pulzusadatokat automatikusan továbbítsa, amikor elkezd egy tevékenységet (*Tevékenységek és alkalmazásbeállítások, 36. oldal*). Kerékpározás közben például közvetítheti pulzusadatait egy Edge® készülékre.

- 1 Tartsa a .
- 2 Válassza a **Beállítások > Óraérzékelők > Csuklós pulzusszám > Szívritmus sugárzása**.
- 3 Sajtó .

Az óra elkezd sugározni a pulzusadatokat.

- 4 Párosítsa az órát a kompatibilis eszközzel.

MEGJEGYZÉS: A párosítási utasítások minden egyes Garmin-kompatibilis készülék esetében eltérőek. Tekintse meg a készülék használati útmutatóját.

- 5 Nyomja meg a  gombot a pulzusadatok sugárzásának leállításához.

A csukló alapú pulzusmérő kikapcsolása

A csuklóra épülő pulzusmérő alapértelmezés szerint be van kapcsolva. A készülék automatikusan a csukló alapú pulzusmérőt használja, hacsak nem párosít mellkasi pulzusmérőt a készülékhez. A mellkasi pulzusszám adatok csak tevékenység közben állnak rendelkezésre.

MEGJEGYZÉS: A csukló alapú pulzusmérő letiltása az egész napos stressz funkciót, az intenzitásperceket és a csukló alapú pulzoximéter-érzékelőt is letiltja.

- 1 Tartsa a .
- 2 Válassza a **Beállítások > Óraérzékelők > Csuklós pulzusszám > Állapot > Ki**.

A szívritmuszónákról

Sok sportoló használja a pulzusszámzónákat a szív- és érrendszeri erejének mérésére és növelésére, valamint fittségi szintjének javítására. A pulzuszóna a percenkénti szívverések meghatározott tartománya. Az öt általánosan elfogadott pulzusszámzónát 1-től 5-ig számozzák a növekvő intenzitás szerint. Általában a pulzusszámzónákat a maximális pulzusszám százalékos értékei alapján számítják ki.

Szívritmuszónák beállítása

Az óra a kezdeti beállításkor megadott felhasználói profiladatokat használja az alapértelmezett pulzusszámzónák meghatározásához. A sportprofilokhoz, például a futáshoz és a kerékpározáshoz külön pulzusszámzónákat állíthat be. A tevékenység közbeni legpontosabb kalóriaadatokhoz állítsa be a maximális pulzusszámot. Az egyes pulzusszámzónákat beállíthatja, és manuálisan is megadhatja a nyugalmi pulzusszámát. A zónákat manuálisan beállíthatja az órán vagy a Garmin Connect fiókja segítségével.

- 1 Tartsa a .
- 2 Válassza a **Beállítások > Felhasználói profil > Szívritmus**.
- 3 Válassza ki a **Max. HR**, és adja meg a maximális pulzusszámot.
- 4 Válassza ki a címet. .
- 5 Válassza ki a **Nyugalmi HR-t**.
- 6 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza az **Átlag használata** lehetőséget az órán mért átlagos nyugalmi pulzusszám használatához.
 - Válassza a **Set Custom (Egyéni beállítás)** lehetőséget az egyéni nyugalmi pulzusszám beállításához.
- 7 Válasszon ki egy zónát, és adjon meg egy értéket minden egyes zónához.
- 8 Válasszon ki egy sportprofilot külön pulzusszámzónák hozzáadásához (opcionális).
- 9 Ismételje meg a lépéseket a sport pulzusszámzónák hozzáadásához (opcionális).

Szívritmus zóna számítások

Zóna	A maximális pulzusszám % -a	Érzékelt terhelés	Előnyök
1	50-60%	Nyugodt, könnyű 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%	Mérsékelt tempó, nehezebb beszélgetést folytatni	Javított aerob kapacitás, optimális kardiovaszkuláris edzés
4	80-90%	Gyors tempó és egy kicsit kényelmetlen, légzés erőteljes	Javított anaerob kapacitás és küszöbérték, javított sebesség
5	90-100%	Sprintelős tempó, hosszú ideig nem fenntartható, nehéz légzés	Anaerob és izmos állóképesség, fokozott teljesítmény

Pulzoximéter

Az Approach S50 óra csuklóra szerelt pulzoximéterrel rendelkezik, amely a vér oxigéntelítettségét méri. Az oxigéntelítettség ismerete értékes lehet az általános egészségi állapotának megértéséhez, és segíthet meghatározni, hogy a teste hogyan alkalmazkodik a magassághoz. Az órája úgy méri a vér oxigénszintjét, hogy fényt világít a bőrébe, és ellenőrzi, hogy mennyi fényt nyel el. Ezt nevezik SpO_2 -nak.

Az órán a pulzoximéterrel mért értékek SpO_2 százalékos értéként jelennek meg. A Garmin Connect fiókjában további részleteket tekinthet meg a pulzoximéter-értékekről, beleértve a több napra vonatkozó trendeket is. A pulzoximéter pontosságával kapcsolatos további információkért látogasson el [agarmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy) weboldalra.

A pulzoximéter leolvasásának megszerzése

A pulzoximéter leolvasását manuálisan is elindíthatja a pulzoximéter pillantásából. A pulzoximéter leolvasásának pontossága az Ön véráramlásától, az óra csuklóján való elhelyezésétől és az Ön mozdulatlanságától függően változhat. **MEGJEGYZÉS:** Előfordulhat, hogy a pulzoximéter pillantását hozzá kell adnia a pillantási hurokhoz (*A pillantási hurok testreszabása*, 18. oldal).

- 1 Ülve vagy inaktív állapotban a pulzoximéter pillantásának megtekintéséhez húzza felfelé vagy lefelé a lapot.
- 2 Válassza ki a pillantást az olvasás megkezdéséhez.
- 3 Tartsa az órát viselő karját szívmagasságban, miközben az óra leolvassa a vér oxigéntelítettségét.
- 4 Maradj nyugton.

Az óra százalékban mutatja az oxigéntelítettségét, valamint az elmúlt 24 óra pulzoximéter- és pulzusszám-értékeinek grafikonját.

A pulzoximéter követési módjának megváltoztatása

- 1 Tartsa a .
- 2 Válassza a **Beállítások > Óraérzékelők > Pulzoximéter > Követési mód**.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A mérések bekapcsolásához, amíg Ön napközben inaktív, válassza az **Egész nap** lehetőséget. **MEGJEGYZÉS:** A pulzoximéter-követés bekapcsolása csökkenti az akkumulátor élettartamát.
 - Ha alvás közben szeretné bekapcsolni a folyamatos méréseket, válassza az **Alvás közben** lehetőséget. **MEGJEGYZÉS:** A szokatlan alvási pozíciók abnormálisan alacsony alvásidejű SpO_2 -értékeket okozhatnak.
 - Az automatikus mérések kikapcsolásához válassza az **On Demand (Igény szerint)** lehetőséget.

Tippek a szabálytalan pulzoximéter-adatokhoz

Ha a pulzoximéter adatai rendszertelenül jelennek meg, vagy nem jelennek meg, próbálja ki az alábbi tippeket.

- Maradjon mozdulatlanul, amíg az óra leolvassa a vér oxigéntelítettségét.
- Az órát a csuklócsontja felett viselje. Az óra legyen szoros, de kényelmes.
- Tartsa az órát viselő karját szívmagasságban, miközben az óra leolvassa a vér oxigéntelítettségét.
- Használjon szilikon vagy nejlonszalagot.
- Tisztítsa meg és szárítsa meg a karját, mielőtt felveszi az órát.
- Kerülje a naptej, testápoló és rovarriasztó viselését az óra alatt.
- Kerülje az óra hátoldalán lévő optikai érzékelő megkarcolását.
- Minden edzés után öblítse le az órát friss vízzel.

Tevékenységek és alkalmazások

Órája beltéri, kültéri, sportos és fitnesz tevékenységekhez egyaránt használható. Amikor elkezd egy tevékenységet, az óra megjeleníti és rögzíti az érzékelő adatait. Amikor befejezi a tevékenységeket, elmentheti és megoszthatja azokat a Garmin Connect közösséggel.

A Connect IQ tevékenységeket és alkalmazásokat a Connect IQ alkalmazással is hozzáadhatja az órájához ([Connect IQ funkciók, 14. oldal](#)).

Az aktivitáskövetéssel és a fitnesz mérőszámok pontosságával kapcsolatos további információkért látogasson el garmin.com/ataccuracy weboldalra.

Tevékenység indítása

Amikor elindít egy tevékenységet, a GPS automatikusan bekapcsol (ha szükséges).

- 1 Sajtó .
- 2 Válassza ki a címet. .
- 3 Válasszon ki egy tevékenységet.
- 4 Ha a tevékenységhez GPS-jelek szükségesek, menjen ki egy olyan helyre, ahonnan tiszta kilátás nyílik az égre, és várjon, amíg a készülék készen áll.
A készülék készen áll, miután megállapította az Ön pulzusszámát, GPS-jeleket vesz fel (ha szükséges), és csatlakozik a vezeték nélküli érzékelőkhöz (ha szükséges).
- 5 Nyomja meg a  gombot a tevékenységidőzítő elindításához.
A készülék csak a tevékenységadatokat rögzíti, amíg a tevékenység-időzítő fut.

Tippek a tevékenységek rögzítéséhez

- A tevékenység megkezdése előtt töltsen fel az órát ([Az óra töltése, 2. oldal](#)).
- Nyomja meg a  gombot a körök rögzítéséhez, egy új sorozat vagy póz megkezdéséhez, vagy a következő edzéslépéshez.
- A további adatképernyők megtekintéséhez lapozzon felfelé vagy lefelé.

Tevékenység leállítása

- 1 Sajtó .
- 2 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A tevékenység mentéséhez válassza a .
 - A tevékenység elvetéséhez válassza a .
 - A tevékenység folytatásához nyomja meg a .

Tevékenység értékelése

MEGJEGYZÉS: Ez a funkció nem minden tevékenységnél érhető el.

Az önértékelési beállításokat egyes tevékenységekhez tesztre szabhatja ([Tevékenységek és alkalmazásbeállítások, 36. oldal](#)).

- 1 Miután befejezett egy tevékenységet, válassza a  lehetőséget ([Tevékenység leállítása, 25. oldal](#)).
- 2 Válassza ki, hogyan érezte magát a tevékenység során.
- 3 Válasszon ki egy számot, amely megfelel az Ön által érzékelt erőfeszítésnek.

MEGJEGYZÉS: Az önértékelés kihagyásához választhatja a **Skip (Kihagyás)** lehetőséget.

Az értékeléseket a Garmin Connect alkalmazásban tekintheti meg.

Beltéri tevékenységek

Az óra használható beltéri edzéshez, például beltéri futópályán való futáshoz, vagy helyhez kötött kerékpár vagy beltéri edzőgép használatához. A GPS ki van kapcsolva a beltéri tevékenységekhez ([Tevékenységek és alkalmazásbeállítások, 36. oldal](#)).

Ha a GPS kikapcsolt állapotban fut vagy sétál, a sebesség és a távolság kiszámítása az órában lévő gyorsulásmérő segítségével történik. A gyorsulásmérő önkalibráló. A sebesség- és távolságadatok pontossága néhány szabadtéri futás vagy séta után javul a GPS használatával.

TIPP: A futópálya kapaszkodóinak megfogása csökkenti a pontosságot.

A futópad távolságának kalibrálása

A futópadon futott távok pontosabb rögzítéséhez kalibrálhatja a futópados távolságot, miután legalább 2,4 km-t (1,5 mi.) futott a futópadon. Ha különböző futópadokat használ, akkor a futópad távolságát kézzel kalibrálhatja minden futópadon vagy minden futás után.

- 1 Indítson el egy futópados tevékenységet (*Tevékenység indítása, 25. oldal*).
- 2 Fusson a futópadon, amíg az Approach S50 óra legalább 2,4 km-t (1,5 mi.) nem rögzít.
- 3 Miután befejezte a futást, nyomja meg a  gombot.
- 4 Ellenőrizze a futópad kijelzőjén a megtett távolságot.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Az első kalibráláshoz adja meg a futópálya távolságát az óráján.
 - Ha az első kalibrálás után manuálisan szeretné kalibrálni a készüléket, húzza felfelé, válassza a **Kalibrálás** lehetőséget, és adja meg a futópálya távolságát az óráján.

Úszás a medencében

MEGJEGYZÉS: Az érintőképernyő nem érhető el az úszás közben.

- 1 Sajtó .
- 2 Válassza ki a címet. .
- 3 Válassza ki a **Pool Swim**.
- 4 Válassza ki a medence méretét, vagy adjon meg egy egyéni méretet.
- 5 Nyomja meg a  gombot a tevékenységidőzítő elindításához.
- 6 Kezdjen el úszni.
Az óra automatikusan rögzíti az úszási intervallumokat és hosszokat.
- 7 Pihenés közben nyomja meg a  címet.
TIPP: Bekapcsolhatja az Automatikus pihenés funkciót, hogy az óra automatikusan felismerje, mikor pihen, és létrehozzon egy pihenőintervallumot.
Megjelenik a többi képernyő.
- 8 Az intervallumidőzítő újraindításához nyomja meg a  gombot.
- 9 Miután befejezte a tevékenységet, nyomja meg a  gombot a tevékenység-időzítő leállításához.
- 10 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A tevékenység mentéséhez tartsa lenyomva a  .
 - A tevékenység elvetéséhez tartsa lenyomva a  .

Úszás terminológia

Hosszúság: Egy út a medencében.

Intervallum: Egy vagy több egymást követő hossz. A pihenő után új intervallum kezdődik.

Stroke: A löket minden alkalommal megszámlálásra kerül, amikor a készüléket viselő karja teljes ciklust végez.

Swolf: A swolf-pontszám az egy medencehosszra számított idő és az adott hosszra tett ütések számának összege.
Például, 30 másodperc plusz 15 ütés egyenlő a 45-ös swolf pontszámmal. A swolf az úszás hatékonyságának mérése, és a golfhoz hasonlóan az alacsonyabb pontszám jobb.

Szabadtéri tevékenységek

Az Approach óra előre betöltve van kültéri tevékenységekkel, például futással és kerékpározással. A GPS a kültéri tevékenységekhez be van kapcsolva.

Sípályák megtekintése

Az óra az automatikus futás funkció segítségével rögzíti minden egyes lesiklás vagy snowboardozás részleteit. Ez a funkció alapértelmezés szerint be van kapcsolva lesiklás és snowboardozás esetén. Az Ön mozgása alapján automatikusan rögzíti az új sífutásokat. Az időzítő szünetet tart, amikor megáll a lejtőn való mozgásban, illetve amikor felszáll egy ülőliftre. Az időzítő a felvonóút alatt is szünetel. Az időzítő újraindításához elindulhat lefelé a lejtőn. A futás részleteit a szünetelt képernyőn vagy az időzítő futása közben is megtekintheti.

- 1 Kezddjen el síelni vagy snowboardozni.
- 2 Lapozz felfelé vagy lefelé a legutóbbi futásod, az aktuális futásod és az összes futásod részleteinek megtekintéséhez.
A futási képernyők tartalmazzák az időt, a megtett távolságot, a maximális sebességet, az átlagsebességet és a teljes ereszkedést.

Órák

Riasztás beállítása

Több riasztást is beállíthat. Beállíthatja, hogy az egyes riasztások egyszer vagy rendszeresen ismétlődjenek.

- 1 Tartsa a .
- 2 Válassza a **Clocks> Alarms> Add Alarm**.
- 3 Adjon meg egy időpontot.
- 4 Válassza ki a riasztást.
- 5 Válassza az **Ismétlés** lehetőséget, és válasszon egy opciót.
- 6 Válassza a **Címke** lehetőséget, és válasszon egy leírást a riasztáshoz.

Az időmérő használata

- 1 Tartsa a .
- 2 Válassza ki az **Órák> Stopperóra**.
- 3 Sajtó  az időzítő elindításához.
- 4 Sajtó  a köridőmérő újraindításához.
A stopperóra teljes ideje tovább fut.
- 5 Az időzítő leállításához nyomja meg a  gombot.
- 6 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Az időzítő visszaállításához húzza lefelé.
 - A stopperóra idejének tevékenységként történő elmentéséhez húzza felfelé a lapot, és válassza a **Mentés** lehetőséget.
 - A köridők áttekintéséhez húzza felfelé a lapot, és válassza a **Review Laps (Körök áttekintése)** lehetőséget.
 - A stopperórából való kilépéshez húzza felfelé, és válassza a **Kész** lehetőséget.

A visszazámláló indítása

- 1 Tartsa a .
- 2 Válassza ki az **Órák> Timer**.
- 3 Adja meg az időt, és válassza a lehetőséget. ✓
- 4 Sajtó .

Képzés

Egyesített képzési státusz

Ha egynél több Garmin készüléket használ a Garmin Connect fiókjával, kiválaszthatja, hogy melyik készülék legyen az elsődleges adatforrás a mindennapi használatához és az edzéshez.

A Garmin Connect alkalmazásban válassza a **•••> Beállítások** menüpontot.

Elsődleges képzési eszköz: Meghatározza az edzési mérőszámok, például az edzésállapot és a terhelés fókuszának elsőbbségi adatforrását.

Elsődleges viselhető: Meghatározza a napi egészségügyi mérőszámok, például a lépések és az alvás elsőbbségi adatforrását. Ennek kell lennie a leggyakrabban viselt órának.

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

Tevékenységek és teljesítménymérések szinkronizálása

A Garmin Connect fiók segítségével szinkronizálhatja a tevékenységeket és a teljesítményméréseket más Garmin készülékekről az Approach S50 órára. Ez lehetővé teszi, hogy órája pontosabban tükrözze edzéseit és fittségét. Például rögzíthet egy tekerést egy Edge kerékpárkomputerrel, és az Approach S50 óráján megtekintheti a tevékenység adatait és a regenerálódási időt.

Szinkronizálja az Approach S50 órát és más Garmin eszközöket a Garmin Connect fiókjával.

TIPP: A Garmin Connect alkalmazásban beállíthat egy elsődleges edzőeszközt és egy elsődleges viselhető eszközt (*Egyszerű edzésállapot*, 28. oldal).

Az Approach S50 óráján megjelennek a legutóbbi tevékenységek és teljesítménymérések más Garmin készülékekről.

Tevékenység nyomon követése

Az aktivitáskövető funkció minden egyes rögzített napra vonatkozóan rögzíti a napi lépésszámot, a megtett távolságot, az intenzitás perceit, a megmászott szinteket, az elégetett kalóriákat és az alvási statisztikákat. Az elégetett kalóriák közé tartozik az alapanyagcseréje és az aktivitási kalóriák.

A nap folyamán megtett lépések száma megjelenik a lépések áttekintésén. A lépések száma rendszeresen frissül. Az aktivitáskövetéssel és a fittségi mérőszámok pontosságával kapcsolatos további információkért látogasson el agarmin.com/ataccuracy weboldalra.

Automatikus cél

A készülék automatikusan létrehoz egy napi lépéscélt a korábbi aktivitási szintje alapján. Ahogy napközben mozog, a készülék megmutatja a napi cél felé tett előrehaladásodat.

Ha úgy dönt, hogy nem használja az automatikus lépéscél funkciót, akkor a Garmin Connect fiókjában beállíthat egy személyes lépéscélt.

A Move Alert használata

A hosszabb ideig tartó ülés nemkívánatos anyagcsere-változásokat idézhet elő. A mozgásriasztás emlékezteti Önt a folyamatos mozgásra. Egy óra tétlenség után üzenet jelenik meg. Az óra rezeg is, ha a rezgés be van kapcsolva (*Rendszerbeállítások*, 42. oldal).

Menjen el egy rövid sétára (legalább néhány percig), vagy végezze el a képernyőn javasolt mozdulatokat a mozgásriasztás visszaállításához.

A Mozgásriasztás bekapcsolása

- 1 Tartsa a gombot.
- 2 Válassza a **Beállítások > Értesítések és figyelmeztetések > Egészség és wellness > Mozgásriasztás > Be.**

Alváskövetés

Miközben Ön alszik, az óra automatikusan érzékeli az alvást, és figyeli a mozgását a normál alvásidő alatt. A normál alvásidőt a Garmin Connect alkalmazásban vagy az óra beállításáiban állíthatod be. Az alvástatisztika tartalmazza az alvás összes óráját, az alvási szakaszokat, az alvási mozgást és az alvási pontszámot. Az alvasedzője alvásigényre vonatkozó ajánlásokat ad az alvás- és aktivitási előzmények, a HRV állapota és a szundikálás alapján (*Pillantások*, 16. oldal). A szundikálások hozzáadódnak az alvási statisztikáihoz, és hatással lehetnek a regenerálódásra is. A részletes alvástatisztikákat a Garmin Connect fiókjában tekintheti meg.

MEGJEGYZÉS: A Ne zavarjon üzemmódban kikapcsolhatja az értesítéseket és riasztásokat, kivéve a riasztásokat (*Ne zavarjon üzemmód használata*, 12. oldal).

Automatizált alváskövetés használata

- 1 Hordja az óráját alvás közben.
- 2 Töltse fel az alváskövetési adatokat a Garmin Connect fiókjába (*Az okostelefonos alkalmazások használata*, 13. oldal). A Garmin Connect fiókján megtekintheti az alvástatisztikákat.

Az Approach S50 óráján megtekintheti az előző éjszaka alvási adatait (*Áttekintések*, 16. oldal).

Támogatás intenzitása Percek

Egészségünk javítása érdekében az olyan szervezetek, mint az Egészségügyi Világszervezet, legalább heti 150 perc mérsékelt intenzitású mozgást, például élénk gyaloglást, vagy heti 75 perc intenzív mozgást, például futást javasolnak. Az óra figyeli az aktivitás intenzitását, és nyomon követi a közepes és erős intenzitású tevékenységekben eltöltött időt (az erős intenzitás számszerűsítéséhez pulzusszám-adatokra van szükség). Az óra a mérsékelt aktivitással töltött percek számát összeadja az erőteljes aktivitással töltött percekkel. Az összes erőteljes intenzitású percek száma az összeadáskor megduplázódik.

A kereseti intenzitás percek

Az Approach S50 óra az intenzitásperceket úgy számítja ki, hogy a pulzusadatokat összehasonlíttja az átlagos nyugalmi pulzusszámmal. Ha a pulzusszám ki van kapcsolva, az óra a közepes intenzitású percek a percenkénti lépések elemzésével számítja ki.

- Indítson el egy időzített tevékenységet az intenzitáspercek legpontosabb kiszámításához.
- Hordja óráját egész nap és éjjel a legpontosabb nyugalmi pulzusszám meghatározásához.

Move IQ[®]

Amikor a mozdulatai egyeznek az ismert edzésmintákkal, a Move IQ funkció automatikusan észleli az eseményt, és megjeleníti azt az idővonalon. A Move IQ események mutatják a tevékenység típusát és időtartamát, de nem jelennek meg a tevékenységek listájában vagy a hírfolyamban.

A Move IQ funkció képes automatikusan elindítani egy időzített tevékenységet gyaloglás és futás esetén a Garmin Connect alkalmazásban vagy az óra tevékenységbeállításában beállított időküszöbértékek alapján. Ezek a tevékenységek hozzáadódnak a tevékenységek listájához.

Önértékelés lehetővé tétele

Amikor elment egy tevékenységet, értékelheti az észlelt erőfeszítést és azt, hogy hogyan érezte magát a tevékenység során. Önértékelési információi megtekinthetők a Garmin Connect fiókjában.

1 Sajtó

- 2 Válasszon ki egy tevékenységet.

MEGJEGYZÉS: Ez a funkció nem minden tevékenységnél érhető el.

- 3 Válassza a  > **Beállítások** > **Önértékelés**.

- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Ha csak az edzések után szeretné elvégezni az önértékelést, válassza a **Csak edzések** lehetőséget.
- Ha minden tevékenység után önértékelést szeretne végezni, válassza a **Mindig** lehetőséget.

Tevékenységek követő beállítások

Tartsa lenyomva a , és válassza a **Beállítások**>

Tevékenységek követés lehetőségeit. Állapot: Kikapcsolja

az aktivitáskövetési funkciókat.

Mozgás IQ: Lehetővé teszi a Move IQ események be- és kikapcsolását.

Automatikus tevékenység indítása: Lehetővé teszi, hogy órája automatikusan létrehozzon és elmentsen időzített tevékenységeket, amikor a Move IQ funkció érzékeli, hogy Ön sétál vagy fut. Beállíthatja a futás és a gyaloglás minimális időközszabát.

Intenzitás percek: Lehetővé teszi egy pulzusszámzó beállítását a mérsékelt intenzitású percekhez, és egy magasabb pulzusszámzó beállítását az erőteljes intenzitású percekhez. Az Auto (Automatikus) lehetőséget is választhatja az alapértelmezett algoritmus használatához.

Tevékenységek követés kikapcsolása

Ha kikapcsolja az aktivitáskövetést, a lépések, a megmászott szintek, az intenzitáspercek, az alváskövetés és a Move IQ események nem kerülnek rögzítésre.

1 Az óra számlapján tartsa lenyomva a  gombot.

2 Válassza a **Beállítások**> **Tevékenységek követés**> **Állapot**> **Ki**.

Edzések

Egyéni edzéseket hozhat létre, amelyek minden egyes edzéslépéshez, valamint különböző távolságokhoz, időkhöz és kalóriákhoz tartalmaznak célokat. Az edzéseket a Garmin Connect alkalmazással hozhatja létre, és átviheti azokat a készülékére.

Az edzéseket a Garmin Connect alkalmazással ütemezheti. Az edzéseket előre megtervezheti és tárolhatja a készülékén.

Edzés megkezdése

Az órát végigvezethet az edzés több lépésén.

1 Sajtó .

2 Válassza ki a címet.

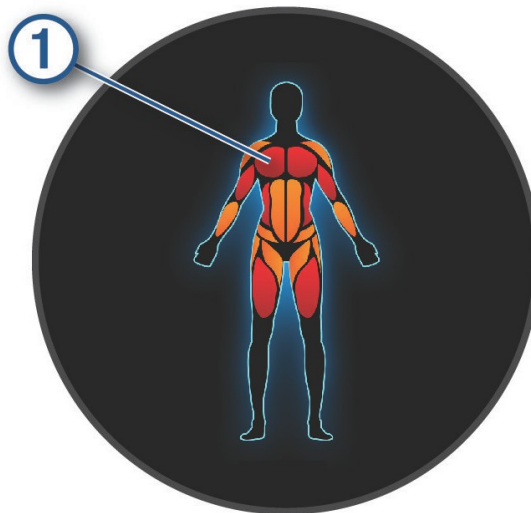
3 Válasszon ki egy tevékenységet.

4 Válassza ki a  > **edzéseket**.

5 Válasszon ki egy edzést.

MEGJEGYZÉS: Csak a kiválasztott tevékenységgel kompatibilis edzések jelennek meg a listában.

TIPP: Ha elérhető, koppintson az izomtérképre. a célzott izomcsoportok megtekintéséhez.



6 Az edzés lépéseinek megtekintéséhez lapozz felfelé (opcionális).

7 Nyomja meg a  gombot a tevékenységidőzítő elindításához.

Az edzés megkezdése után az óra megjeleníti az edzés minden egyes lépését, a lépésszámjegyzeteket (opcionális), a célt (opcionális) és az aktuális edzésadatokat.

Edzés követése a Garmin Connectről

Ahhoz, hogy edzést tölthessen le a Garmin Connectről, rendelkeznie kell Garmin Connect fiókkal ([Garmin Connect, 13. oldal](#)).

- 1 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Nyissa meg a Garmin Connect alkalmazást, és válassza a lehetőséget.●●●
 - Menjen a connect.garmin.com oldalra.
- 2 Válassza ki az **Edzés és tervezés> Edzések**.
- 3 Keressen egy edzést, vagy hozzon létre és mentsen el egy új edzést.
- 4 Válassza a  vagy a **Send to Device (Küldés az eszközre)** lehetőséget.
- 5 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Intervallumos edzés megkezdése

- 1 Sajtó .
- 2 Válassza ki a címet. .
- 3 Válasszon ki egy tevékenységet.
- 4 Válassza ki a  **Intervallumok**.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Nyitott ismétlések** lehetőséget, hogy az intervallumokat és a pihenőidőket manuálisan jelölje meg a  gomb megnyomásával.
 - Válassza a **Strukturált ismétlések** lehetőséget, és nyomja meg a  gombot a távolságon vagy időn alapuló intervallumos edzéshez.
- 6 Nyomja meg a  gombot a tevékenységidőzítő elindításához.
- 7 Ha az intervallumos edzés bemelegítéssel rendelkezik, nyomja meg a  gombot az első intervallum megkezdéséhez.
- 8 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Miután az összes intervallumot befejezte, megjelenik egy üzenet.

A képzési naptárról

Az órán lévő edzésnaplár a Garmin Connect fiókjában beállított edzésnaplár vagy ütemterv kiterjesztése. Miután felvett néhány edzést a Garmin Connect naplárba, elküldheti azokat a készülékére. A készülékre küldött összes tervezett edzés megjelenik a naplárban a naplár pillantásában. Ha kiválaszt egy napot a naplárban, megtekintheti vagy elvégezheti az edzést. Az ütemezett edzés az óráján marad, függetlenül attól, hogy befejezed vagy kihagyod. Amikor a Garmin Connectből ütemezett edzéseket küld, azok felülírják a meglévő edzésnaplárt.

A Garmin Connect edzésterv használata

Az edzésterv letöltése és használata előtt rendelkeznie kell Garmin Connect fiókkal ([Garmin Connect, 13. oldal](#)), és az Approach órát kompatibilis telefonnal kell párosítania.

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a lehetőséget.●●●
- 2 Válassza a **Képzés és tervezés menüpontot> Képzési tervek**.
- 3 Válassza ki és ütemezze az edzéstervet.
- 4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- 5 Tekintse át az edzéstervet a naplárban.

Adaptív képzési tervek

A Garmin Connect-fiókja az Ön edzési céljaihoz igazodó adaptív edzéstervvel és Garmin edzővel rendelkezik. Például válaszolhat néhány kérdésre, és talál sz egy tervet, amely segít egy 5 km-es verseny teljesítésében. A terv alkalmazkodik az aktuális edzettségi szintedhez, az edzői és időbeosztási preferenciáidhoz, valamint a verseny dátumához. Amikor elindít egy tervet, a Garmin coach pillantása hozzáadódik az Approach órájának pillantási hurokjához.

Zene

MEGJEGYZÉS: Három különböző zenelejátszási lehetőség áll rendelkezésre az órához.

- Harmadik féltől származó szolgáltatói zene
- Személyes audiotartalom
- A telefonon tárolt zene

Az órán a számítógépéről vagy egy harmadik féltől származó szolgáltatótól tölthet le audiotartalmat az órájára, így akkor is hallgathatja, amikor a telefonja nincs a közelben. Az órán tárolt audiotartalmak meghallgatásához Bluetooth-fejhallgatót csatlakoztathat.

Személyes audiotartalom letöltése

Mielőtt elküldhetné személyes zenéit az órájára, telepítenie kell a Garmin Express alkalmazást a számítógépére (garmin.com/express).

Személyes hangfájljait, például .mp3 és .m4a fájlokat tölthet az órára a számítógépéről. További információért látogasson el garmin.com/musicfiles weboldalra.

- 1 Csatlakoztassa az órát a számítógéphez a mellékelt USB-kábellel.
- 2 A számítógépen nyissa meg a Garmin Express alkalmazást, válassza ki az óráját, majd válassza a **Zene** lehetőséget.
TIPP: A Windows® számítógépek esetében válassza a  lehetőséget, és keresse meg a hangfájlokat tartalmazó mappát. Apple® számítógépek esetében a Garmin Express alkalmazás az iTunes® könyvtárát használja.
- 3 A **Saját zene** vagy **iTunes könyvtár** listában válasszon ki egy hangfájl-kategóriát, például dalokat vagy lejátszási listákat.
- 4 Jelölje be a hangfájlok jelölőnégyzeteit, majd válassza a **Send to Device (Küldés az eszközre)** lehetőséget.
- 5 Ha szükséges, a listában válasszon ki egy kategóriát, jelölje be a jelölőnégyzeteket, majd a hangfájlok eltávolításához válassza az **Eltávolítás az eszközről** lehetőséget.

Csatlakozás egy harmadik fél szolgáltatóhoz

Mielőtt zenét vagy más hangfájlokat tölthetne le kompatibilis órájára egy támogatott harmadik féltől származó szolgáltatótól, a Garmin Connect alkalmazás segítségével csatlakoznia kell a szolgáltatóhoz.

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a lehetőséget.●●●
- 2 Válassza ki a **Garmin eszközök** lehetőséget, és válassza ki az óráját.
- 3 Válassza ki a **Zene> Zenei szolgáltatók**.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ha csatlakozni szeretne egy telepített szolgáltatóhoz, válassza ki a szolgáltatót, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
 - Új szolgáltatóhoz való csatlakozáshoz válassza a **Get Music Apps (Zenei alkalmazások beszerzése)** lehetőséget, keressen egy szolgáltatót, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Hangtartalom letöltése harmadik féltől származó szolgáltatótól

Mielőtt audio tartalmat tölthetne le egy harmadik féltől származó szolgáltatótól, csatlakoznia kell egy Wi-Fi hálózathoz ([Csatlakozás Wi-Fi hálózathoz, 12. oldal](#)).

- 1 Tartsa a .
- 2 Válassza a **Beállítások> Zene> Zenei szolgáltatók** menüpontot.
- 3 Válasszon ki egy csatlakoztatott szolgáltatót, vagy válassza a **Zenealkalmazások hozzáadása** lehetőséget a Connect IQ áruházból származó zenei szolgáltató hozzáadásához.
- 4 Válasszon ki egy lejátszási listát vagy más elemet, amelyet le szeretne tölteni az órára.
- 5 Ha szükséges, nyomja meg a  gombot, amíg a rendszer nem kéri a szolgáltatóval való szinkronizálást.

MEGJEGYZÉS: Az audiotartalom letöltése lemerítheti az akkumulátort. Előfordulhat, hogy külső áramforráshoz kell csatlakoztatnia az órát, ha az akkumulátor lemerül.

Bluetooth fejhallgató csatlakoztatása

Az órára betöltött zene hallgatásához Bluetooth-fejhallgatót kell csatlakoztatnia.

- 1 Vigye a fejhallgatót 2 méteren belülre az órájához.
- 2 Engedélyezze a fejhallgató párosítási módját.
- 3 Tartsa a .
- 4 Válassza a **Beállítások > Zene > Fejhallgató > Új hozzáadása**.
- 5 Válassza ki a fejhallgatót a párosítási folyamat befejezéséhez.

Zenehallgatás

- 1 Ha szükséges, csatlakoztassa a Bluetooth-fejhallgatót (*Bluetooth-fejhallgató csatlakoztatása, 33. oldal*).
- 2 Tartsa a .
- 3 Válassza a **Beállítások > Zene > Zenei szolgáltatók** menüpontot.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ha a számítógépéről az órára letöltött zenét szeretné hallgatni, válassza a **Saját zene** lehetőséget (*Személyes hanganyag letöltése, 32. oldal*).
 - A telefonon történő zenelejátszás vezérléséhez válassza a **Telefon** lehetőséget.
 - Ha harmadik féltől származó zenét szeretne hallgatni, válassza ki a szolgáltató nevét, és válasszon ki egy lejátszási listát.
- 5 Válassza ki a címet. ►

Zene lejátszás vezérlők

MEGJEGYZÉS: A zenelejátszás vezérlőelemei a kiválasztott zeneforrástól függően eltérhetnek.

• • •	Válassza ki a további zenelejátszásvezérlők megtekintéséhez.
	Válassza ki a hangerő beállításához.
	Az aktuális hangfájl lejátszásának és szüneteltetésének kiválasztása.
	Válassza ki a lejátszási lista következő hangfájljára való ugráshoz. Tartsa lenyomva az aktuális hangfájl gyors előretekeréséhez.
	Válassza ki az aktuális hangfájl újraindításához. Válassza ki kétszer, ha a lejátszási lista előző hangfájljára szeretne ugrani. Tartsa lenyomva az aktuális hangfájl visszatekeréséhez.
	Válassza ki az ismétlési mód megváltoztatásához.
	Válassza ki a keverési mód megváltoztatásához.

Az audió üzemmód megváltoztatása

A zenelejátszás módját sztereóról monóra módosíthatja.

- 1 Tartsa a .
- 2 Válassza a **Beállítások > Zene > Hang**.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget.

Reggeli jelentés

Az órája a szokásos ébredési idő alapján megjeleníti a reggeli jelentést. Lapozz felfelé a jelentés megtekintéséhez, amely tartalmazza az időjárás, az alvás, az éjszakai pulzusvariabilitás állapotát és még sok más [\(A reggeli jelentés testreszabása, 34. oldal\)](#).

A reggeli jelentés testreszabása

MEGJEGYZÉS: Ezeket a beállításokat az óráján vagy a Garmin Connect fiókjában testre szabhatja.

- 1 Tartsa a .
- 2 Válassza a **Beállítások > Értésítések és figyelmeztetések > Reggeli jelentés**.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Jelentés megjelenítése** lehetőséget a reggeli jelentés engedélyezéséhez vagy letiltásához.
 - Válassza a **Jelentés szerkesztése** lehetőséget a reggeli jelentésben megjelenő adatok sorrendjének és típusának testreszabásához.
 - Válassza ki a **Neve** lehetőséget a megjelenített név testreszabásához.

A készülék testreszabása

Az óra számlapjának módosítása

Számos előre betöltött óraarc közül választhat. Használhat az órájára letöltött Connect IQ arcképet is [\(Connect IQ funkciók letöltése, 14. oldal\)](#). Szerkeszthet egy meglévő arcképet [\(Arckép szerkesztése, 35. oldal\)](#) vagy létrehozhat egy újat [\(Egyéni arckép létrehozása, 34. oldal\)](#).

- 1 Tartsa a .
- 2 Válassza a **Beállítások > Watch Face**.
- 3 Lapozz jobbra vagy balra a rendelkezésre álló óraszámok között.
- 4 Érintse meg az érintőképernyőt az óralap kiválasztásához.

Egyéni óralap létrehozása

Az elrendezés, a színek és a további adatok kiválasztásával új óralapot hozhat létre.

- 1 Tartsa a .
 - 2 Válassza a **Beállítások > Watch Face**.
 - 3 Lapozz balra, és válaszd a  lehetőséget.
 - 4 Válassza ki az óralap típusát.
 - 5 Válassza ki a háttér típusát.
 - 6 Lapozzunk felfelé vagy lefelé a háttérbeállítások között, majd a képernyőre koppintva válasszuk ki a megjelenített hátteret.
 - 7 Az analóg és digitális tárcsák közötti lapozáshoz lapozzunk felfelé vagy lefelé, majd a kijelzett tárcsa kiválasztásához koppintsunk a képernyőre.
 - 8 Jelölje ki az egyes testreszabni kívánt adatmezőket, és válassza ki az ott megjelenítendő adatokat. A zöld keret jelzi az adott tárcsa testreszabható adatmezőit.
 - 9 Az időjelzők testreszabásához húzza balra.
 - 10 Az időjelzők közötti görgetéshez lapozzunk felfelé vagy lefelé, és az időjelző kiválasztásához koppintsunk a képernyőre.
 - 11 Az akcentusszínek közötti görgetéshez lapozzunk felfelé vagy lefelé, majd a képernyőre koppintva válasszuk ki a megjelenített színt.
 - 12 Sajtó .
- Az óra az új számlapot aktív számlapként állítja be.

Óralap szerkesztése

Testre szabhatja az óralap stílusát és adatmezőit.

MEGJEGYZÉS: Egyes óralapok nem szerkeszthetők.

- 1 Tartsa a .
- 2 Válassza a **Beállítások > Watch Face**.
- 3 Lapozz jobbra vagy balra a rendelkezésre álló óraszámok között.
- 4 Válassza a  lehetőséget az óralap szerkesztéséhez.
- 5 Válasszon ki egy opciót a szerkesztéshez.
- 6 Lapozz felfelé vagy lefelé a lehetőségek görgetéséhez.
- 7 Nyomja meg a  gombot az opció kiválasztásához.
- 8 Érintse meg az érintőképernyőt az óralap kiválasztásához.

Golf beállítások

Tartsa lenyomva a , és válassza a **Beállítások > Golfbeállítások lehetőséget** a golfbeállítások és -funkciók testreszabásához.

MEGJEGYZÉS: Néhány beállítás csak Garmin Golf előfizetéssel érhető el.

Pontozás: Lehetővé teszi a pontozási preferenciák beállítását és a statisztikák követésének bekapcsolását.

Vezetői távolság: Beállítja az átlagos távolságot, amelyet a labda a tee boxból a meghajtás során megtesz. Az ütőtávolság ívként jelenik meg a térképen, ha rendelkezik Garmin Golf előfizetéssel.

PlaysLike: Bekapcsolja a "plays like" távolság funkciót golfozás közben, amely figyelembe veszi a pálya magassági változásait, és megmutatja a zöldtől mért távolságot (*PlaysLike távolság ikonok, 10. oldal*).

Kontúr árnyékolás: Lehetővé teszi a zöldek magassági vagy lejtéskontúr-árnyékolásának kiválasztását a zöld kontúradatokkal rendelkező pályákon (*Garmin Golf App, 13. oldal*).

Nagy számok: Megváltoztatja a számok méretét a lyuknézeti képernyőn.

Verseny mód: Kikapcsolja a PinPointer és a PlaysLike távolság funkciókat. Ezek a funkciók nem engedélyezettek a szentesített versenyek vagy hendikepszámítási fordulók során.

Golf távolság: A távolság mértékegységének beállítása golfozás közben.

Klubkövetés: Megjelenít egy kérést, amely lehetővé teszi, hogy minden egyes észlelt ütés után megadja, hogy melyik ütőt használta, és lehetővé teszi a kompatibilis Garmin ütéseket tartozékok beállítását.

Tevékenység rögzítése: Engedélyezi a tevékenység FIT-fájl rögzítését a golftevékenységekhez. A FIT fájlok a Garmin Connect alkalmazáshoz szabott fitneszinformációkat rögzítik.

Pár távolságmérő: Lehetővé teszi az óra párosítását a kompatibilis távolságmérővel.

Pontozási beállítások

Tartsa lenyomva a , és válassza a **Beállítások > Golfbeállítások > Pontozás**.

Pontozási módszer: Megváltoztatja az óra által a pontozáshoz használt módszert.

Hendikep pontozás: Engedélyezi a hendikep pontozást (*Hendikep pontozás engedélyezése, 8. oldal*).

Hendikep beállítása: Beállítja a hendikepet, ha a hendikep pontozás engedélyezve van.

Statisztikák követése: Lehetővé teszi a statisztikák követését a golfozás közbeni ütések, a szabályos zöldek és a fairwayek számának nyomon követését.

Büntetések: Lehetővé teszi a büntetőütések nyomon követését golfozás közben.

Prompt: Engedélyezi a kör elején megjelenő kérést, amely megkérdezi, hogy akarja-e a pontozást.

2 játékos: A pontozólapot úgy állítja be, hogy két játékos számára tartsa a pontszámot.

MEGJEGYZÉS: Ez a beállítás csak forduló közben érhető el. Ezt a beállítást minden egyes forduló megkezdésekor engedélyeznie kell.

A vezeték nélküli érzékelők párosítása

Amikor először csatlakoztat egy vezeték nélküli érzékelőt az ANT+® vagy Bluetooth technológia segítségével az órájához, párosítania kell az órát és az érzékelőt. Ha az érzékelő ANT+ és Bluetooth technológiával is rendelkezik, a Garmin azt ajánlja, hogy az ANT+ technológiával párosítsa. A párosítás után az óra automatikusan csatlakozik az érzékelőhöz, amikor tevékenységet kezd, és az érzékelő aktív és hatótávolságon belül van.

- 1 Legalább 10 m (33 ft.) távolságban legyen más vezeték nélküli érzékelőktől.
- 2 Ha pulzuszámolóval párosítod, vedd fel a pulzuszámolót. A pulzuszámoló nem küld vagy fogad adatokat, amíg fel nem veszi.
- 3 Tartsa a .
- 4 Válassza a **Beállítások** > **Tartozékok** menüpontot.
- 5 Válassza az **Új hozzáadása** lehetőséget.
- 6 Válassza ki az érzékelő típusát.
- 7 Vigye az órát 3 m (10 láb) közelébe az érzékelőhöz, és várjon, amíg az óra párosodik az érzékelővel. Miután az óra csatlakozik az érzékelőhöz, a képernyő tetején megjelenik egy ikon.

A Tevékenységek és alkalmazások listájának testreszabása

- 1 Sajtó .
- 2 Válassza ki a címet. > **Szerkesztés**.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Egy tevékenység vagy alkalmazás hozzáadásához válassza a **Hozzáadás** lehetőséget.
 - Egy tevékenység vagy alkalmazás eltávolításához jelölje ki a tevékenységet vagy alkalmazást, majd válassza a lehetőséget. 
 - A lista újrendezéséhez válasszon ki egy tevékenységet vagy alkalmazást, görgessen a kívánt helyre, és válassza a lehetőséget. 

Tevékenységek és alkalmazásbeállítások

Ezek a beállítások lehetővé teszik, hogy az egyes előre betöltött tevékenységi alkalmazásokat az Ön igényei szerint testre szabja. Például testre szabhatja az adatoldalakat, és engedélyezheti a figyelmeztetéseket és az edzésfunkciókat. Nem minden beállítás érhető el minden tevékenységtípus esetében. Az óralapon nyomja meg a  gombot, válassza a  lehetőséget, válasszon ki egy tevékenységet, majd a  lehetőséget, és válassza ki a tevékenység beállításait.

TIPP: A tevékenységbeállításokat edzés közben is szerkesztheti. Egy tevékenység közben tartsa lenyomva a  gombot, válassza a **Beállítások**, majd az Aktuális tevékenység lehetőséget.

Kiemelő szín: Beállítja az egyes tevékenységek kiemelő színét, hogy segítsen azonosítani, melyik tevékenység aktív.

Riasztások: Beállítja a tevékenységre vonatkozó edzési vagy navigációs figyelmeztetéseket (*Tevékenység figyelmeztetések*, 38. oldal).

Automatikus kör: Automatikusan megjelöli a köröket egy megadott távolságon. Ez a funkció hasznos a teljesítményének összehasonlításához egy tevékenység különböző szakaszaiban (például 1 mérföldenként vagy 5 kilométerenként).

Automatikus szünet: Beállítja, hogy a készülék megállítsa az adatrögzítést, amikor megáll a mozgásban, vagy amikor egy megadott sebesség alá csökken. Ez a funkció akkor hasznos, ha a tevékenysége során megállási lámpák vagy más olyan helyek vannak, ahol meg kell állnia.

Auto Rest: Automatikusan létrehoz egy pihenőintervallumot, amikor megáll a mozgásban a medencében végzett úszás közben.

Automatikus beállítás: Automatikusan elindítja és leállítja a gyakorlatsorozatokat az erőnléti edzés során.

Szívritmus sugárzás: Engedélyezi a pulzusszámadatok automatikus továbbítását a tevékenység megkezdésekor (*Pulzusszám továbbítása Garmin-eszközökre*, 22. oldal).

Közvetítés a GameOn-ra: Automatikusan továbbítja a biometrikus adatokat a Garmin GameOn™ alkalmazásnak, amikor játéktevékenységet kezd.

Adatképernyők: Az adatképernyők testreszabása és új adatképernyők hozzáadása a tevékenységhez (*Az adatképernyők testreszabása*, 37. oldal).

Súly szerkesztése: Hozzáadja az erőnléti vagy kardió tevékenység során egy gyakorlatsorozathoz használt súlyt.

Befejeződő riasztások: Riasztást állít be két vagy öt perccel a meditációs tevékenység vége előtt.

Medence mérete: Beállítja a medence hosszát a medencében való úszáshoz.

Átnevezés: A tevékenység nevének beállítása.

Rep számlálás: Az ismétlésszámlálás engedélyezése vagy letiltása az edzés során. A Csak edzések opció csak az irányított edzések során engedélyezi az ismétlésszámlálást.

GPS: Beállítja a tevékenységhez használandó műholdas rendszert (*Műholdbeállítások*, 38. oldal).

Önértékelés: Beállítja, hogy milyen gyakran értékeli a tevékenységgel kapcsolatos észlelt erőfeszítéseit (*Tevékenység értékelése*, 25. oldal).

Az adatképernyők testreszabása

Az egyes adatképernyők adatmezőit testre szabhatja.

- 1 Sajtó .
- 2 Válassza ki a címet. .
- 3 Válasszon ki egy tevékenységet.
- 4 Válassza ki a címet. .
- 5 Válassza ki a tevékenység beállításait.
- 6 Válassza ki az **Adatképernyőket**.
- 7 Válasszon ki egy vagy több lehetőséget:

MEGJEGYZÉS: Nem minden lehetőség áll rendelkezésre minden tevékenységhez.

- Az egyes adatképernyők stílusának és az adatmezők számának beállításához jelölje ki a képernyőt, majd válassza az **Elrendezés** lehetőséget.
- Az adatképernyő mezőinek testreszabásához jelölje ki a képernyőt, majd válassza az **Adatmezők szerkesztése** lehetőséget.
- Egy adatképernyő megjelenítéséhez vagy elrejtéséhez válassza a képernyő melletti kapcsolót.
- A pulzusszámzóna-mérő képernyő megjelenítéséhez vagy elrejtéséhez válassza a **HR Zone Gauge** kapcsolót.

Műholdas beállítások

A műholdbeállítások módosításával testre szabhatja az egyes tevékenységekhez használt műholdrendszereket. A műholdas rendszerekkel kapcsolatos további információkért látogasson el a garmin.com/aboutGPS webhelyre.

Nyomja meg a  gombot, válassza ki a , válasszon ki egy tevékenységet, válassza ki a , válassza ki a tevékenység beállításait, és válassza ki a **GPS-t**. **MEGJEGYZÉS:** Ez a funkció nem minden tevékenységnél érhető el.

Ki: Letiltja a műholdas rendszereket a tevékenységhez.

Csak GPS: A GPS műholdas rendszer engedélyezése.

Minden rendszer: Több műholdas rendszer engedélyezése. Több műholdas rendszer együttes használata nagyobb teljesítményt nyújt kihívásokkal teli környezetben és gyorsabb helymeghatározást tesz lehetővé, mint a csak GPS használata. A több rendszer használata azonban gyorsabban csökkentheti az akkumulátor élettartamát, mint a csak GPS használata.

Tevékenységi figyelmeztetések

Minden egyes tevékenységhez beállíthat figyelmeztetéseket, amelyek segíthetnek a konkrét célok elérésében vagy a környezetre való odafigyelésben. Egyes figyelmeztetések csak bizonyos tevékenységekhez érhetőek el. Egyes riasztásokhoz opcionális tartozékokra van szükség, például pulzuszámra vagy lépéstartó-érzékelőre. Háromféle riasztás létezik: eseményriasztások, tartományriasztások és ismétlődő riasztások.

Eseményriasztás: Az eseményriasztás egyszer értesít. Az esemény egy adott érték. Beállíthatja például, hogy az óra figyelmeztesse Önt, amikor egy meghatározott kalóriaszámmal eléget.

Tartomány riasztás: A tartomány riasztás minden alkalommal értesíti Önt, amikor az óra egy megadott értéktartomány felett vagy alatt van. Beállíthatja például, hogy az óra figyelmeztesse Önt, ha a tempója 10 perc/mérföld felett és 15 perc/mérföld alatt van.

Ismétlődő riasztás: Az ismétlődő riasztás minden alkalommal értesíti Önt, amikor az óra egy megadott értéket vagy intervallumot rögzít. Beállíthatja például, hogy az óra 30 percenként figyelmeztesse Önt.

Riasztás neve	Riasztás típusa	Leírás
Cadence	Tartomány	Beállíthatja a minimális és maximális lépésszám értékeket.
Kalóriák	Esemény, ismétlődő	Beállíthatja a kalóriák számát.
Custom	Esemény, ismétlődő	Kiválaszthat egy meglévő üzenetet vagy létrehozhat egy egyéni üzenetet, és kijelölheti a riasztás típusát.
Távolság	Visszatérő	Beállíthat egy távolsági intervallumot.
Szívritmus	Tartomány	Beállíthatja a minimális és maximális pulzusszám értékeket, vagy kiválaszthatja a zónaváltásokat (<i>Pulzusszám zónaszámítás</i> , 23. oldal).
Pace	Tartomány	Beállíthat minimális és maximális tempóértékeket.
Futás/gyaloglás	Visszatérő	Rendszeres időközönként időzített sétapihenőket állíthat be.
Sebesség	Tartomány	Beállíthat minimális és maximális sebességértékeket.
Stroke arány	Tartomány	Beállíthat magas vagy alacsony percenkénti löketszámmal.
Idő	Esemény, ismétlődő	Beállíthat egy időintervallumot.

Riasztás beállítása

- 1 Sajtó .
- 2 Válassza ki a címet. .
- 3 Válasszon ki egy tevékenységet.
- 4 Válassza ki a címet. .
- 5 Válassza ki a tevékenység beállításait.
- 6 Válassza ki a **riasztásokat**.
- 7 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza az **Új hozzáadása** lehetőséget a tevékenységhez tartozó új riasztás hozzáadásához.
 - Válassza ki a riasztás nevét egy meglévő riasztás szerkesztéséhez.
- 8 Szükség esetén válassza ki a riasztás típusát.
- 9 Válasszon ki egy zónát, adjon meg a minimális és maximális értékeket, vagy adjon meg egy egyéni értéket a riasztáshoz.
- 10 Szükség esetén kapcsolja be a riasztást.

Esemény- és ismétlődő riasztások esetén minden alkalommal megjelenik egy üzenet, amikor eléri a riasztási értéket. Tartomány riasztások esetén minden alkalommal megjelenik egy üzenet, amikor a megadott tartományt (minimális és maximális értékeket) túllépi vagy alulmúlja.

Felhasználói profil

Felhasználói profilját az óráján vagy a Garmin Connect alkalmazáson keresztül frissítheti.

Felhasználói profil beállítása

Megtekintheti VO2 max és fitneszkorát, valamint frissítheti nemét, születési évét, magasságát, súlyát, csuklóját, alvási ütemezését és pulzusszámszóna beállításait (*Pulzusszámszónák beállítása, 23. oldal*). Az óra ezeket az információkat a pontos edzési adatok kiszámításához használja.

- 1 Tartsa a .
- 2 Válassza a **Beállítások > Felhasználói profil** menüpontot.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget.

Nemi beállítások

Az óra első beállításakor ki kell választania egy nemet. A legtöbb fitnesz- és edzési algoritmus bináris. A legpontosabb eredmények érdekében a Garmin azt ajánlja, hogy válassza ki a születéskor hozzárendelt nemét. A kezdeti beállítás után a Garmin Connect fiókjában testre szabhatja a profilbeállításokat.

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

Felhasználói beállítások: Beállítja a nemet. Ha a Nincs megadva lehetőséget választja, a bináris bemenetet igénylő algoritmusok az óra első beállításakor megadott nemet fogják használni.

Biztonsági és nyomkövető funkciók

VIGYÁZAT

A biztonsági és nyomkövető funkciók kiegészítő funkciók, és nem szabad rájuk támaszkodni, mint elsődleges módszerre a vészhelyzeti segítség megszerzéséhez. A Garmin Connect alkalmazás nem lép kapcsolatba az Ön nevében a segélyszolgálatokkal.

MEGJEGYZÉS

A biztonsági és nyomkövető funkciók használatához az Approach S50 órát Bluetooth technológiával kell csatlakoztatni a Garmin Connect alkalmazáshoz. A párosított telefonnak rendelkeznie kell adatcsomaggal, és olyan hálózati lefedettségű területen kell lennie, ahol az adatok elérhetők. A Garmin Connect fiókjában megadhatja a vészhelyzeti kapcsolatokat.

A biztonsági és nyomkövető funkciókkal kapcsolatos további információkért látogasson el a garmin.com/safety webhelyre.

Segítségnyújtás: Lehetővé teszi, hogy üzenetet küldjön nevével, LiveTrack linkkel és GPS-hellyel (ha rendelkezésre áll) a vészhelyzeti kapcsolattartóknak.

Incidensek észlelése: Amikor az Approach S50 óra bizonyos szabadtéri tevékenységek során incidenst észlel, az óra automatikus üzenetet, LiveTrack linket és GPS-helyzetet (ha rendelkezésre áll) küld a vészhelyzeti kapcsolattartóknak.

Vészhelyzeti kapcsolatok hozzáadása

A vészhelyzeti kapcsolattartási telefonszámokat a biztonsági és nyomkövetési funkciókhoz használják.

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a lehetőséget.●●●
- 2 Válassza ki a **Biztonság és nyomon követés** > **Biztonsági funkciók** > **Vészhelyzeti kapcsolatok** > **Vészhelyzeti kapcsolatok hozzáadása**.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

A vészhelyzeti kapcsolattartók értesítést kapnak, amikor vészhelyzeti kapcsolattartóként hozzáadja őket, és elfogadhatják vagy elutasíthatják a kérését. Ha egy kapcsolattartó elutasítja, akkor másik vészhelyzeti kapcsolattartót kell választania.

Incidens észlelés

VIGYÁZAT

Az eseményérzékelés egy kiegészítő funkció, amely csak bizonyos szabadtéri tevékenységekhez érhető el. Az eseményérzékelésre nem szabad a vészhelyzeti segítségnyújtás elsődleges módszereként támaszkodni.

MEGJEGYZÉS

Mielőtt engedélyezné az eseményérzékelést az óráján, a Garmin Connect alkalmazásban be kell állítania a vészhelyzeti kapcsolatokat (*Vészhelyzeti kapcsolatok hozzáadása*, 40. oldal). A párosított telefonnak rendelkeznie kell adatcsomaggal, és olyan hálózati lefedettségű területen kell lennie, ahol az adatok elérhetők. A vészhelyzeti kapcsolattartóknak képesnek kell lenniük e-mailek vagy szöveges üzenetek fogadására (a normál szöveges üzenetküldési díjak érvényesek lehetnek).

Az eseményérzékelés be- és kikapcsolása

⚠ FIGYELEM

Az eseményérzékelés egy kiegészítő funkció, amely csak bizonyos szabadtéri tevékenységekhez érhető el. Az eseményérzékelésre nem szabad a vészhelyzeti segítségnyújtás elsődleges módszereként támaszkodni. A Garmin Connect alkalmazás nem lép kapcsolatba az Ön nevében a segítségnyújtókkal.

MEGJEGYZÉS

Mielőtt engedélyezné az eseményérzékelést az óráján, a Garmin Connect alkalmazásban be kell állítania a vészhelyzeti kapcsolatokat ([Vészhelyzeti kapcsolatok hozzáadása](#), 40. oldal). A párosított telefonnak rendelkeznie kell adatcsomaggal, és olyan hálózati lefedettségű területen kell lennie, ahol az adatok elérhetők. A vészhelyzeti kapcsolattartóknak képesnek kell lenniük e-mailek vagy szöveges üzenetek fogadására (a normál szöveges üzenetküldési díjak érvényesek lehetnek).

- 1 Tartsa a .
- 2 Válassza a **Beállítások > Biztonság és nyomon követés > Incidensérzékelés**.
- 3 Válasszon ki egy GPS-tevékenységet.

MEGJEGYZÉS: Az eseményérzékelés csak bizonyos szabadtéri tevékenységeknél érhető el.

Amikor az Approach S50 óra eseményt észlel, és a telefonja csatlakoztatva van, a Garmin Connect alkalmazás képes automatikus szöveges üzenetet és e-mailt küldeni az Ön nevével és GPS-helyzetével (ha rendelkezésre áll) a vészhelyzeti kapcsolattartóknak. A készüléken és a párosított telefonon megjelenik egy üzenet, amely jelzi, hogy a kapcsolattartók 15 másodperc elteltével értesítést kapnak. Ha nincs szükség segítségre, törölheti az automatikus vészhelyzeti üzenetet.

Segítségkérés

⚠ VIGYÁZAT

A segítségnyújtás kiegészítő funkció, és nem szabad a vészhelyzeti segítségnyújtás elsődleges módjaként használni. A Garmin Connect alkalmazás nem lép kapcsolatba az Ön nevében a segítségnyújtókkal.

MEGJEGYZÉS

Mielőtt segítséget kérhetne, a Garmin Connect alkalmazásban be kell állítania a vészhelyzeti kapcsolatokat ([Vészhelyzeti kapcsolatok hozzáadása](#), 40. oldal). A párosított telefonnak rendelkeznie kell adatcsomaggal, és olyan hálózati lefedettségű területen kell lennie, ahol az adatok elérhetők. A vészhelyzeti kapcsolattartóknak képesnek kell lenniük e-mailek vagy szöveges üzenetek fogadására (a normál szöveges üzenetküldési díjak érvényesek lehetnek).

- 1 Tartsa a .
- 2 Amikor három rezgést érez, engedje el a gombot a segédfunkció aktiválásához. Megjelenik a visszaszámláló képernyő.
- 3 Ha szükséges, válasszon ki egy opciót, mielőtt a visszaszámlálás befejeződik:
 - Ha személyre szabott üzenetet szeretne küldeni a kérésével, válassza a  címet.
 - Az üzenet törléséhez válassza a lehetőséget. 

A LiveTrack bekapcsolása

Mielőtt elindítaná az első LiveTrack munkamenetet, be kell állítania a Garmin Connect alkalmazásban a névjegyeket ([Vészhelyzeti névjegyek hozzáadása](#), 40. oldal).

- 1 Tartsa a .
- 2 Válassza a **Beállítások > Biztonság és nyomon követés > LiveTrack**.
- 3 Válassza az **Automatikus indítás > Be** lehetőséget, hogy minden alkalommal elindítson egy LiveTrack munkamenetet, amikor kültéri tevékenységet kezd.

Rendszerbeállítások

Tartsa lenyomva a , és válassza a **Beállítások > Rendszer lehetőségeit**.

Megjelenítés: A képernyő beállításainak módosítása (*A kijelző beállításainak testreszabása, 42. oldal*).

Rezgés: A rezgés be- vagy kikapcsolása és a rezgés intenzitásának beállítása.

Idő: Az időbeállítások beállítása (*Időbeállítások, 42. oldal*).

Egységek: Az órán használt mértékegységek beállítása (*A mértékegységek megváltoztatása, 42. oldal*).

Automatikus zár: A gombok és az érintőképernyő automatikus zárolása a véletlen gombnyomások és érintőképernyő áthúzások megelőzése érdekében.

Nyelv: Az órán megjelenített nyelv beállítása.

Újraindítás: Visszaállítja az alapértelmezett beállításokat, vagy törli a személyes adatokat és visszaállítja a beállításokat (*Minden alapértelmezett beállítás visszaállítása, 43. oldal*).

MEGJEGYZÉS: Ha létrehozott egy Garmin Pay pénztárcát, az alapértelmezett beállítások visszaállítása a pénztárcát is törli a készülékről.

Szoftverfrissítés: Szoftverfrissítések keresése.

Körülbelül: Megjeleníti az eszközzel, szoftverrel, licenccel és jogszabályokkal kapcsolatos információkat.

Haladó: Speciális rendszerbeállítások beállítása (*Speciális beállítások, 43. oldal*).

Időbeállítások

Tartsa lenyomva a , és válassza a **Beállítások > Rendszer > Idő**.

Idő formátum: Beállítja, hogy az óra 12 órás, 24 órás vagy katonai formátumban mutassa az időt.

Időforrás: Az óra idejének beállítása. Az Auto opció automatikusan beállítja az időt a GPS-pozíció alapján.

Idő: Az idő beállítása, ha az Időforrás opció Kézi beállításra van állítva.

Időszinkronizálás: Lehetővé teszi az idő manuális szinkronizálását, amikor időzónát vált, és a nyári időszámításhoz való igazodást.

A kijelző beállításainak testreszabása

1 Tartsa a .

2 Válassza a **Beállítások > Rendszer > Kijelző**.

3 **A Nagy betűtípusok** bekapcsolásával növelheti a képernyőn megjelenő szöveg méretét.

4 Válassza a **Fényerő** lehetőséget a képernyő fényerősségének beállításához.

5 Válassza az **Általános használat** vagy a **Tevékenység közben** lehetőséget.

6 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Válassza a **Timeout (Időkorlát)** lehetőséget a képernyő kikapcsolása előtti időtartam beállításához.
- Válassza a **Mindig bekapcsolva** lehetőséget, hogy az óra számlapjának adatai láthatóak maradjanak, és a fényerő és a háttér le legyen kapcsolva. Ez a beállítás hatással van az akkumulátor és a kijelző élettartamára (*Az AMOLED kijelzőről, 45. oldal*).
- Válassza a **Gesztus** lehetőséget a képernyő bekapcsolásához úgy, hogy felemeli és elfordítja a karját, hogy a csuklójára nézzen.
- Válassza az **Érzékenység** lehetőséget a gesztusérzékenység beállításához, hogy a kijelzőt gyakrabban vagy ritkábban kapcsolja be.

7 Válassza az **Alvás alatt > Watch Face** lehetőséget, ha minimális, halvány beállításokkal rendelkező alvóóra számlapot szeretne választani, vagy ha az alapértelmezett számlapot szeretné bekapcsolva tartani a meghatározott alvási ablak alatt.

A mértékegységek megváltoztatása

Testre szabhatja a távolság, a tempó és a sebesség, a súly, a magasság és a hőmérséklet mértékegységeit.

1 Tartsa a .

2 Válassza a **Beállítások > Rendszer > Egységek**.

3 Válassza ki a mérés típusát.

4 Válassza ki a mértékegységet.

Az összes alapértelmezett beállítás visszaállítása

Mielőtt visszaállítaná az összes alapértelmezett beállítást, szinkronizálnia kell az órát a Garmin Connect alkalmazással, hogy feltöltse az aktivitási adatokat.

Az óra összes beállítását visszaállíthatja a gyári alapértelmezett értékekre.

1 Tartsa a .

2 Válassza a **Beállítások > Rendszer > Visszaállítás**.

3 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Az óra összes beállításának visszaállításához a gyári alapértelmezett értékekre, beleértve a felhasználói profiladatokat is, de mentse a tevékenységi előzményeket és a letöltött alkalmazásokat és fájlokat, válassza az **Alapértelmezett beállítások visszaállítása** lehetőséget.
- Az óra összes beállításának visszaállításához a gyári alapértelmezett értékekre, valamint a felhasználó által megadott összes információ és tevékenységi előzmény törléséhez válassza az **Adatok törlése és a Beállítások visszaállítása** lehetőséget.

MEGJEGYZÉS: Ha létrehozott egy Garmin Pay pénztárcát, ez az opció törli a pénztárcát az órájáról. Ha az óráján zenét tárolt, ez a beállítás törli a tárolt zenét.

Speciális beállítások

Tartsa lenyomva a , és válassza a **Beállítások > Rendszer > Speciális**.

Adatfelvétel: Beállítja, hogy a készülék hogyan rögzítse a tevékenységi adatokat. Az Intelligens rögzítés opció (alapértelmezett) lehetővé teszi a hosszabb tevékenységfelvételeket. Az Every Second recording (Minden másodpercben történő rögzítés) opció részletesebb tevékenységfelvételt biztosít, de előfordulhat, hogy nem rögzíti a hosszabb ideig tartó teljes tevékenységeket.

USB mód: MTP (médiaátviteli protokoll) vagy Garmin üzemmód használatára állítja be az órát, amikor számítógéphez csatlakozik. A Garmin mód lehetővé teszi az óra további használatát, amíg az áramforráshoz van csatlakoztatva.

Kalibrálja az iránytűt: Lehetővé teszi az iránytű kézi kalibrálását, ha szabálytalan iránytű viselkedést tapasztal. Például nagy távolságok megtétele vagy szélsőséges hőmérséklet-változások után.

Vezeték nélküli érzékelők

Az órát ANT+ vagy Bluetooth technológiát használó vezeték nélküli érzékelőkkel lehet párosítani és használni (*Vezeték nélküli érzékelők*, 43. oldal). Az eszközök párosítása után testre szabhatja a választható adatmezőket (*Az adatképernyők testreszabása*, 37. oldal). Ha az óráját érzékelővel együtt csomagolták, akkor azok már párosítva vannak.

Az adott Garmin-érzékelő kompatibilitásával, vásárlásával vagy a használati útmutató megtekintésével kapcsolatos információkért látogasson el az adott érzékelőhöz tartozó buy.garmin.com webhelyre.

Érzékelő típusa	Leírás
eBike	Használhatja óráját az eBike kerékpárral, és megtekintheti a kerékpár adatait, például az akkumulátorra és a hatótávolságra vonatkozó információkat a túrák során.
Külső szívritmus	Egy külső érzékelőt, például a HRM-Pro™ sorozatot vagy a HRM-Fit™ pulzusmérőt használhat a pulzusadatok megtekintéséhez tevékenységei során.
Foot Pod	Használhatsz egy foot podot a tempó és a távolság rögzítésére a GPS használata helyett, ha zárt térben edzel, vagy ha a GPS-jel gyenge.
Fejhallgató	Az órára betöltött zenét Bluetooth-fejhallgatóval hallgathatja (<i>Bluetooth-fejhallgató csatlakoztatása</i> , 33. oldal).
Táv mérő	Egy kompatibilis lézeres távolságmérővel golfozás közben megtekintheti a zászlótól mért távolságot.
Sebesség/Kadencia	A kerékpárra sebesség- vagy lépéstempó-érzékelőket csatlakoztathat, és menet közben megtekintheti az adatokat. Szükség esetén manuálisan is megadhatja a kerékkörfogatot (<i>Kerékméret és kerület</i> , 52. oldal).
Tempe	A tempe™ hőmérséklet-érzékelőt egy biztonságos pántra vagy hurokra rögzítheti, ahol ki van téve a környezeti levegőnek, így állandó forrása lesz a pontos hőmérsékleti adatoknak.

Club Tracking kiegészítők

Az órája kompatibilis az Approach golfklub nyomkövető tartozékokkal. A párosított ütéskövető tartozékok segítségével nyomon követheti golfütéseit, beleértve a helyét, a távolságot és az ütőtípust. További információkért lásd az ütőközéskövető tartozékok használati útmutatóját.

Szívrojtus tartozék futási tempó és távolság

A HRM-Fit és a HRM-Pro sorozatú tartozékok a felhasználói profilja és az érzékelő által minden lépésnél mért mozgás alapján számítják ki a futótempót és a megtett távolságot. A pulzusszám-mérő akkor is megadja a futási tempót és távolságot, amikor a GPS nem áll rendelkezésre, például futópados futás közben. ANT+ technológiával csatlakoztatva a futótempót és a futott távolságot megtekintheti kompatibilis Approach óráján. A Bluetooth technológia használatával csatlakoztatva kompatibilis, harmadik féltől származó edzésalkalmazásokon is megtekintheti.

A kalibrálással javul a tempó és a távolság pontossága.

Automatikus kalibrálás: **Automatikus kalibrálás:** Az óra alapértelmezett beállítása az **Automatikus kalibrálás**. A pulzusszám-kiegészítő minden alkalommal kalibrál, amikor kint fut, miközben csatlakoztatva van a kompatibilis Approach órához.

MEGJEGYZÉS: Az automatikus kalibrálás nem működik a beltéri, az útvonal- vagy az ultrafutás aktivitási profilok esetében (*Tippek a futótempó és a futótávolság rögzítéséhez*, 44. oldal).

Kézi kalibrálás: (*A futópálya-távolság kalibrálása*, 26. oldal).

Tippek a futótempó és a futótávolság rögzítéséhez

- Frissítse az Approach óra szoftverét (*Termékfrissítések*, 2. oldal).
- Teljesítsen több kültéri futást GPS-szel és a csatlakoztatott HRM-Fit vagy HRM-Pro sorozatú tartozékokkal. Fontos, hogy a szabadtéri tempótartománya megegyezzen a futópados futott tempótartományával.
- Ha a futás homokot vagy mély havat tartalmaz, lépjen az érzékelő beállításaihoz, és kapcsolja ki az **Automatikus kalibrálás** funkciót.
- Ha korábban ANT+ technológiával kompatibilis lábtartót csatlakoztatott, állítsa a lábtartó állapotát **kikapcsolt** állapotra, vagy távolítsa el a csatlakoztatott érzékelők listájáról.
- Végezzen el egy futópados futást kézi kalibrálással (*A futópados távolság kalibrálása*, 26. oldal).
- Ha az automatikus és a kézi kalibrálás nem tűnik pontosnak, lépjen az érzékelő beállításaihoz, és válassza a **HRM Pace & Distance** > **Kalibrációs adatok visszaállítása** lehetőséget.

MEGJEGYZÉS: Megpróbálhatja kikapcsolni az **automatikus kalibrálást**, majd újra manuálisan kalibrálni (*A futópados távolságának kalibrálása*, 26. oldal).

Opcionális kerékpáros sebesség- vagy sebességérzékelő használata

Egy kompatibilis kerékpáros sebesség- vagy lépéstepmó-érzékelőt használhatsz az órára történő adatátvitelhez.

- Párosítsa az érzékelőt az órával (*Vezeték nélküli érzékelők*, 43. oldal).
- Állítsa be a kerékméretet (*Kerékméret és kerület*, 52. oldal).
- Menjünk el egy körre (*Tevékenység indítása*, 25. oldal).

tempe

Az Ön készüléke kompatibilis a tempe hőmérséklet-érzékelővel. Az érzékelőt egy biztonságos pántra vagy hurokra rögzítheti, ahol ki van téve a környezeti levegőnek, így állandó forrása lesz a pontos hőmérsékleti adatoknak. A hőmérsékletadatok megjelenítéséhez a tempe érzékelőt párosítani kell a készülékkel. További információkért tekintse meg a tempe-érzékelőhöz tartozó használati utasítást (). garmin.com/manuals/tempe

Eszközinformációk

Az AMOLED kijelzőről

Alapértelmezés szerint az óra beállításai az akkumulátor élettartamára és teljesítményére vannak optimalizálva (*Az akkumulátor élettartamának maximalizálása, 47. oldal*).

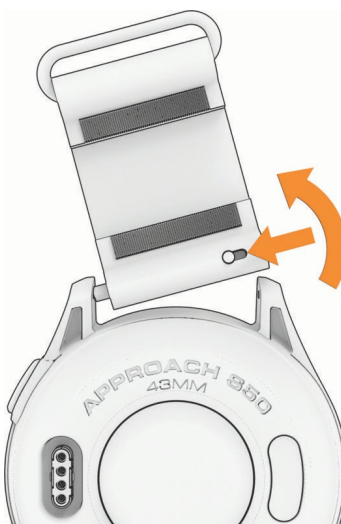
A kép állandósulása vagy a pixelek "beégése" az AMOLED-eszközök normális viselkedése. A kijelző élettartamának meghosszabbítása érdekében kerülje a statikus képek hosszú ideig tartó, nagy fényerősségű megjelenítését. A beégés minimalizálása érdekében az Approach S50 kijelzője a kiválasztott időkorlát után kikapcsol (*A kijelző beállításainak testreszabása, 42. oldal*). Az óra felé fordíthatja csuklóját a teste felé, megérintheti az érintőképernyőt, vagy megnyomhat egy gombot az óra felébresztéséhez.

A sávok cseréje

A szalagokat új Approach S50 szalagokra cserélheti. A cserepántok megvásárlásához látogasson el a buy.garmin.com weboldalra.

MEGJEGYZÉS: Az óra nem kompatibilis a harmadik féltől származó szíjakkal.

- 1 A szalag eltávolításához csúsztassa el a rugóstagon lévő gyorskioldó csapot.



- 2 Helyezze be az új szíj rugóstagjának egyik oldalát az órába.
- 3 Csúsztassa be a gyorskioldó csapot, és igazítsa a rugósávot az óra ellentétes oldalához.
- 4 Ismételje meg az 1-3. lépést a másik sáv megváltoztatásához.

Műszaki adatok

Akkumulátor típusa	Újratölthető, beépített lítium-ion akkumulátor
Vízminősítés	5 ATM ¹
Működési és tárolási hőmérséklet-tartomány	-20° és 60°C között (-4° és 140°F között)
Töltési hőmérséklet-tartomány	0°C és 45°C között (32°C és 113°F között)
Európai Unió (EU) vezeték nélküli frekvenciák (teljesítmény)	2,4 GHz @ 19,5 dBm maximum, 13,56 MHz @ 70 dBuV/m
EU SAR-értékek	0,31 végtag W/kg

¹A készülék 50 m mélységnek megfelelő nyomást bír ki. További információért látogasson el a www.garmin.com/waterrating weboldalra.

Akkumulátor információ

Az akkumulátor tényleges élettartama az órán engedélyezett funkcióktól függ, például a csukló alapú pulzusszámtól, az okostelefonos értesítésektől, a GPS-től, a belső érzékelőktől és a csatlakoztatott érzékelőktől.

Mód	Az akkumulátor élettartama
Smartwatch üzemmód	Legfeljebb 10 napos tipikus használat
Minden műholdas rendszer üzemmód	Akár 15 órás tipikus használat

Eszközápolás

MEGJEGYZÉS

Kerülje az extrém sokkhatásokat és a durva kezelést, mert ez ronthatja a termék élettartamát. Kerülje a gombok víz alatti nyomkodását.

Ne használjon éles tárgyat a készülék tisztításához.

Soha ne használjon kemény vagy éles tárgyat az érintőképernyő működtetéséhez, különben sérülés következhet be.

Kerülje a kémiai tisztítószerket, oldószereket és rovarriasztókat, amelyek károsíthatják a műanyag alkatrészeket és a felületeket.

Alaposan öblítse ki a készüléket friss vízzel, miután klórral, sós vízzel, naptejjel, kozmetikumokkal, alkohollal vagy más durva vegyi anyagokkal érintkezett. Az ilyen anyagoknak való tartós kitettség károsíthatja a tokot.

Ne tárolja a készüléket olyan helyen, ahol tartósan szélsőséges hőmérsékletnek van kitéve, mert ez maradandó károsodást okozhat.

Az óra tisztítása

⚠ VIGYÁZAT

Egyes felhasználóknál bőrirritáció léphet fel az óra hosszan tartó használata után, különösen, ha a felhasználónak érzékeny a bőre vagy allergiás. Ha bőrirritációt észlel, vegye le az órát, és adjon időt a bőrnek a gyógyulásra. A bőrirritáció megelőzése érdekében ügyeljen arra, hogy az óra tiszta és száraz legyen, és ne húzza túl az órát a csuklóján.

MEGJEGYZÉS

Még kis mennyiségű izzadság vagy nedvesség is korróziót okozhat az elektromos érintkezőkön, ha töltőhöz csatlakoztatjuk őket. A korrózió megakadályozhatja a töltést és az adatátvitelt.

TIPP: További információkért látogasson el a garmin.com/fitandcare weboldalra.

- 1 Öblítse ki vízzel, vagy használjon nedves, szőszmentes ruhát.
- 2 Hagyja az órát teljesen megszáradni.

Hosszú távú tárolás

Ha a készüléket több hónapig nem tervezi használni, akkor a készülék tárolása előtt töltsen fel az akkumulátort legalább 50%-ra. A készüléket hűvös, száraz helyen, a háztartásokra jellemző hőmérséklet körül kell tárolni. A tárolás után használat előtt teljesen fel kell töltenie a készüléket.

Eszközinformációk megtekintése

Megtekintheti az eszközzel kapcsolatos információkat, például a készülék azonosítóját, a szoftver verzióját, a szabályozási információkat és a licencszerződést.

- 1 Tartsa a .
- 2 Válassza a **Settings (Beállítások) > System (Rendszer) > About (Körülbelül)** lehetőséget.

E-címke szabályozási és megfelelőségi információk megtekintése

A készülék címkéje elektronikusan rendelkezésre áll. Az e-címke szabályozási információkat, például az FCC által megadott azonosítószámokat vagy regionális megfelelőségi jelöléseket, valamint a vonatkozó termék- és engedélyezési információkat tartalmazhat.

- 1 Tartsa a .
- 2 A beállítások menüben válassza a **Rendszer** menüpontot.
- 3 Válassza ki az **About (Körülbelül)** lehetőséget.

Adatkezelés

MEGJEGYZÉS: A készülék nem kompatibilis a Windows 95, 98, Me, Windows NT®, valamint a Mac® OS 10.3 és korábbi operációs rendszerekkel.

Fájlok törlése

MEGJEGYZÉS

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

- 1 Nyissa meg a **Garmin** meghajtót vagy kötetet.
- 2 Ha szükséges, nyisson meg egy mappát vagy kötetet.
- 3 Válasszon ki egy fájlt.
- 4 Nyomja meg a billentyűzet **Delete** billentyűjét.

MEGJEGYZÉS: A Mac operációs rendszerek korlátozottan támogatják az MTP fájlátviteli módot. A Garmin meghajtót Windows operációs rendszerben kell megnyitnia. A zenefájlok eltávolításához a Garmin Express alkalmazást kell használnia.

Hibaelhárítás

További információk beszerzése

A termékről további információkat a Garmin weboldalán talál.

- További kézikönyvek, cikkek és szoftverfrissítésekért látogasson el a support.garmin.com webhelyre.
- Az opcionális tartozékokkal és cserealkatrészekkel kapcsolatos információkért keresse fel a buy.garmin.com webhelyet, vagy forduljon Garmin kereskedőjéhez.
- A funkció pontosságával kapcsolatos információkért látogasson el www.garmin.com/ataccuracy weboldalra. Ez nem orvosi eszköz.

Az akkumulátor élettartamának maximalizálása

Az akkumulátor élettartamának meghosszabbítása érdekében több dolgot is tehet.

- Hagyja abba a **Mindig bekapcsolva** kijelző időkorlát opció használatát, és válasszon rövidebb kijelző időkorlátot (*A kijelző beállításainak testreszabása, 42. oldal*).
- Csökkentse a kijelző fényerejét (*A kijelző beállításainak testreszabása, 42. oldal*).
- Váltson át az élő órajelről egy statikus háttérű órajelre (*Az órajelek megváltoztatása, 34. oldal*).
- Kapcsolja ki a Bluetooth technológiát, ha nem használja a csatlakoztatott funkciókat (*A Bluetooth telefonkapcsolat kikapcsolása, 12. oldal*).
- Kapcsolja ki a tevékenységkövetést (*Tevékenységek követési beállítások, 30. oldal*).
- Korlátozza a készülék által megjelenített okostelefon-értesítések számát (*Értesítések kezelése, 11. oldal*).
- A pulzusszám-adatok párosított Garmin-eszközökre történő továbbításának leállítása (*Pulzusszám továbbítása Garmin-eszközökre, 22. oldal*).
- Kapcsolja ki a csukló alapú pulzusmérést (*A csukló alapú pulzusmérés kikapcsolása, 23. oldal*).
- Kapcsolja ki az automatikus pulzoximéter-olvasást (*A pulzoximéter követési módjának módosítása, 24. oldal*).

A készülékem nem találja a közeli golfpályákat

Ha egy tanfolyam frissítése megszakad vagy törölődik, mielőtt befejeződné, előfordulhat, hogy a készülékről hiányoznak a tanfolyami adatok. A hiányzó kurzusadatok javításához újra kell frissítenie a kurzusokat.

- 1 Töltse le és telepítse a pálya frissítéseit a Garmin Express alkalmazásból ([A szoftver frissítése a Garmin Express használatával, 14. oldal](#)).
- 2 Biztonságosan válassza le a készüléket.
- 3 Menjen ki a szabadba, és indítson el egy próbagolfkört, hogy ellenőrizze, a készülék megtalálja-e a közeli pályákat.

Kompatibilis a telefonom az órámmal?

Az Approach S50 óra kompatibilis a Bluetooth technológiát használó telefonokkal.

A Bluetooth-kompatibilitási információkért látogasson el [a garmin.com/ble](http://a.garmin.com/ble) webhelyre.

A telefonom nem csatlakozik az órához

Ha a telefon nem csatlakozik az órához, próbálja ki az alábbi tippeket.

- Kapcsolja ki a telefonját és az óráját, majd kapcsolja be őket újra.
- Engedélyezze a Bluetooth technológiát a telefonon.
- Frissítse a Garmin Golf alkalmazást a legújabb verzióra.
- A párosítási folyamat újbóli megkísérléséhez távolítsa el az órát a Garmin Golf alkalmazásból és a telefon Bluetooth-beállításából.
- Ha új telefont vásárolt, távolítsa el az órát a Garmin Golf alkalmazásból azon a telefonon, amelyet nem kíván tovább használni.
- Vigye a telefonját 10 m (33 láb) távolságon belülre az órához.
- A telefonon nyissa meg a Garmin Golf alkalmazást, és válassza a **Garmin eszközök > Add Device (Eszköz hozzáadása)** lehetőséget a párosítási módba való belépéshez.
- Az óralapon tartsa lenyomva a  gombot, és válassza a **Beállítások > Csatlakozás > Telefon > Telefon párosítása lehetőséget**.

A készülékem rossz nyelven van beállítva

- 1 Tartsa a  címet. .
- 2 Válassza ki a  címet. .
- 3 Görgessen lefelé a lista utolsó eleméig, és válassza ki.
- 4 Görgessen lefelé a lista hatodik eleméig, és válassza ki.
- 5 Válassza ki a nyelvet.

A készülékem rossz mértékegységeket jelenít meg

- Ellenőrizze, hogy a helyes mértékegység-beállítást választotta-e ki a készüléken ([A mértékegységek megváltoztatása, 42. oldal](#)).

- Ellenőrizze, hogy a Garmin Golf fiókjában a megfelelő mértékegységek beállítását választotta-e ki.

Ha az eszközön lévő mértékegységek nem egyeznek meg az Ön Garmin Golf fiókjával, az eszköz beállításai felülíródhatnak az eszköz szinkronizálásakor.

Az óra újraindítása

- 1 Tartsa a  címet. amíg az óra ki nem kapcsol.
- 2 Tartsa a  címet. az óra bekapcsolásához.

Műholdas jelek vétele

A készüléknek szabad rálátásra lehet szüksége az égboltra a műholdas jelek észleléséhez. Az idő és a dátum beállítása automatikusan történik 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 elejének az ég felé kell néznie.
- 2 Várjon, amíg a készülék megkeresi a műholdakat.
A műholdas jelek megtalálása 30-60 másodpercig is eltarthat.

A GPS műholdas vétel javítása

- Gyakran szinkronizálja az órát a Garmin-fiókjával:
 - Csatlakoztassa az órát a számítógéphez az USB-kábel és a Garmin Express alkalmazás segítségével.
 - Szinkronizálja óráját a Garmin Golf alkalmazással Bluetooth-kompatibilis telefonjával.
 - Csatlakoztassa óráját a Garmin fiókjához Wi-Fi vezeték nélküli hálózaton keresztül.A Garmin-fiókhoz csatlakoztatva az óra több napnyi műholdas adatot tölt le, így gyorsan meg tudja találni a műholdas jeleket.
- Vigye ki az órát egy nyílt területre, távol a magas épületektől és fáktól.
- Maradjon néhány percig mozdulatlanul.

Tevékenység nyomon követése

A tevékenységek követés pontosságáról további információkat agarmin.com/ataccuracy oldalon talál.

A napi lépésszámlálásom nem jelenik meg

A napi lépésszámlálás minden éjfélkor visszaáll.

Ha a lépésszámlálás helyett kötőjelek jelennek meg, hagyja, hogy a készülék műholdas jeleket fogjon és automatikusan beállítsa az időt.

A lépésszámlálásom nem tűnik pontosnak

Ha a lépésszámlálás nem tűnik pontosnak, próbálja ki ezeket a tippeket.

- Viselje az órát a nem domináns csuklóján.
- Tartsa az órát a zsebében, amikor babakocsit vagy fűnyírót tol.
- Csak akkor hordja az órát a zsebében, ha aktívan használja a kezét vagy a karját.

MEGJEGYZÉS: Az óra egyes ismétlődő mozdulatokat, mint például az edénymosás, a mosás vagy a tapsolás, lépésként értelmezhet.

Az óram és a Garmin Connect fiókom lépésszámai nem egyeznek meg.

A Garmin Connect fiókjában a lépések száma frissül, amikor szinkronizálja az óráját.

- 1 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Szinkronizálja a lépések számát a Garmin Express alkalmazással (*A Garmin Connect használata a számítógépen, 14. oldal*).
 - Szinkronizálja lépésszámlálását a Garmin Connect alkalmazással (*Az okostelefonos alkalmazások használata, 13. oldal*).
- 2 Várjon, amíg az adatok szinkronizálódnak. A szinkronizálás több percet is igénybe vehet.

MEGJEGYZÉS: A Garmin Connect alkalmazás vagy a Garmin Express alkalmazás frissítése nem szinkronizálja az adatokat és nem frissíti a lépésszámlálást.

Az intenzitási percek villognak

Amikor olyan intenzitással edz, amely megfelel az intenzitáspercek céljának, az intenzitáspercek villognak.

Függelék

Adatmezők

Egyes adatmezőkhöz ANT+ tartozékokra van szükség az adatok megjelenítéséhez.

24 órás max.: Az elmúlt 24 órában egy kompatibilis hőmérséklet-érzékelő által rögzített maximális hőmérséklet. **24 órás min:** A kompatibilis hőmérséklet-érzékelő által az elmúlt 24 órában rögzített minimális hőmérséklet. **500M Pace:** Az aktuális evezési tempó 500 méterenként.

Aktív kalóriák: A tevékenység során elégetett kalóriák.

Aktív idő: Az aktuális tevékenység aktív mozgásának teljes ideje. **Átlagos ritmus:**

Kerékpározás. Az aktuális tevékenység átlagos lépéstepója. **Átlagos lépésszám:** Futás.

Az aktuális tevékenység átlagos lépésszámát. **Átlagos HR:** Az aktuális tevékenység átlagos pulzusszáma.

Átlagos HR %Max.: A maximális pulzusszám átlagos százaléka az aktuális tevékenységhez.

Átlagos köridő: Az aktuális tevékenység átlagos körideje. **Átlagos pózolási idő:**

Az aktuális tevékenység átlagos pózolási ideje. **Átlagos sebesség:** Az aktuális tevékenység átlagos sebessége.

Átlagos swolf: Az aktuális tevékenység átlagos swolf pontszáma. A swolf pontszám az egy hossza szánt idő és az adott hossza tett ütések számának összege (*Úszóterminológia, 26. oldal*).

Avg. 500M Pace: Az átlagos evezési tempó 500 méterenként az aktuális tevékenységhez. **Avg.**

Dist./Stk: Az aktuális tevékenység során ütésenként megtett átlagos távolság. **Avg. Pace:** Az aktuális tevékenység átlagos tempója.

Átlag. Stks./Len.: Az ütések átlagos száma hosszanként az aktuális tevékenység során.

Test akkumulátor: Akkumulátor: Játék. A nap hátralévő részére megmaradó energiatartalékok mennyisége.

Cadence: Kerékpározás. A forgattyúkar fordulatainak száma. A készüléknek csatlakoztatva kell lennie egy cadence tartozékhoz ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen.

Cadence: Futás. A lépések percenként (jobbra és balra).

Kalóriák: Az összes elégetett kalória mennyisége.

Távolság löketenként: A löketenként megtett távolság.

Távolság: Az aktuális pálya vagy tevékenység megtett távolsága.

eBike akkumulátor: Az eBike akkumulátorának maradék teljesítménye.

eBike Hatótávolság: Az aktuális eBike-beállítások és az akkumulátor fennmaradó teljesítménye alapján becsült távolság, amelyet megtehet.

Lejárt idő: A teljes rögzített idő. Például, ha elindítja az időzítőt és 10 percre fut, majd 5 percre leállítja az időzítőt, majd elindítja az időzítőt és 20 percre fut, az eltelt idő 35 perc.

Játékerő: Játék. Az aktuális tevékenység során fennmaradó becsült teljesítmény.

Cím: Az irány, amerre mozog.

Szívritmus: Az Ön pulzusszáma percenkénti ütésekben (bpm). A készülékének csuklóra alapozott pulzusszámmal kell rendelkeznie, vagy kompatibilis pulzuszámolóhoz kell csatlakoztatnia.

HR %Max.: A maximális pulzusszám százalékos aránya.

HR zóna: A pulzusszám aktuális tartománya (1-5). Az alapértelmezett zónák az Ön felhasználói profilján és maximális pulzusszámán alapulnak (220 mínusz az életkora).

Int. Stks./Len.: A leütések átlagos száma hosszanként az aktuális intervallum alatt.

Intervallum távolság: Az aktuális intervallumban megtett távolság.

Intervallumhossz: Az aktuális intervallum alatt megtett medencehosszok száma.

Intervallum tempó: Az aktuális intervallum átlagos tempója.

Intervallum Swolf: Az aktuális intervallum átlagos swolf pontszáma.

Intervallumidő: Az aktuális intervallum stopperórával mért ideje.

Int Strk típus: Az intervallum aktuális lökettípusa.

L. Lap Dist./Stk.: Paddle sportok. A legutóbbi befejezett kör során ütésenként megtett átlagos távolság.

L. Len. Stk. Type: Az utolsó befejezett medencehossz alatt használt ütés típusa.

L. Len. Strokes: A legutóbbi teljesített medencehosszon végrehajtott összes ütőszám.

Lap 500M Pace: Az aktuális kör átlagos evezési tempója 500 méterenként. **Lap**

Cadence: Kerékpározás. Az aktuális kör átlagtempója.

Körtempó: Futás. Az aktuális kör átlagos lépéstepója.

Lap Dist./Stk.: Paddle sportok. Az aktuális körben az ütésenként megtett átlagos távolság.

Távolság: Az aktuális kör megtett távolsága.

Kör HR: Az aktuális kör átlagos pulzusszáma.

Lap HR %Max.: A maximális pulzusszám átlagos százaléka az aktuális körben.

Lap Pace: Az aktuális kör átlagos tempója.

Körök: Az aktuális tevékenység során megtett körök száma.

Lap Speed: Az aktuális kör átlagsebessége.

Lap lépések: A lépések száma az aktuális kör alatt.

Lap Time: Az aktuális kör stopperórájának ideje.

Utolsó Int. Swolf: Az utolsó befejezett intervallum átlagos swolf pontszáma.

Last Lap 500M Pace: Az utolsó kör 500 méteres átlagos evezési tempója.

Utolsó kör Cadence: Kerékpározás. Az utolsó befejezett kör átlagos pulzusszáma.

Utolsó kör ritmusa: Futás. Az utolsó befejezett kör átlagos lépésszámát. **Utolsó kör**

távolsága: Az utolsó megtett kör során megtett távolság.

Utolsó kör HR: Az utolsó befejezett kör átlagos pulzusszáma.

Utolsó kör HR %Max.: A maximális pulzusszám átlagos százaléka az utolsó befejezett kör során.

Last Lap Pace: Az utolsó teljesített kör átlagtempója. **Last Lap**

Speed: Az utolsó megtett kör átlagsebessége. **Last Lap Time (Utolsó**

kör ideje): Az utolsó megtett kör stopperórával mért ideje.

Utolsó Len. Swolf: Az utolsó befejezett medencehossz swolf pontszáma.

Utolsó hossz tempó: Az utolsó teljesített medencehossz átlagos tempója.

Utolsó póz ideje: A stopperóra ideje az utolsó befejezett pózhoz.

Utolsó kör ismétlések: Az ismétlések száma a tevékenység utolsó körében.

Hosszúságok: Az aktuális tevékenység során teljesített medencehosszúságok száma.

Main: Játék. Az elsődleges edzési adatok képernyője.

Maximális sebesség: Az aktuális tevékenység maximális sebessége.

Mérsékelt percek: A mérsékelt intenzitású percek száma. **Tempó:** Az aktuális tempó.

Pózkodó: Az aktuális póz stopperórájának ideje.

Ismétlések: Egy edzőtermi tevékenység során az ismétlések száma egy edzősorozatban.

Légzési sebesség: Az Ön légzési sebessége percenkénti légzésszámban (brpm).

Körök: A gyakorlatcsoportok száma egy tevékenység során, például ugrókötél.

Set Timer: Az erőnléti edzés során az aktuális edzőkészletben eltöltött idő.

Sebesség: Az aktuális haladási sebesség.

Lépések: A lépések száma az aktuális tevékenység során.

Stressz: Az Ön jelenlegi stressz-szintje.

Napfelkelte: A napfelkelte időpontja az Ön GPS-pozíciója alapján.

Naplemente: A napnyugta időpontja a GPS-pozíciója alapján.

Úszóidő: Az aktuális tevékenység úszási ideje, a pihenőidő nélkül.

Hőmérséklet: A levegő hőmérséklete. Az Ön testhőmérséklete befolyásolja a hőmérsékletérzékelőt. A készüléknek egy hőmérsékletérzékelőhöz kell csatlakoztatva lennie ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen.

Zónában töltött idő: Az egyes pulzusszám- vagy teljesítményzónákban eltelt idő.

Napszak: A napszak az aktuális hely és az időbeállítások (formátum, időzóna, nyári időszámítás) alapján.

Időzítő: Az aktuális tevékenység stopperórájának ideje.

Időzítő: A tevékenység időzítőjének aktuális ideje.

Teljes percek: Az intenzitás percek teljes száma.

Élénk percek: Az intenzív intenzitású percek száma.

Kerékméret és kerület

Kerékpározáskor a sebességérzékelő automatikusan érzékeli a kerékméretet. Szükség esetén a sebességérzékelő beállításában manuálisan is megadhatja a kerékkörméretét.

A kerékpáros gumiabroncs mérete a gumiabroncs mindkét oldalán fel van tüntetve. Megmérheti a kerék kerületét, vagy használhatja az interneten elérhető számológépek egyikét.

GARMIN®



FONTOS BIZTONSÁGI ÉS TERMÉKINFORMÁCIÓK

FIGYELMEZTETÉS

Az alábbi figyelmeztetések figyelmen kívül hagyása a balesetet vagy orvosi eseményt eredményezhet, amely halálhoz vagy súlyos sérüléshez vezethet.

Akkumulátor figyelmeztetések

Ebben a készülékben lítium-ion akkumulátort használnak.

Ha ezeket az irányelveket nem tartják be, az akkumulátorok élettartama lerövidülhet, illetve fennállhat a készülék károsodásának, tűz, kémiai égés, elektrolitszivárgás és/vagy sérülés veszélye.

- Nem szabad erőltetve kisütni, feltölteni, szétszerelni, a nyomtatott kézikönyvben megadott hőmérsékleti tartományok fölé melegíteni vagy elégetni. Ha így tesz, sérülést okozhat a kiszellőzés, szivárgás vagy robbanás miatt, amely vegyi égési sérüléseket okozhat.
- Ne módosítsa, ne újítsa fel, ne lyukassza ki, és ne sértse meg a készüléket vagy az akkumulátorokat.
- Ne távolítsa el, illetve ne próbálja meg eltávolítani a nem cserélhető akkumulátort.

Készülék figyelmeztetések

- A készülék esetleges károsodásának elkerülése érdekében ne hagyja a készüléket hőforrásnak kitéve vagy magas hőmérsékletű helyen, például a napon, egy felügyelet nélkül hagyott járműben.
- Ne üzemeltesse vagy tárolja a készüléket hosszabb ideig a termék csomagolásán található nyomtatott kézikönyvben felsorolt, alkalmazandó hőmérsékleti tartományon kívül.
- Ne használjon olyan tápkábelt, adatkábelt és/vagy hálózati adaptert, amelyet nem a Garmin® szállított, vagy amely nem megfelelően hitelesített.

Egészségügyi figyelmeztetések

- Ha pacemakerrel vagy más belső elektronikus eszközzel rendelkezik, a pulzusmérő használata előtt konzultáljon orvosával.
- Az optikai csuklós pulzusmérő és a pulzoximéter fényeket bocsát ki és időnként villog. Forduljon orvosához, ha epilepsziában szenved, vagy érzékeny az erős vagy villogó fényekre.
- Bármilyen edzésprogram megkezdése vagy módosítása előtt mindig konzultáljon orvosával.
- A készülék, a tartozékok, a pulzusmérő, a pulzoximéter és a kapcsolódó adatok kizárólag szabadidős célokra, nem pedig orvosi célokra szolgálnak, és nem szolgálnak betegségek vagy állapotok diagnosztizálására, megfigyelésre, kezelésére, gyógyítására vagy megelőzésére.

- A pulzusszám és a vér oxigéntelítettségi értékei csak tájékoztató jellegűek, és nem vállalunk felelősséget a hibás értékek következményeire.
- Míg az optikai csuklós pulzusmérő és a pulzoximéter-technológiák általában pontos becsléseket adnak a felhasználó pulzusszámáról és vér oxigéntelítettségről, a technológiáknak azonban vannak olyan belső korlátai, amelyek bizonyos körülmények között pontatlanná tehetik a leolvasott értékeket, beleértve a felhasználó fizikai jellemzőit, a készülék illeszkedését és helyzetét, valamint a tevékenység típusát és intenzitását.
- Az aktivitáskövető eszközök olyan érzékelőkre támaszkodnak, amelyek nyomon követik a mozgást és más mérőszámokat. Az ezen eszközök által szolgáltatott adatok az Ön aktivitásának és a nyomon követett mérőszámoknak a közeli becslésére szolgálnak, de nem biztos, hogy azok teljesen pontosak.

Biztonsági és nyomkövető figyelmeztetés

Az asszisztencia funkció lehetővé teszi, hogy elküldje tartózkodási helyét egy vészhelyzeti kapcsolattartónak. Ez egy kiegészítő funkció, és nem szabad a vészhelyzeti segítségnyújtás elsődleges módjaként használni. A Garmin Connect™ alkalmazás nem lép kapcsolatba a segélyszolgálatokkal az Ön névén.

Az eseményérzékelő funkció csak bizonyos szabadidő tevékenységek során érhető el. További információért lásd a készülék használati útmutatóját.

Navigációs figyelmeztetések

Ha a Garmin készülék térképadatokat használ vagy fogad el, a biztonságos navigálás érdekében kövesse az alábbi irányelveket.

- Mindig gondosan hasonlítsa össze a készüléken megjelenő információkat az összes rendelkezésre álló navigációs forrással, beleértve az időjárási körülményeket, térképeket, az utak/utak jelzéseit és állapotát, a vízi útvonalak korlátozását és egyéb, a biztonságot befolyásoló tényezőket. Mindig oldja meg az esetleges eltéréseket vagy kérdéseket, mielőtt folytatná a navigációt, és hagyatkozzon a kihelyezett jelzésekre és feltételekre.
- Ezt a készüléket csak navigációs segédeszközként használja. Ne próbálja meg a készüléket olyan célra használni, amely az irány, a távolság, a hely vagy a topográfia pontos mérését igényli.
- A Garmin nem vállal felelősséget a harmadik felek által létrehozott útvonalak biztonságosságáért, pontosságáért, megbízhatóságáért, teljességéért vagy időszerűségéért. A harmadik felek által létrehozott útvonalak használata vagy az azokra való támaszkodás az Ön saját felelősségére történik.

⚠ VIGYÁZAT

Az alábbi figyelmeztetések figyelmen kívül hagyása kisebb vagy közepes sérülést vagy anyagi kárt okozhat.

Bőrirritáció

Egyes felhasználóknál bőrirritáció léphet fel az óra hosszan tartó használata után, különösen, ha a felhasználónak érzékeny a bőre vagy allergiás. Ha bőrirritációt észlel, vegye le az órát, és adjon időt a bőrnek a gyógyulásra. A bőrirritáció megelőzése érdekében ügyeljen arra, hogy az óra tiszta és száraz legyen, és ne húzza túl az órát a csuklóján. További információért látogasson el a garmin.com/fitandcare weboldalra.

MEGJEGYZÉS

Az alábbi figyelmeztetések figyelmen kívül hagyása személyi vagy anyagi károkat okozhat, illetve negatívan befolyásolhatja a készülék működését.

Akkumulátor-közlemények

- A készülék/akkumulátorok ártalmatlanítása érdekében lépjen kapcsolatba a helyi hulladékkezelővel, hogy a vonatkozó helyi törvényeknek és előírásoknak megfelelően ártalmatlanítsa a készüléket/akkumulátorokat.

GPS-értesítés

A navigációs eszköz teljesítménye romolhat, ha olyan eszköz közelében használja, amely olyan földi szélessávú hálózatot használ, amely a globális navigációs műholdrendszer (GNSS), például a globális helymeghatározó szolgálat (GPS) által használt frekvenciák közelében működik. Az ilyen eszközök használata ronthatja a GNSS-jelek vételét.

Termék környezetvédelmi programok

A Garmin termékek újrahasznosítási programjáról, valamint a WEEE, RoHS, REACH és egyéb megfelelőségi programokról a garmin.com/aboutGarmin/environment oldalon talál információkat.

Megfelelőségi nyilatkozat

A Garmin kijelenti, hogy ez a termék megfelel a 2014/53/EU irányelvnek. Az EU-megfelelőségi nyilatkozat teljes szövege a következő internetes címen érhető el: garmin.com/compliance.

Megfelelőségi nyilatkozat az Egyesült Királyságban

A Garmin ezúton kijelenti, hogy ez a termék megfelel a vonatkozó jogszabályi előírásoknak. A megfelelőségi nyilatkozat teljes szövege a következő internetes címen érhető el: garmin.com/compliance.

Innováció, tudomány és gazdaságfejlesztés Kanada Megfelelés

Ez a készülék olyan engedélymentes adó(ka)t/vevő(ke)t tartalmaz, amelyek megfelelnek az Innovációs, Tudományos és Gazdasági Fejlesztési Kanada engedélymentes RSS-ének. A működés a következő két feltételhez kötött: (1) ez a készülék nem okozhat interferenciát, és (2) ennek a készüléknek el kell fogadnia minden interferenciát, beleértve az olyan interferenciát is, amely a készülék nem kívánt működését okozhatja.

Rádiófrekvenciás sugárterhelés

Ez a készülék egy hordozható adó és vevő, amely egy belső antennát használ alacsony szintű rádiófrekvenciás (RF) energia küldésére és vételére az adatkommunikációhoz. A készülék a maximális kimeneti teljesítmény üzemmódban és a Garmin által engedélyezett tartozékokkal együtt használva a hordozható használatra közzétett határértékek alatt bocsát ki RF-energiát. Az RF-expozícióra vonatkozó követelményeknek való megfelelés érdekében a készüléket a következők szerint kell használni a kézikönyvben. A készüléket nem szabad más konfigurációban használni.

FCC-megfelelőség

Ez a készülék megfelel az FCC-szabályok 15. részének. Az üzemeltetés a következő két feltételhez kötött:

- (1) ez a készülék nem okozhat káros interferenciát, és
- (2) ennek a készüléknek minden interferenciát el kell fogadnia.

beleértve a nemkívánatos működést okozó zavarokat is.

Ezt a berendezést tesztelték, és megállapították, hogy megfelel a B osztályú digitális eszközökre vonatkozó határértékeknek, az alábbi rész szerint

az FCC-szabályok 15. cikke szerint. Ezeket a határértékeket úgy tervezték, hogy ésszerű védelmet nyújtsanak a káros interferenciával szemben a lakossági telepítésben. Ez a berendezés rádiófrekvenciás energiát termel, használ és sugározhat, és káros interferenciát okozhat a rádiótávközlésben, ha nem a használati utasításoknak megfelelően telepítik és használják. Ugyanakkor nincs garancia arra, hogy egy adott telepítésben nem lép fel interferencia. Ha ez a berendezés káros interferenciát okoz a rádió- vagy televízió vételben, ami a berendezés kikapcsolásával állapítható meg.

és tovább, a felhasználónak meg kell próbálnia a következő intézkedések valamelyikével kijavítani a zavarást:

- Irányítsa át vagy helyezze át a vevőantennát.
- Növelje a berendezés és a vevőkészülék közötti távolságot.
- Csatlakoztassa a berendezést egy olyan konnektorba, amelyik más áramkörön van, mint amelyikhez a vevőegység csatlakozik.
- Forduljon a kereskedőhöz vagy egy tapasztalt rádió/TV-technikushoz segítségért.

Ez a termék nem tartalmaz a felhasználó által szervizelhető alkatrészeket. A javításokat kizárólag a Garmin hivatalos szervizközpontja végezheti el. Az engedély nélküli javítások vagy módosítások a berendezés maradandó károsodását eredményezhetik, és érvényteleníthetik a garanciát, valamint a készülék 15. rész szerinti előírások szerinti üzemeltetési jogosultságát.

Szoftver licencszerződés

A KÉSZÜLÉK HASZNÁLATÁVAL ÖN ELFOGADJA AZ ALÁBBI SZOFTVERLICENC-SZERZŐDÉSBEN FOGLALT FELTÉTELEKET. KÉRJÜK, FIGYELMESEN OLVASSA EL EZT A MEGÁLLAPODÁST.

A Garmin Ltd. és leányvállalatai ("Garmin") korlátozott licencet biztosít Önnek az eszközbe beágyazott szoftver ("Szoftver") binárisan futtatható formában történő használatára a termék normál működése során. A Szoftver tulajdonjoga, tulajdonjogai és szellemi tulajdonjogai a Garmin és/vagy harmadik fél szolgáltatói tulajdonában maradnak.

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 alapján védelem alatt áll. Ön tudomásul veszi továbbá, hogy a Szoftver felépítése, szervezése és kódja, amelynek forráskódját nem adják meg, a Garmin és/vagy harmadik fél szolgáltatóinak értékes üzleti titka, és hogy a Szoftver forráskód formájában a Garmin és/vagy harmadik fél szolgáltatóinak értékes üzleti titka marad.

Ön beleegyezik, hogy a Szoftvert vagy annak bármely részét nem dekompilálja, szétszereli, módosítja, visszafejti, visszafejti, visszafejti vagy ember által olvasható formára redukálja, illetve a Szoftver alapján nem hoz létre származékos műveket. Ön vállalja, hogy nem exportálja vagy reexportálja a Szoftvert olyan országba, amely sérti az Amerikai Egyesült Államok exportellenőrzési törvényeit vagy bármely más alkalmazandó ország exportellenőrzési törvényeit.

Térképadatok információ

A Garmin kormányzati és magán adatforrások kombinációját használja. Gyakorlatilag minden adatforrás tartalmaz néhány pontatlan vagy hiányos adatot. Egyes országokban a teljes és pontos térképi információk vagy nem állnak rendelkezésre, vagy megfizethetetlenül drágák.

Korlátozott fogyasztói garancia

EZ A KORLÁTOZOTT JÓTÁLLÁS MEGHATÁROZOTT TÖRVÉNYES JOGOKAT BIZTOSÍT ÖNNEK, ÉS EGYÉB TÖRVÉNYES JOGAI IS LEHETNEK, AMELYEK ÁLLAMONKÉNT (VAGY ORSZÁGONKÉNT VAGY TARTOMÁNYONKÉNT) ELTÉRŐEK. A GARMIN NEM ZÁRJA KI, NEM KORLÁTOZZA VAGY FELFÜGGESZTI AZ ÖN ÁLLAMÁNAK (VAGY ORSZÁGÁNAK VAGY TARTOMÁNYÁNAK) TÖRVÉNYEI SZERINT ÖNT MEGILLETŐ EGYÉB JOGOKAT. AZ ÖN JOGAINAK TELJES KÖRŰ MEGÉRTÉSÉHEZ TEKINTSE MEG AZ ÖN ÁLLAMÁNAK, ORSZÁGÁNAK VAGY TARTOMÁNYÁNAK TÖRVÉNYEIT.

A nem repülési célú termékekre a vásárlástól számított egy év garancia vonatkozik, amely szerint a termékek anyag- és gyártási hibáktól mentesek. Ezen időszakon belül a Garmin saját kizárólagos választása szerint megjavítja vagy kicseréli a normál használat során meghibásodott alkatrészeket. Az ilyen javítás vagy csere a vásárlót nem terheli alkatrész- vagy munkadíj, azzal a feltétellel, hogy a vásárlót terheli a felelősség a következő költségeért szállítási költség. Ez a korlátozott jótállás nem vonatkozik a következőkre: (ii) fogyó alkatrészre, például akkumulátorokra, kivéve, ha a termék károsodása anyag- vagy kivitelezési hiba miatt következett be; (iii) baleset, visszaélés, helytelen használat, víz, árvíz, tűz vagy egyéb természeti vagy külső okok által okozott károk; (iv) olyan személy által végzett szervizelés által okozott károk, aki nem a Garmin hivatalos szervizszolgáltatója; (v) a Garmin írásos engedélye nélkül módosított vagy átalakított termékben bekövetkezett károk; (vi) olyan termékben bekövetkezett károk, amelyet nem a Garmin által szállított táp- és/vagy adatkábelhez csatlakoztattak. az UL által nem tanúsított hálózati adapterekhez és kábelekhöz csatlakoztatott termék sérülése vagy károsodása.

(Underwriters Laboratories), és nem szerepel rajta a Limited Power Source (LPS) jelölés. Ezen túlmenően a Garmin fenntartja magának a jogot, hogy elutasítsa a garanciális igényeket az olyan termékekkel vagy szolgáltatásokkal szemben, amelyeket az alábbiakkal ellentétesen szereztek be és/vagy használtak

bármely ország törvényei. A Garmin navigációs termékek kizárólag utazási segédeszközként használhatók, és nem használhatók olyan célra, amely az irány, a távolság, a hely vagy a topográfia pontos mérését igényli. A Garmin nem vállal garanciát a térképadatok pontosságára vagy teljességére. Ez a korlátozott jótállás nem vonatkozik továbbá a Garmin navigációs termék teljesítményének olyan romlására, amely abból ered, hogy a Garmin navigációs terméket olyan kézi készülék vagy más eszköz közelében használják, amely olyan földi szélessávú hálózatot használ, amely olyan frekvenciákon működik, amelyek közel vannak a globális navigációs műholdrendszer (GNSS), például a globális helymeghatározó szolgáltatás (GPS) által használt frekvenciákhoz. Az ilyen eszközök használata károsíthatja a GNSS-jelek vételét.

AZ ALKALMAZANDÓ JOGSZABÁLYOK ÁLTAL MEGENGEDETT LEGNAGYOBB MÉRTÉKBEN A JELEN KORLÁTOZOTT JÓTÁLLÁSBAN FOGLALT GARANCIÁK ÉS JOGORVOSLATOK KIZÁRÓLAGOSAK ÉS HELYETTESÍTIK, ÉS A GARMIN KIFEJEZETTEN KIZÁR MINDEN MÁS GARANCIÁT ÉS JOGORVOSLATOT, LEGYEN AZ KIFEJEZETT, HALLGATÓLAGOS, TÖRVÉNYES VAGY EGYÉB, BELEÉRTVE, DE NEM KIZÁRÓLAGOSAN A FORGALMAZHATÓSÁGRA VAGY EGY ADOTT CÉLRA VALÓ ALKALMASSÁGRA VONATKOZÓ HALLGATÓLAGOS GARANCIÁT, TÖRVÉNYES JOGORVOSLATOT VAGY EGYÉB JOGORVOSLATOT. EZ A KORLÁTOZOTT JÓTÁLLÁS MEGHATÁROZOTT TÖRVÉNYES JOGOKAT BIZTOSÍT ÖNNEK, ÉS EGYÉB TÖRVÉNYES JOGAI IS LEHETNEK, AMELYEK ÁLLAMONKÉNT ÉS ORSZÁGONKÉNT ELTÉRŐEK. HA AZ ÖN ÁLLAMÁNAK VAGY ORSZÁGÁNAK TÖRVÉNYEI SZERINT A HALLGATÓLAGOS JÓTÁLLÁS NEM ZÁRható KI, AKKOR AZ ILYEN JÓTÁLLÁSOK IDŐTARTAMA A JELEN KORLÁTOZOTT JÓTÁLLÁS IDŐTARTAMÁRA KORLÁTOZÓDÍK. EGYES ÁLLAMOK (ÉS ORSZÁGOK ÉS TARTOMÁNYOK) NEM ENGEDÉLYEZIK A HALLGATÓLAGOS JÓTÁLLÁS IDŐTARTAMÁNAK KORLÁTOZÁSÁT, ÍGY A FENTI KORLÁTOZÁS NEM FELTÉTLENÜL VONATKOZIK ÖNRE.

A GARMIN SEMMILYEN ESETBEN NEM VÁLLAL FELELŐSSÉGET A GARANCIA MEGSZEGÉSE ESETÉN SEMMILYEN VÉLETLEN, KÜLÖNLEGES, KÖZVETETT VAGY KÖVETKEZMÉNYES KÁRÉRT, FÜGGETLENÜL ATTÓL, HOGY AZ A TERMÉK HASZNÁLATÁBÓL, HELYTELEN HASZNÁLATÁBÓL VAGY HASZNÁLHATATLANSÁGÁBÓL, ILLETVE A TERMÉK HIBÁIBÓL ERED. EGYES ÁLLAMOK (VALAMINT ORSZÁGOK ÉS TARTOMÁNYOK) NEM TESZIK LEHETŐVÉ AVÉLETLEN VAGY KÖVETKEZMÉNYES KÁROK KIZÁRÁSÁT, ÍGY A FENTI KORLÁTOZÁSOK NEM FELTÉTLENÜL VONATKOZNAK ÖNRE.

Ha a jótállási időszak alatt Ön a jelen korlátozott jótállással összhangban jótállási szolgáltatási igényt nyújt be, akkor a Garmin saját választása szerint: (i) megjavítja a készüléket új alkatrészek vagy a Garmin minőségi szabványainak megfelelő, korábban használt alkatrészek felhasználásával, (ii) kicseréli a készüléket egy új készülékre vagy a Garmin minőségi szabványainak megfelelő, Garmin által újra tanúsított készülékre, vagy (iii) kicseréli a készüléket teljes visszatérítés ellenében.

a vételárból. EZ A JOGORVOSLAT AZ ÖN EGYETLEN ÉS KIZÁRÓLAGOS JOGORVOSLATI LEHETŐSÉGE A KÖVETKEZŐK MEGSÉRTÉSE ESETÉN

GARANCIA. A megjavított vagy kicserélt készülékekre 90 napos garancia vonatkozik. Ha a beküldött készülékre még az eredeti garancia van érvényben, akkor az új garancia 90 nap vagy az eredeti 1 éves garancia végéig tart, attól függően, hogy melyik a hosszabb.

Mielőtt garanciális szervizbe fordulna, kérjük, tekintse meg és olvassa el a következő weboldalon elérhető online súgóforrásokat

support.garmin.com. Ha a készülék még mindig nem működik megfelelően, miután igénybe vette ezeket az erőforrásokat, forduljon a következőhöz

az eredeti vásárló ország Garmin által felhatalmazott szervizében, vagy kövesse a support.garmin.com oldalon található utasításokat a garanciális szerviz igénybevételéhez. Ha az Egyesült Államokban tartózkodik, hívja az 1-800-800-1020-as telefonszámot is.

Ha Ön az eredeti vásárló országon kívül kér garanciális szervizszolgáltatást, a Garmin nem tudja garantálni, hogy a termék javításához vagy cseréjéhez szükséges alkatrészek és termékek a termékkinálat és az alkalmazandó szabványok, törvények és előírások eltérései miatt rendelkezésre állnak. Ennek megfelelően a Garmin saját belátása szerint és az alkalmazandó törvények függvényében megjavíthatja a terméket hasonló alkatrészekkel, vagy kicserélheti a terméket egy hasonló Garmin termékre (új vagy Garmin által újra tanúsított csere), vagy megkövetelheti, hogy a terméket az eredeti vásárlás országában található Garmin hivatalos szervizbe küldje, vagy

egy másik országban található, a Garmin által felhatalmazott szerviz, amely képes a termék szervizelésére, amely esetben Ön felel az összes vonatkozó import- és exporttörvény és -szabályzat betartásáért, valamint az összes vám, AFA, szállítási díj és egyéb kapcsolódó adó és díj megfizetéséért. Bizonyos esetekben előfordulhat, hogy a Garmin és kereskedői nem tudják a terméket az eredeti vásárló országon kívüli országban szervizelni, vagy a javított vagy kicserélt terméket az adott országban nem tudják visszaküldeni Önnek az adott ország alkalmazandó szabványok, törvények vagy előírások miatt.

Online aukciós vásárlások: Az online aukciókon keresztül vásárolt termékek nem jogosultak visszatérítésre vagy egyéb különleges Garmin garanciális ajánlatokra. Az online aukciós visszaigazolásokat nem fogadjuk el a garancia ellenőrzésére. A garanciális szerviz igénybevételéhez az eredeti kiskereskedőtől származó eladási bizonylat eredeti példánya

vagy másolata szükséges. A Garmin nem pótolja az online aukción keresztül vásárolt csomagból hiányzó alkatrészeket.

Nemzetközi vásárlások: A nemzetközi forgalmazók külön garanciát nyújthatnak a következő eszközökre az Egyesült Államokon kívül vásárolt, az országtól függően. Adott esetben ezt a garanciát az adott országban működő helyi forgalmazó nyújtja, és ez a forgalmazó biztosítja a készülék helyi szervizét. A forgalmazói garanciák csak a tervezett forgalmazási területen érvényesek. Az Egyesült Államokban vagy Kanadában vásárolt készülékeket az Egyesült Királyságban, az Egyesült Államokban, Kanadában vagy Tajvanon található Garmin szervizközpontba kell visszaküldeni szervizelésre.

Ausztrál vásárlások: Az ausztrál fogyasztóvédelmi törvény szerint nem zárható ki a garancia. Ön jogosult csere vagy visszatérítés igénybevételére jelentős meghibásodás esetén, valamint minden egyéb ésszerűen előrelátható veszteség vagy kár megtérítése esetén. Ön akkor is jogosult az áru javíttatására vagy cseréjére, ha az áru nem megfelelő minőségű, és a hiba nem minősül súlyos hibának. A Korlátozott jótállásunk szerinti előnyök a termékekkel kapcsolatos egyéb, a vonatkozó jogszabályok szerinti jogokon és jogorvoslati lehetőségeken felül járnak. Garmin Australasia, 30 Clay Place, Eastern Creek, NSW 2766, Ausztrália. Telefon: 1800 235 822.