

xplova



E5 GPS Cycling Computer Manuale d'uso



© Copyright 2012, Xplova Incorporated. Questa pubblicazione, includendo tutte le fotografie, le illustrazioni ed il software, è protetta dalle leggi internazionali sul Copyright e tutti i diritti sono riservati. Né questo Manuale d'uso, né i materiali ivi contenuti possono essere riprodotti senza previo consenso scritto del produttore. Scaricare la versione più recente di questo documento all'indirizzo: www.xplova.com.

Visitare il sito <http://tour.xplova.com/>

Servizio web di pianificazione percorsi ciclabili a piattaforma libera

Prodotto da:

Xplova Inc.

www.xplova.com

5F-1A, No. 128, Xinhua 2nd Road, Neihu District,
Taipei City 11494, Taiwan (Repubblica Cinese)

Tel: 886-2-77207928

Fax: 886-2-77207938

<http://www.xplova.com/it/support/>

E-mail: sales@xplova.com

Versione: 1.00

Contenuti

Introduzione	5
Caratteristiche di Xplova E5	5
Familiarizzare con Xplova E5	6
Veduta frontale di Xplova E5	6
Veduta posteriore di Xplova E5	7
Accessori.....	7
Accessori optional.....	7
Caricamento di Xplova E5.....	8
Installazione di Xplova E5.....	9
Collegamento ai sensori	10
Uso di Xplova E5.....	11
Accensione di Xplova E5	11
Acquisizione del segnale GPS	11
Lo schermo LCD	12
Modalità d'inattività	13
Uso dei tasti di controllo.....	14
Descrizione operazione tasto	14
Regolazione dell'illuminazione.....	14
Selezione dei dati da visualizzare	15
Dati in alto sullo schermo (Dati 1)	15
Dati in basso sullo schermo (Dati 2)	15
Creazione del profilo personale	16
Selezione del profilo bicicletta	16
Marcatura giro / posizione	16
Ripristino della registrazione	17
Modifica delle impostazioni	18
Uso del menu	18
La struttura del menu.....	18
Descrizione tasti di controllo del menu	19
Menu REGISTRAZIONE.....	21
Menu AVVISO	22
Menu GPS.....	23

Menu ALT (Altitudine).....	23
Menu AUDIO.....	24
Menu S-PAUSE (Smart Pause).....	25
Menu Bicicletta.....	25
Menu HRM (Cardiofrequenzimetro).....	27
Menu UTENTE.....	27
Menu ORA.....	28
Menu UNITÀ.....	28
Menu F-RESET (Ripristino predefiniti).....	29
Uso degli accessori.....	30
Cardiofrequenzimetro (optional).....	30
Accoppiamento del cardiofrequenzimetro.....	30
Indossare il cardiofrequenzimetro.....	31
Sostituzione della batteria del cardiofrequenzimetro.....	31
Sensore combinato di cadenza (optional).....	31
Accoppiamento del sensore combinato di cadenza.....	31
Parti del sensore combinato di cadenza.....	32
Installazione del sensore combinato di cadenza.....	33
Sostituzione della batteria del sensore combinato di cadenza.....	34
Misuratore di potenza (optional).....	34
Accoppiamento con il misuratore di potenza.....	35
Calibratura del misuratore di potenza.....	35
Uso delle applicazioni Web.....	36
Condivisione delle attività.....	36
Che cosa si può fare?.....	36
Aggiornamento del software Xplova E5.....	37
Scaricare il software.....	37
Aggiornamento del software.....	38
Appendice.....	41
Specifiche.....	41
Tabella delle dimensioni delle ruote.....	42

Introduzione

Complimenti per l'acquisto di Xplova E5 GPS Cycling Computer. In questo capitolo, si scopriranno le funzioni chiave e si comprenderà come configurare il dispositivo ed utilizzare le funzioni di base dell'interfaccia utente.

Caratteristiche di Xplova E5

Xplova E5 è un GPS Cycling Computer leggero ed elegante per i ciclisti interessati alle loro prestazioni e per coloro che vogliono condividere i loro viaggi in bicicletta con gli amici. Grazie alla tecnologia Smart Dynamic Logging Xplova, Xplova E5 registra automaticamente velocità, distanza, posizione, altitudine e pendenza usando un GPS ad alta sensibilità ed un barometro. Aggiungendo un cardiofrequenzimetro compatibile ANT+, un sensore combinato di velocità/cadenza o un misuratore di potenza compatibile, Xplova E5 diventa un compagno di allenamento che registra scrupolosamente ogni dettaglio della corsa. Tutte queste attività registrate possono essere caricate sul portale della comunità, all'indirizzo: <http://tour.xplova.com/> per l'analisi delle prestazioni, la competizione off-line, la mappatura e la condivisione.

Comodità d'uso

- Display con ampio schermo
- Batteria ricaricabile integrata
- Mostra contemporaneamente fino a 7 dati ciclistici
- Tasti di selezione dati intuitivi
- Ricevitore GPS ad alta precisione
- Visualizzazione e registrazione in tempo reale dei dati dell'attività ciclistica
- Marcatura di vari percorsi con funzione di percorso circolare

GPS e sensori multipli

- Supporto sensori digitali wireless a bassa potenza (ANT+)
- Altimetro barometrico
- Monitoraggio delle condizioni fisiche con gli avvisi per tempo, distanza, calorie e frequenza cardiaca massima

Tecnologia Xplova Smart Dynamic Logging

- Registra automaticamente tutti i dati ciclistici
- Basta tasti Start/Stop per registrare una attività

Familiarizzare con Xplova E5

Veduta frontale di Xplova E5



1 ■ LIGHT /

- Premere brevemente per cambiare il livello di illuminazione (Alta/Bassa/Disattiva).
- Premere a lungo per accendere/spegnere.
- **Premere a lungo per più di 5 secondi per ripristinare il dispositivo.**

2 LAP / RESET

- Premere brevemente per marcare il giro e la posizione.
- Premere a lungo per ripristinare, salvare le registrazioni ed iniziare una nuova registrazione.

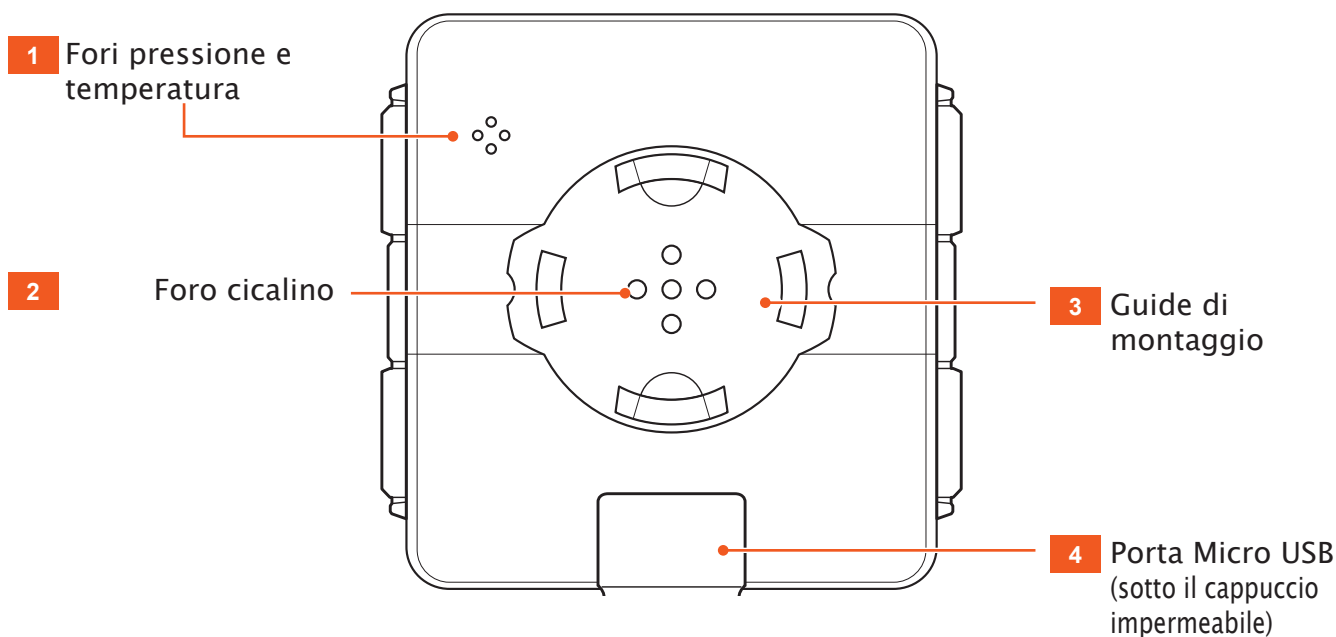
3 ■ DATA1 / MENU ■

- Premere brevemente per spostare in alto sullo schermo i dati visualizzati.
- Premere a lungo per accedere o uscire dal menu.

4 ■ DATA2 / BIKE

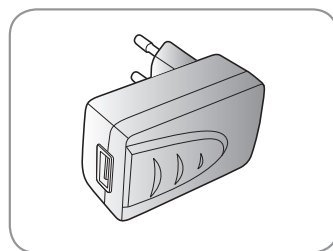
- Premere brevemente per spostare in basso sullo schermo i dati visualizzati.
- Premere a lungo per selezionare un profilo bicicletta.

Veduta posteriore di Xplova E5

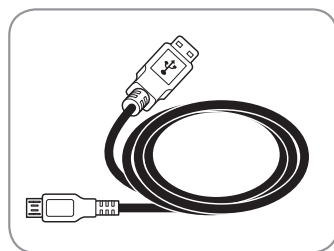


Accessori

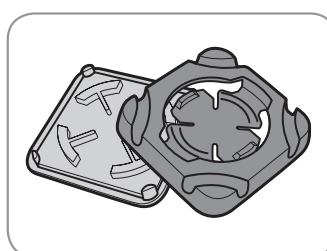
Xplova E5 è fornito con gli elementi che seguono in dotazione. Verificare che tutti gli elementi siano inclusi nella confezione; se manca qualcosa, contattare il rivenditore Xplova.



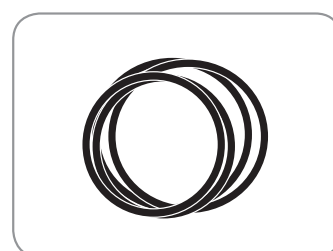
Adattatore di corrente USB



Cavo USB



Supporto per bicicletta con piastra di montaggio



Elastici

Accessori optional

Xplova E5 può essere accoppiato con accessori optional per fornire una soluzione completa per il ciclismo e le attività all'aria aperta. Seguire le istruzioni della sezione "Uso degli accessori" a pagina 30 per accoppiare ed installare i seguenti dispositivi:

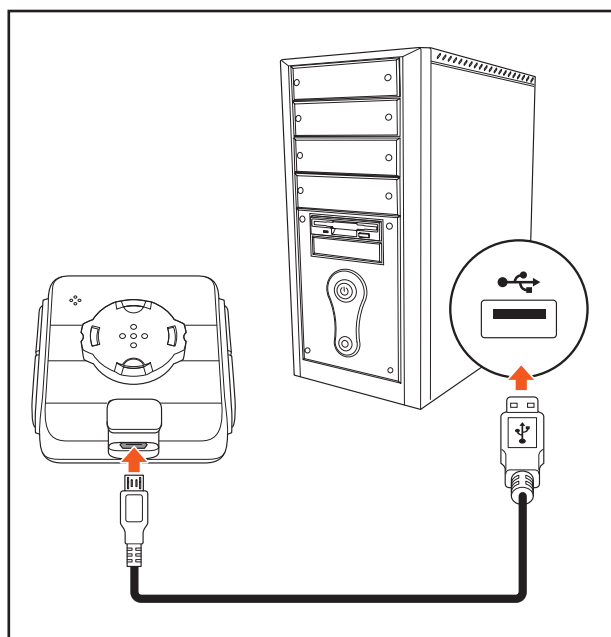
- Cardiofrequenzimetro (HRM)
- Sensore combinato velocità/cadenza
- Misuratore di potenza

Caricamento di Xplova E5

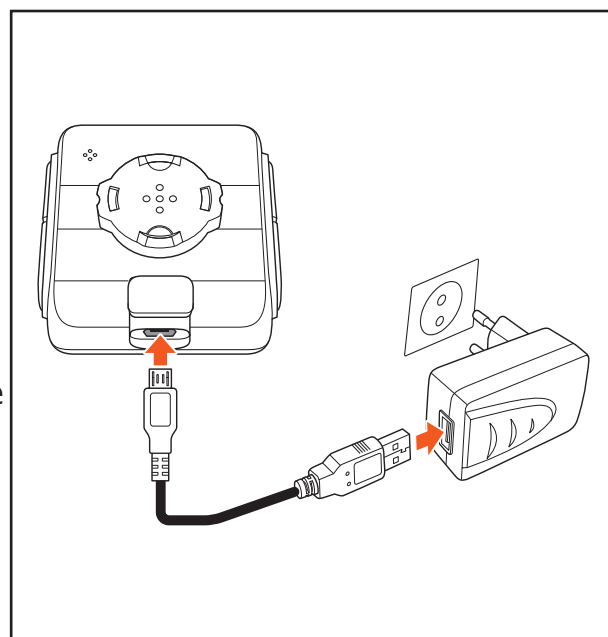
Prima di usare Xplova E5, assicurarsi che sia caricato in modo appropriato e pronto all'uso. Caricare Xplova E5 per almeno 3 ore prima dell'uso iniziale per assicurarsi che la batteria integrata sia completamente carica. Xplova E5 può essere ricaricato usando l'adattatore USB fornito in dotazione, oppure qualsiasi porta USB standard.

Per caricare Xplova E5:

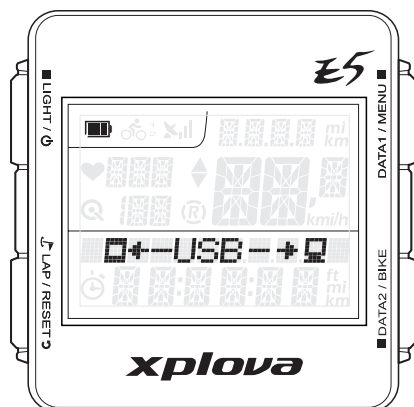
1. Aprire il cappuccio impermeabile sulla base di Xplova E5.
2. Collegare il cavo micro USB alla porta micro USB di Xplova E5.
3. Collegare l'altra estremità del cavo USB ad un computer o all'alimentatore fornito in dotazione ed alla presa di corrente.



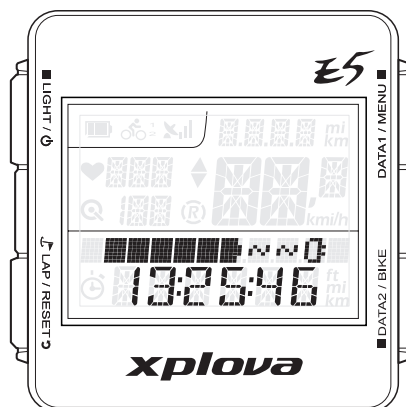
Oppure



Le schermate che seguono potrebbero essere visualizzate quando si carica Xplova E5.



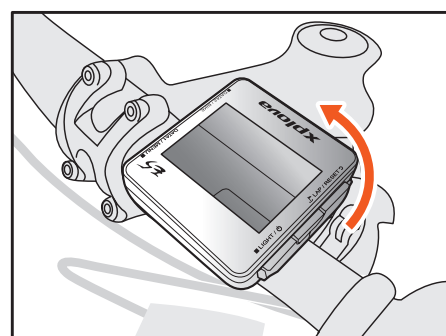
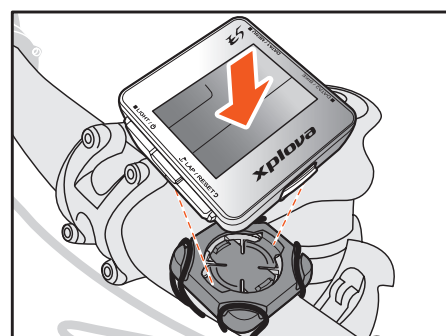
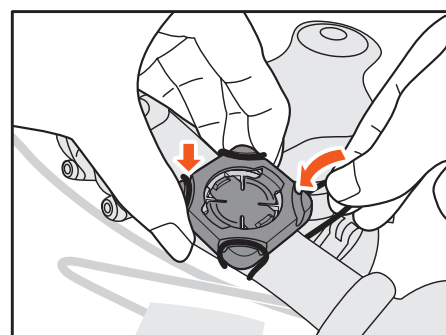
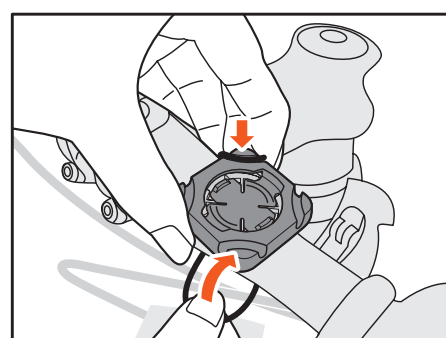
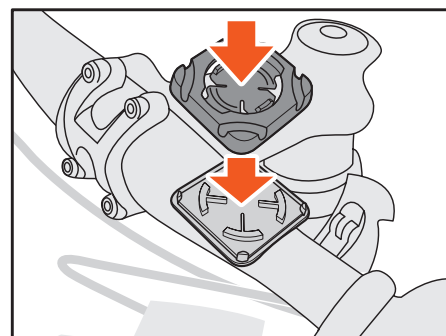
Collegato al computer usando il cavo USB



Il dispositivo è spento durante la ricarica usando l'adattatore di corrente USB

Installazione di Xplova E5

- 1.** Allineare la piastra di montaggio al manubrio della bicicletta ed il supporto per bicicletta alla piastra di montaggio.
- 2.** Fissare un elastico ad un angolo del supporto, farlo passare sul lato inferiore, e fissarlo sull'angolo opposto.
- 3.** Fissare un elastico sull'altro angolo, farlo passare sul lato inferiore, e fissarlo sull'angolo opposto per fissare il supporto.
- 4.** Allineare la guida di montaggio al supporto per bicicletta.
- 5.** Installare e quindi ruotare Xplova E5 in senso orario per bloccarlo in posizione.



Collegamento ai sensori

Se si prevede di usare il sensore combinato di cadenza optional, il cardiofrequenzimetro, e/o il misuratore di potenza, sarà necessario accoppiare i dispositivi con Xplova E5 prima di usarli. Fare riferimento alla sezione “Uso degli accessori” a pagina 30.

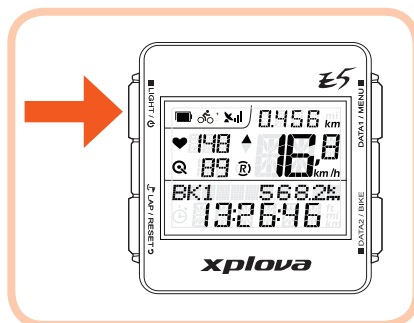
Uso di Xplova E5

Questo capitolo fornisce istruzioni su come accendere il dispositivo, come usare i tasti di controllo e tutte le caratteristiche e funzioni di Xplova E5.

Accensione di Xplova E5

Dopo aver caricato Xplova E5, si è pronti per iniziare ad usare il dispositivo.

Premere a lungo ■ LIGHT / ⏻. Lo schermo LCD visualizza brevemente la versione del firmware del dispositivo ed il numero di serie.



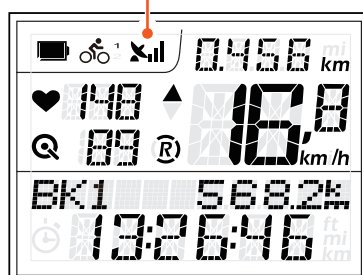
NOTA: Lo schermo LCD può apparire diverso dalla figura di cui sopra.

Per spegnere, premere a lungo ■ LIGHT / ⏻ finché sullo schermo è visualizzato il messaggio SPEGNIMENTO.

Acquisizione del segnale GPS

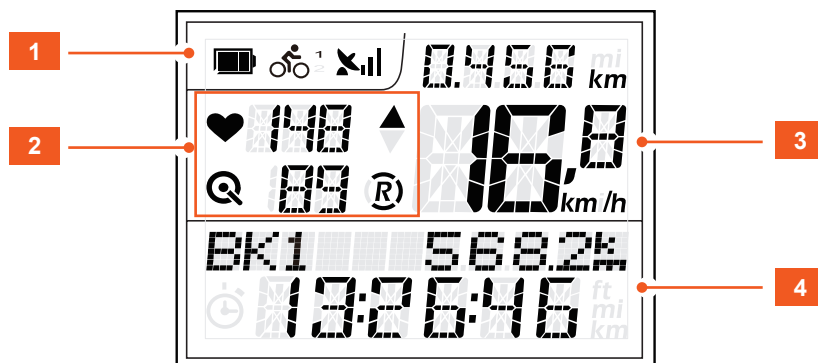
Xplova E5 è dotato di tecnologia X-Navi progettata per massimizzare l'esperienza ciclistica. Dopo l'accensione, Xplova E5 cercherà automaticamente i segnali dei satelliti. Andare all'aperto in un luogo privo di ostacoli alti. Maggiore è l'esposizione, più rapidamente Xplova E5 sarà capace di acquisire un segnale. A cielo aperto, l'acquisizione del segnale può richiedere da 5 a 15 minuti per essere portata a termine. Una volta fissata la posizione GPS, l'icona GPS indica la potenza del segnale.









Icona GPS



Lo schermo LCD

Lo schermo LCD visualizza diversi tipi di informazioni.

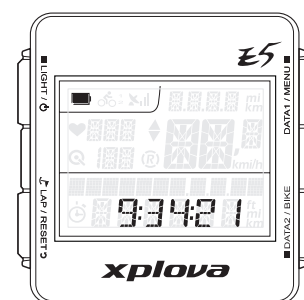


Elemento		Descrizione
1	Barra di stato	Visualizza le icone di stato.
	 Stato batteria	Mostra la capacità della batteria e lo stato di carica.
	 Profilo bicicletta	Mostra il profilo bicicletta correntemente selezionato.
	 Stato del segnale	Mostra la potenza del segnale GPS.
2	Indicatori	Visualizza i sensori accoppiati ed i loro valori.
	 Stato cardiofrequenzimetro	Quando è associato un cardiofrequenzimetro, è visualizzata questa icona ed il valore della frequenza cardiaca. Il valore "---" è visualizzato quando il cardiofrequenzimetro non è accoppiato oppure è fuori della portata di comunicazione.
	 Stato sensore combinato di cadenza	Quando è associato un sensore combinato di cadenza, è visualizzata questa icona ed il valore della cadenza. Il valore "---" è visualizzato quando il sensore combinato di cadenza non è accoppiato oppure è fuori della portata di comunicazione.
	 Stato di registrazione	Indica che è in corso la registrazione. L'icona lampeggiante "Ⓜ" indica l'assenza di registrazione in corso.
	 Accelerazione	L'icona ▲ indica che la velocità corrente è uguale o superiore alla velocità media.
	 Decelerazione	Indica che la velocità corrente è inferiore alla velocità media.

	Elemento	Descrizione
3	Dati in alto sullo schermo	Informazioni su velocità, frequenza cardiaca e cadenza.
	Velocità corrente	Mostra la velocità corrente e la frequenza cardiaca/cadenza se l'impostazione frequenza cardiaca/cadenza è abilitata.
	AVG (velocità media)	Mostra la velocità media e la frequenza cardiaca/cadenza se l'impostazione frequenza cardiaca/cadenza è abilitata.
	MAX (Velocità massima)	Mostra la velocità massima ottenuta e la frequenza cardiaca/cadenza se l'impostazione frequenza cardiaca/cadenza è abilitata.
4	Dati in basso sullo schermo	Informazioni su ora, altitudine, pendenza, durata viaggio, calorie, temperatura e potenza.

Modalità d'inattività

Quando non è rilevato alcun movimento né sensore entro un periodo di tempo, Xplova E5 accede alla modalità di standby per risparmiare energia. In modalità d'inattività, è visualizzata solo l'icona della batteria e dell'orologio. Premere un tasto qualsiasi per tornare alla modalità normale oppure quando è rilevata la velocità. Dopo essere rimasto inattivo per 2 ore, Xplova E5 si spegne automaticamente.

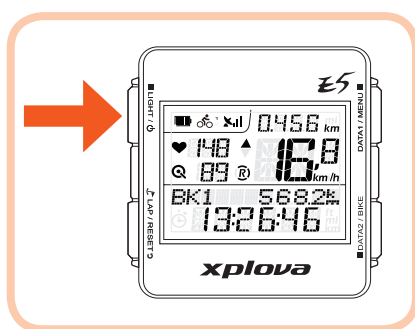


Uso dei tasti di controllo

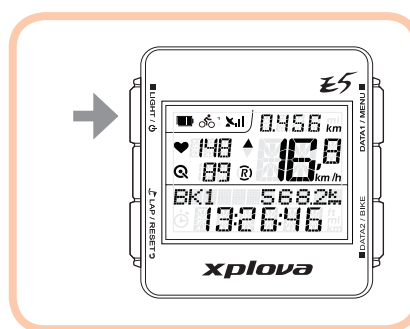
Xplova E5 ha quattro tasti di controlli che si comportano in modo diverso in base alla durata della pressione del tasto. Le immagini che seguono saranno mostrate in questo documento per indicare la durata della pressione del tasto necessaria per una particolare operazione.

Descrizione operazione tasto

Premere a lungo

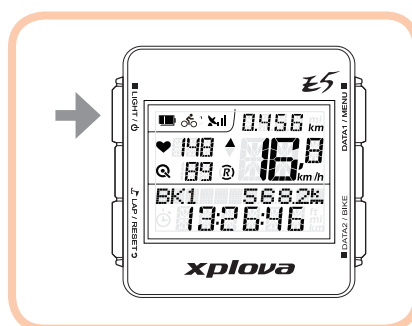


Premere brevemente



Regolazione dell'illuminazione

Per regolare la luminosità, premere brevemente e ripetutamente **LIGHT** / **☰** per scorrere le opzioni di luminosità. Le opzioni sono: Alta, Bassa, Disattiva.



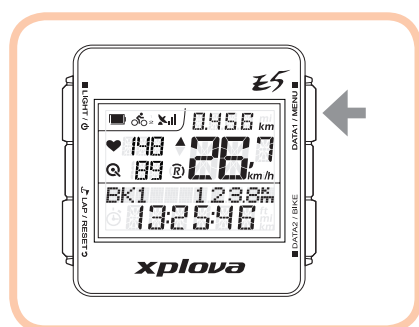
Selezione dei dati da visualizzare

Il display LCD mostra diversi tipi di dati.

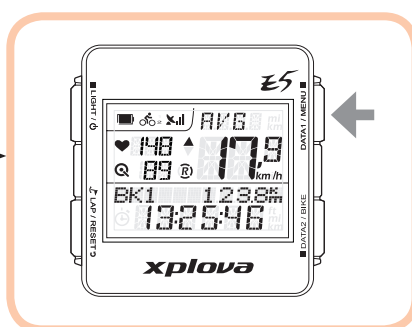
Dati in alto sullo schermo (Dati 1)

Premere brevemente e ripetutamente DATA1 / MENU ■ per mostrare i dati in alto sullo schermo.

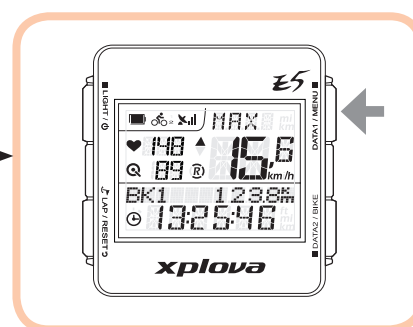
Dati correnti



Dati medi



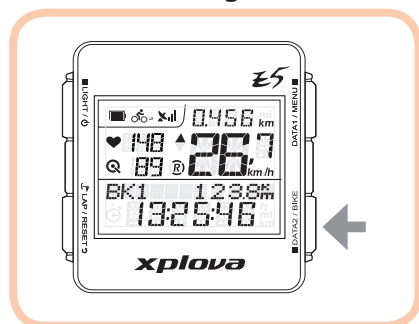
Dati massimi



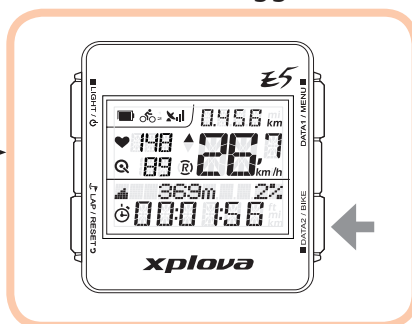
Dati in basso sullo schermo (Dati 2)

Premere brevemente e ripetutamente ■ DATA2 / BIKE per mostrare i dati in basso sullo schermo.

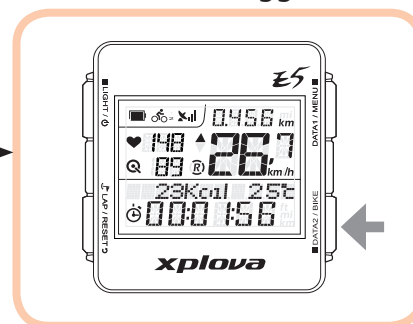
Contachilometri
Orologio



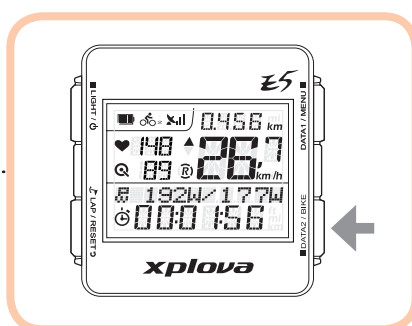
Altitudine + Pendenza
Durata viaggio



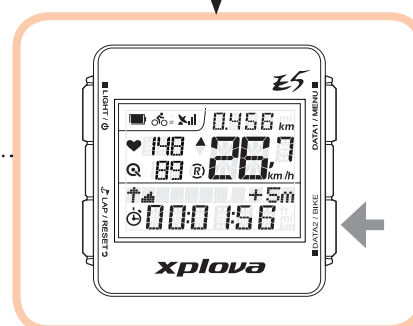
Calorie + Temperatura
Durata viaggio



Potenza
Durata viaggio



Salita totale
Durata viaggio



Creazione del profilo personale

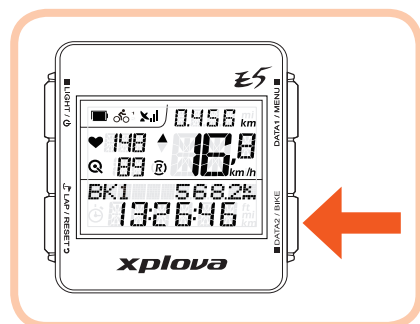
Con il Profilo dell'utente è possibile modificare le informazioni personali come sesso, altezza, peso e anno di nascita. Fare riferimento alla sezione "Menu UTENTE" a pagina 27 per i dettagli.

Selezione del profilo bicicletta

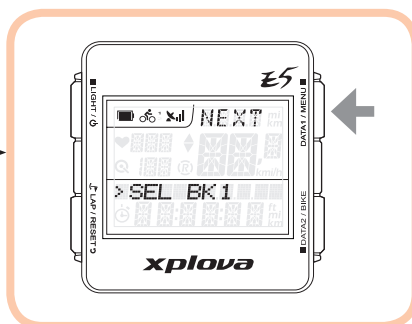
Su Xplova E5 è possibile configurare fino a tre profili bicicletta: Bicicletta 1, Bicicletta 2 e Personalizzato. Fare riferimento alla sezione "Menu Bicicletta" a pagina 25 per i dettagli.

Per passare tra i profili bicicletta:

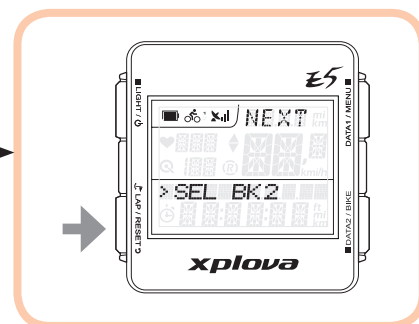
1. Accedere alla selezione profilo bicicletta.





2. Scorrere tra le opzioni del profilo bicicletta.

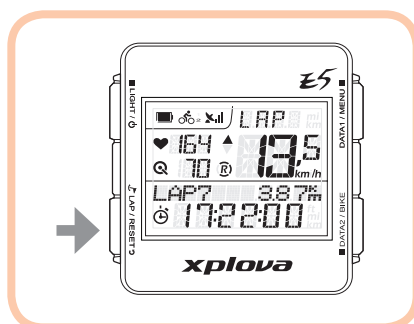


3. Confermare la selezione.





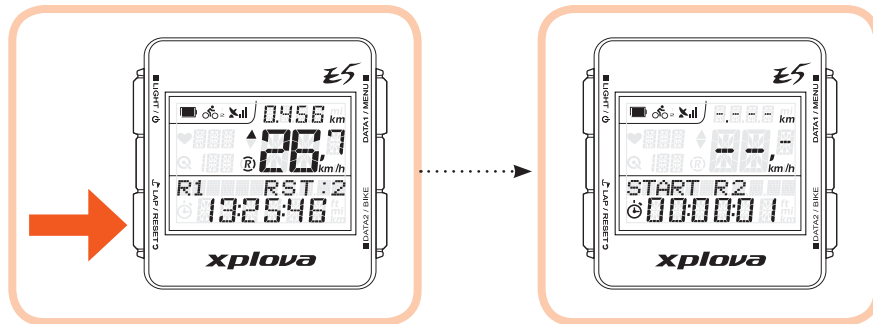
Marcatura giro / posizione

Durante la registrazione, premere  LAP / RESET  per marcare un nuovo giro o per marcare la posizione corrente nella sessione di registrazione corrente.



Ripristino della registrazione

Durante la registrazione, premere a lungo  LAP / RESET  per ripristinare la registrazione ed avviare una nuova registrazione.



Modifica delle impostazioni

Uso del menu

La struttura del menu

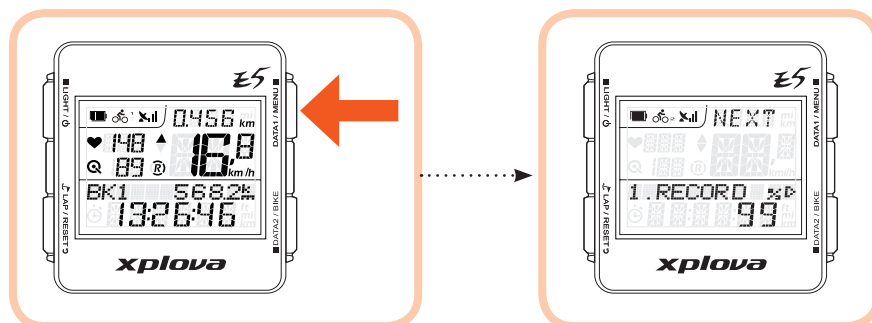
Xplova E5 ha una serie di impostazioni personalizzabili disponibili in modo da poter controllare la funzionalità e personalizzare il dispositivo.

Voce del menu	Descrizione
1. REGISTRA	Permette di visualizzare le registrazioni dell'allenamento. È possibile visualizzare le registrazioni in base a numero di registrazione, riepilogo, o dettagli sul giro.
2. AVVISO	Permette di configurare Xplova E5 per avvisare quando si supera un determinato periodo di tempo, distanza, calorie bruciate o valore di frequenza cardiaca.
3. GPS	Permette di visualizzare i segnali GPS e di ripristinare il ricevitore GPS.
4. ALT (Altitudine)	Permette di configurare fino a quattro impostazioni di altitudine.
5. AUDIO	Permette di abilitare o disabilitare i segnali acustici.
6. S-PAUSE (SMART PAUSE)	Permette di specificare il limite minimo di velocità; Xplova E5 si metterà automaticamente in pausa quando il dispositivo è al di sotto di tale limite.
7. BICICLETTA	Permette di configurare le dimensioni delle ruote e di impostare la bicicletta corrente da accoppiare al sensore di velocità, sensore combinato di cadenza o ad un misuratore di potenza.
8. HRM (Cardiofrequenzimetro)	Permette di accoppiare il dispositivo ad un cardiofrequenzimetro.
9. UTENTE	Permette di impostare il profilo personale.
10. ORA	Permette di configurare l'orologio di Xplova E5.
11. UNITÀ	Permette di impostare l'unità di misura predefinita.
12. F-RESET (Ripristino predefiniti)	Permette di ripristinare le impostazioni del dispositivo sui valori predefiniti.

NOTA: Alcune impostazioni possono essere modificate tramite <http://tour.xplova.com/>.

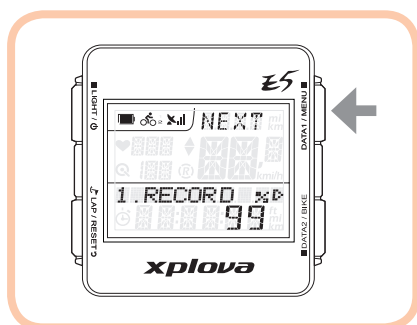
Descrizione tasti di controllo del menu

Per visualizzare il menu, premere a lungo DATA1 / MENU ■.

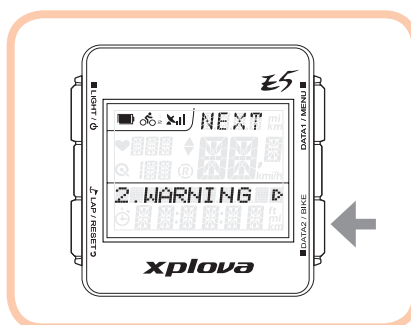


Per regolare le impostazioni del menu, usare i seguenti tasti di controllo per selezionare una voce, confermare una opzione, oppure per uscire o tornare alla schermata precedente.

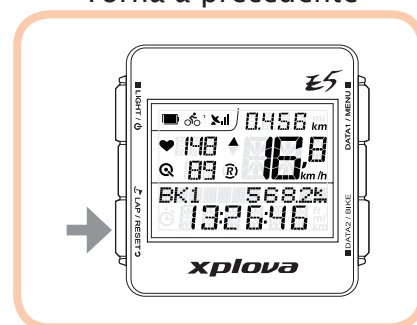
Scorrimento alla voce successiva



Selezione voce









Torna a precedente

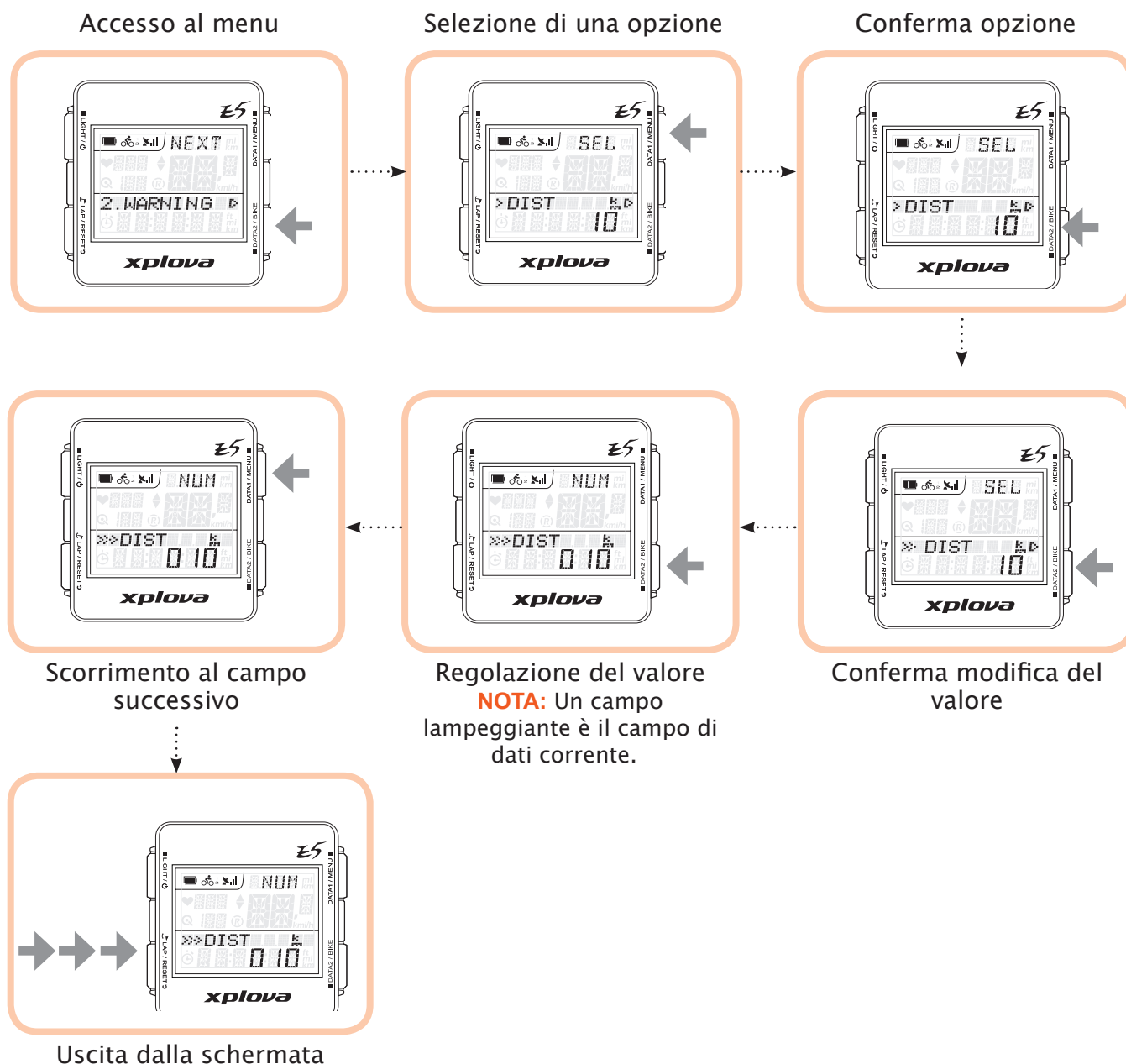


NOTA: È anche possibile premere a lungo DATA1 / MENU ■ per uscire dal menu e tornare alla schermata principale.

In base alle impostazioni correnti, sullo schermo possono apparire i termini che seguono:

-  Indica menu successivo disponibile. Premere per passare al menu successivo.
-  Indica che le opzioni sono disponibili. Premere per scorrere tra le altre opzioni.
-  Indica l'inserimento numerico. Premere per passare al campo successivo.
-   Indica il livello corrente del menu.
-  Premere per accedere all'impostazione.

Di seguito è riportato un esempio d'impostazione della distanza nel menu Avviso.

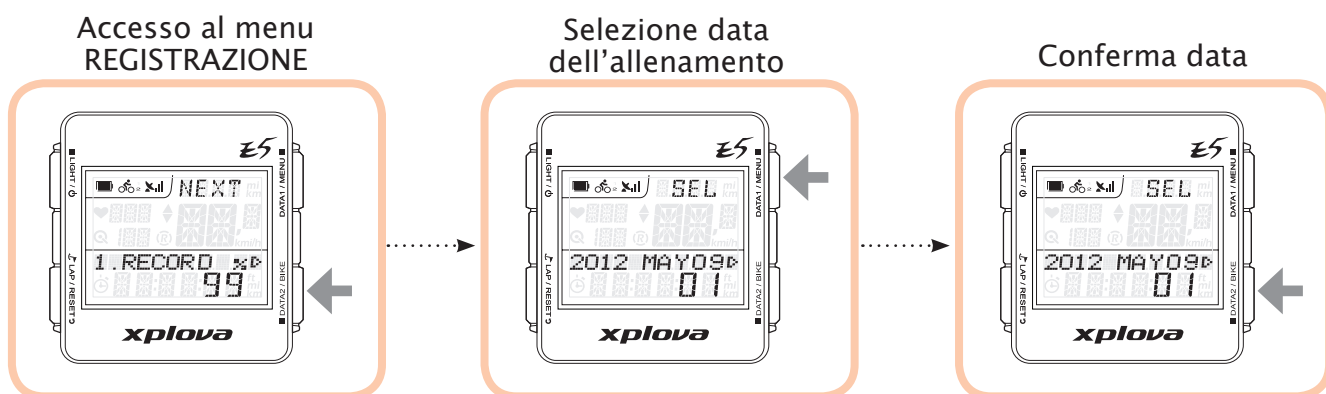


Menu REGISTRAZIONE

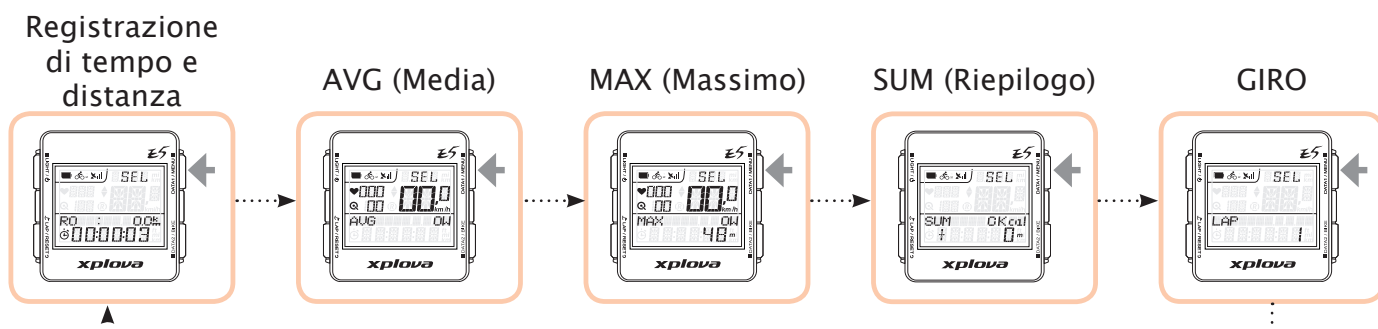
Con il menu REGISTRAZIONE, è possibile visualizzare il riepilogo registrazioni di una attività. Quando la memoria residua è inferiore al 3%, la registrazione meno recente sarà sovrascritta. Il tempo di registrazione dipende dai sensori abilitati.

Per visualizzare il riepilogo delle registrazioni:

1. Premere a lungo DATA1 / MENU ■ per fare apparire il menu.
2. Premere brevemente ■ DATA2 / BIKE per accedere al menu REGISTRAZIONE.
3. Premere brevemente e ripetutamente DATA1 / MENU ■ per selezionare la data dell'attività della quale si vogliono visualizzare le informazioni.
4. Premere brevemente ■ DATA2 / BIKE per confermare la selezione.



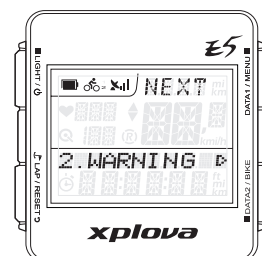
5. Premere brevemente DATA1 / MENU ■ per selezionare la registrazione.
6. Premere brevemente ■ DATA2 / BIKE per confermare la registrazione selezionata.
7. Premere brevemente e ripetutamente DATA1 / MENU ■ per scorrere tra le opzioni che si vogliono visualizzare: AVG (Media), MAX (Massimo), SUM (Riepilogo) e GIRO, e visualizzare le informazioni relative all'attività.



8. Premere brevemente ↵ LAP / RESET ↵ per tornare alla schermata precedente.

Menu AVVISO

Con il menu AVVISO, è possibile impostare avvisi per rimanere entro i valori predefiniti durante la corsa in bicicletta. È possibile programmare Xplova E5 per avvisare quando si superano i valori impostati per durata o distanza, calorie o frequenza cardiaca.



Per impostare gli avvisi:

1. Premere a lungo DATA1 / MENU ■ per fare apparire il menu.
2. Premere brevemente e ripetutamente DATA1 / MENU ■ per selezionare AVVISO.
3. Premere brevemente ■ DATA2 / BIKE per accedere al menu AVVISO.
4. Premere brevemente e ripetutamente DATA1 / MENU ■ per selezionare il tipo di avviso. Le opzioni sono:
 - DURATA: Impostare un intervallo trascorso il quale l'allarme si attiverà e sarà visualizzato un messaggio di avviso.
 - DISTANZA: Impostare una distanza superata la quale l'allarme si attiverà e sarà visualizzato un messaggio di avviso.
 - CALORIE: Impostare un valore per le calorie; una volta raggiunto il valore, l'allarme si attiverà e sarà visualizzato un messaggio di avviso.
 - Frequenza cardiaca massima: Impostare la frequenza cardiaca massima oltre la quale l'allarme si attiverà e sarà visualizzato un messaggio di avviso.
5. Premere brevemente ■ DATA2 / BIKE per accedere al menu secondario.
6. Premere brevemente e ripetutamente DATA1 / MENU ■ per scorrere tra le opzioni.
7. Premere brevemente ■ DATA2 / BIKE per confermare la selezione.
8. Premere brevemente e ripetutamente DATA1 / MENU ■ per selezionare un'opzione:
 - (Valore): Selezionare per attivare la funzione ed impostare il limite.
 - DISATTIVA: Per disattivare la funzione.
9. Premere brevemente DATA1 / MENU ■. Se si seleziona (valore), premere brevemente e ripetutamente ■ DATA2 / BIKE per regolare il valore. Premere DATA1 / MENU ■ per passare ad un altro campo.
10. Premere brevemente ↵ LAP / RESET ➔ per confermare il valore e tornare alla schermata precedente.

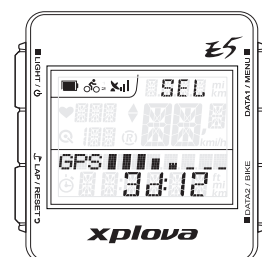
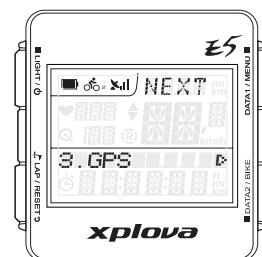
Menu GPS

Il menu GPS permette di visualizzare la potenza del segnale GPS e di ripristinare il ricevitore GPS.

NOTA: Se Xplova E5 non può determinare la posizione corrente, si consiglia di ripristinare il ricevitore GPS.

Per visualizzare la potenza del segnale GPS:

1. Premere a lungo DATA1 / MENU ■ per fare apparire il menu.
2. Premere brevemente e ripetutamente DATA1 / MENU ■ per scorrere fino a GPS.
3. Premere brevemente ■ DATA2 / BIKE per accedere al menu GPS. Sullo schermo LCD è visualizzata la potenza del segnale GPS.
4. Premere brevemente ↵ LAP / RESET ➡ per tornare alla schermata precedente.



Per ripristinare il ricevitore GPS:

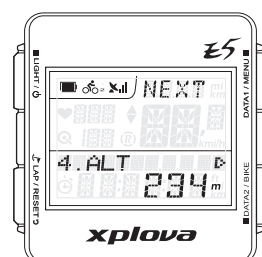
1. Premere a lungo DATA1 / MENU ■ per fare apparire il menu.
2. Premere brevemente e ripetutamente DATA1 / MENU ■ per scorrere fino a GPS.
3. Premere brevemente ■ DATA2 / BIKE per accedere al menu GPS.
4. Premere brevemente DATA1 / MENU ■ per selezionare RIPRISTINA GPS.
5. Premere brevemente ■ DATA2 / BIKE. Appare un menu di selezione SÌ-NO.
6. Premere brevemente ↵ LAP / RESET ➡ per ripristinare oppure ■ DATA2 / BIKE per annullare.

Menu ALT (Altitudine)

Xplova E5 misura l'altitudine usando un altimetro barometrico ad alta risoluzione. Il menu Altitudine permette di calibrare l'altimetro per garantire la precisione. L'altimetro è altamente sensibile alle variazioni di pressione dell'aria e può essere influenzato dal cambiamento delle condizioni meteorologiche. Si raccomanda di calibrare periodicamente l'altimetro.

Per calibrare l'altimetro:

1. Premere a lungo DATA1 / MENU ■ per fare apparire il menu.

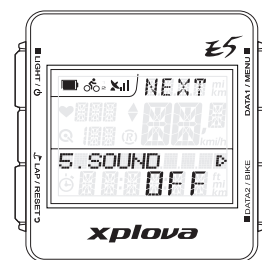


2. Premere brevemente e ripetutamente DATA1 / MENU ■ per scorrere fino ad ALT.
3. Premere brevemente ■ DATA2 / BIKE per accedere al menu ALT.
4. Premere brevemente e ripetutamente DATA1 / MENU ■ per scorrere tra i quattro punti di riferimento altitudine:
 - ALT: Per impostare l'altitudine corrente.
 - HOME: Per impostare l'altitudine come BASE.
 - ALT1 / ALT2: Per impostare l'altitudine come ALT1 o ALT2.
 - ALT-GPS: Per impostare l'altitudine corrente in base al valore di altitudine ricevuto dal GPS. Funziona solo quando è stata fissata la posizione GPS.
5. Premere brevemente ■ DATA2 / BIKE per selezionare il punto di riferimento.
6. Per impostare manualmente l'altitudine, premere brevemente quota ripetutamente ■ DATA2 / BIKE per regolare il valore. Premere DATA1 / MENU ■ per passare ad un altro campo.
7. Premere brevemente ↵ LAP / RESET ➤ per confermare il valore e tornare alla schermata precedente.

Menu AUDIO

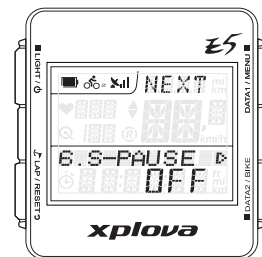
Xplova E5 emette dei segnali acustici quando si premono i tasti oppure per indicare avvisi, promemoria, eccetera. Il menu Audio permette di abilitare o disabilitare i suoni del dispositivo.

1. Premere a lungo DATA1 / MENU ■ per fare apparire il menu.
2. Premere brevemente e ripetutamente DATA1 / MENU ■ per scorrere fino a AUDIO.
3. Premere brevemente ■ DATA2 / BIKE per accedere al menu AUDIO.
4. Premere brevemente DATA1 / MENU ■ per selezionare ATTIVA o DISATTIVA.
5. Premere brevemente ↵ LAP / RESET ➤ per confermare la selezione e tornare alla schermata precedente.



Menu S-PAUSE (Smart Pause)

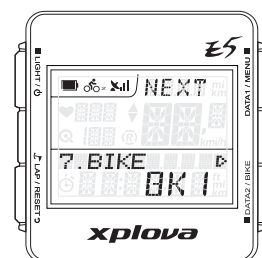
Il menu S-PAUSE permette di impostare il limite minimo di velocità. Quando la velocità corrente è al di sotto della velocità specificata, il dispositivo entra automaticamente in pausa.



1. Premere a lungo DATA1 / MENU ■ per fare apparire il menu.
2. Premere brevemente e ripetutamente DATA1 / MENU ■ per scorrere fino a S-PAUSE.
3. Premere brevemente ■ DATA2 / BIKE per accedere al menu S-PAUSE.
4. Premere brevemente e ripetutamente DATA1 / MENU ■ per selezionare un'opzione:
 - Valore S-PAUSE: Selezionare per attivare la funzione ed impostare il limite di velocità.
 - DISATTIVA: Per disattivare S-PAUSE.
5. Se si seleziona S-PAUSE (valore), premere brevemente DATA1 / MENU ■ per specificare un limite di velocità. Premere brevemente e ripetutamente ■ DATA2 / BIKE per regolare il valore. Premere DATA1 / MENU ■ per passare ad un altro campo.
6. Premere brevemente ↵ LAP / RESET ➤ per confermare il valore e tornare alla schermata precedente.

Menu Bicicletta

Il menu BICICLETTA permette di configurare le dimensioni delle ruote e di impostare la bicicletta corrente da accoppiare al sensore di velocità, sensore combinato di cadenza o ad un misuratore di potenza.



Per impostare le dimensioni delle ruote:

1. Premere a lungo DATA1 / MENU ■ per fare apparire il menu.
2. Premere brevemente e ripetutamente DATA1 / MENU ■ per scorrere fino a BICICLETTA.
3. Premere brevemente ■ DATA2 / BIKE per accedere al menu BICICLETTA.
4. Premere brevemente ■ DATA2 / BIKE per accedere al menu secondario RUOTE.
5. Premere brevemente e ripetutamente ■ DATA2 / BIKE per regolare il valore. Premere DATA1 / MENU ■ per passare ad un altro campo.
6. Premere brevemente ↵ LAP / RESET ➤ per confermare il valore e tornare alla schermata precedente.

Per accoppiare un sensore combinato di cadenza (velocità/cadenza):

1. Premere a lungo DATA1 / MENU ■ per fare apparire il menu.
2. Premere brevemente e ripetutamente DATA1 / MENU ■ per scorrere fino a BICICLETTA.
3. Premere brevemente ■ DATA2 / BIKE per accedere al menu BICICLETTA.
4. Premere brevemente e ripetutamente DATA1 / MENU ■ per scorrere fino a CMB.
5. Premere brevemente ■ DATA2 / BIKE per accedere al menu secondario CMB.
6. Premere brevemente DATA1 / MENU ■ per selezionare ATTIVA o DISATTIVA. Se si seleziona ATTIVA, il dispositivo esegue automaticamente la ricerca dei sensori combinati.
7. Premere brevemente ↵ LAP / RESET ➤ per confermare la selezione e tornare alla schermata precedente.

Per accoppiare un sensore di potenza:

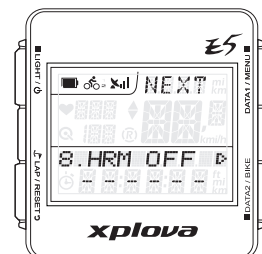
1. Premere a lungo DATA1 / MENU ■ per fare apparire il menu.
2. Premere brevemente e ripetutamente DATA1 / MENU ■ per scorrere fino a BICICLETTA.
3. Premere brevemente ■ DATA2 / BIKE per accedere al menu BICICLETTA.
4. Premere brevemente e ripetutamente DATA1 / MENU ■ per scorrere fino a PWR.
5. Premere brevemente ■ DATA2 / BIKE per accedere al menu secondario PWR.
6. Premere brevemente e ripetutamente DATA1 / MENU ■ per scorrere tra le opzioni:
 - DISATTIVA: Annulla l'accoppiamento tra misuratore di potenza e dispositivo.
 - ATTIVA: Accoppia il misuratore di potenza dal dispositivo.
 - CALI: Calibra il sensore di potenza.
7. Se si seleziona ATTIVA o CALI, premere brevemente ■ DATA2 / BIKE per eseguire la ricerca o calibrare il sensore di potenza.
8. Diversamente, premere brevemente ↵ LAP / RESET ➤ per confermare la selezione e tornare alla schermata precedente.

Menu HRM (Cardiofrequenzimetro)

Il menu HRM permette di monitorare l'allenamento e le condizioni fisiche.

Per accoppiare il cardiofrequenzimetro:

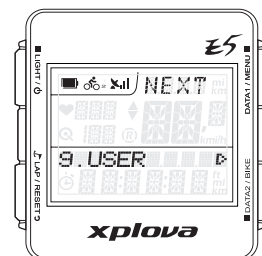
1. Premere a lungo DATA1 / MENU ■ per fare apparire il menu.
2. Premere brevemente e ripetutamente DATA1 / MENU ■ per scorrere fino a HRM.
3. Premere brevemente ■ DATA2 / BIKE per accedere al menu HRM.
4. Premere brevemente DATA1 / MENU ■ per selezionare ATTIVA o DISATTIVA.
5. Premere brevemente ■ DATA2 / BIKE per confermare la selezione. Se si seleziona ATTIVA, Xplova E5 esegue automaticamente la ricerca e l'accoppiamento con il cardiofrequenzimetro.
6. Premere brevemente ↵ LAP / RESET ➤ per tornare alla schermata precedente.



Menu UTENTE

Il menu UTENTE permette di modificare le informazioni personali.

1. Premere a lungo DATA1 / MENU ■ per fare apparire il menu.
2. Premere brevemente e ripetutamente DATA1 / MENU ■ per scorrere fino a UTENTE.
3. Premere brevemente ■ DATA2 / BIKE per accedere al menu UTENTE.
4. Premere brevemente e ripetutamente DATA1 / MENU ■ per scorrere tra le opzioni: SESSO, BIRTH YR (Anno di nascita), PESO ed ALTEZZA.
5. Premere brevemente ■ DATA2 / BIKE per accedere al menu secondario.
6. Se si seleziona SESSO, premere brevemente e ripetutamente DATA1 / MENU ■ per selezionare MASCHIO o FEMMINA. Poi premere brevemente ↵ LAP / RESET ➤ per tornare alla schermata precedente.
7. Se si seleziona Anno di nascita, PESO o ALTEZZA, premere brevemente e ripetutamente ■ DATA2 / BIKE per regolare il valore. Premere brevemente DATA1 / MENU ■ per passare ad un altro campo.
8. Premere brevemente ↵ LAP / RESET ➤ per confermare il valore e tornare alla schermata precedente.

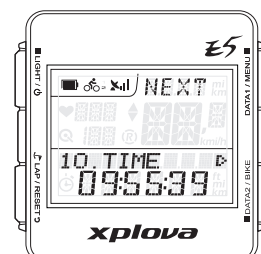


Menu ORA

Il menu ORA permette di configurare il dispositivo in base al fuso orario della propria zona e di impostare l'ora legale (DST), se applicabile.

Per impostare l'ora tramite il fuso orario:

1. Premere a lungo DATA1 / MENU ■ per fare apparire il menu.
2. Premere brevemente e ripetutamente DATA1 / MENU ■ per scorrere fino a ORA.
3. Premere brevemente ■ DATA2 / BIKE per accedere al menu ORA.
4. Premere brevemente ■ DATA2 / BIKE per accedere al menu secondario FUSO ORARIO.
5. Premere brevemente e ripetutamente DATA1 / MENU ■ per regolare il valore del fuso orario.
6. Premere brevemente ↵ LAP / RESET ➤ per confermare il valore e tornare alla schermata precedente.



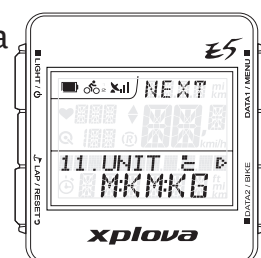
Per attivare l'ora legale:

1. Premere a lungo DATA1 / MENU ■ per fare apparire il menu.
2. Premere brevemente e ripetutamente DATA1 / MENU ■ per scorrere fino a ORA.
3. Premere brevemente ■ DATA2 / BIKE per accedere al menu ORA.
4. Premere brevemente Short press DATA1 / MENU ■ per selezionare DST.
5. Premere brevemente ■ DATA2 / BIKE per accedere al menu secondario DST.
6. Premere brevemente DATA1 / MENU ■ per selezionare ATTIVA o DISATTIVA.
7. Premere brevemente ↵ LAP / RESET ➤ per confermare la selezione e tornare alla schermata precedente.

Menu UNITÀ

Il menu UNITÀ permette di selezionare l'unità di misura predefinita da usare per la visualizzazione ed il calcolo degli allenamenti.

1. Premere a lungo DATA1 / MENU ■ per fare apparire il menu.
2. Premere brevemente e ripetutamente DATA1 / MENU ■ per scorrere fino a UNITÀ.

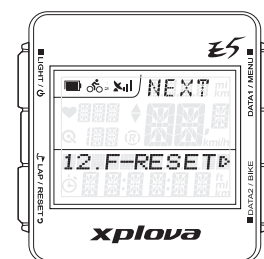


3. Premere brevemente ■ DATA2 / BIKE per accedere al menu UNITÀ.
4. Premere brevemente DATA1 / MENU ■ per selezionare il sistema M:KM:KG °C (Metrico) o FT:MI:LB °F (Britannico).
5. Premere brevemente ↵ LAP / RESET ➤ per confermare la selezione e tornare alla schermata precedente.

Menu F-RESET (Ripristino predefiniti)

Il menu Ripristino predefiniti permette di ripristinare le impostazioni del dispositivo sui valori predefiniti.

1. Premere a lungo DATA1 / MENU ■ per fare apparire il menu.
2. Premere brevemente e ripetutamente DATA1 / MENU ■ per scorrere fino a Ripristino predefiniti.
3. Premere brevemente ■ DATA2 / BIKE. Appare un messaggio CANCELLA SÌ-NO.
4. Premere brevemente ↵ LAP / RESET ➤ per selezionare SÌ oppure ■ DATA2 / BIKE per selezionare NO.



Uso degli accessori

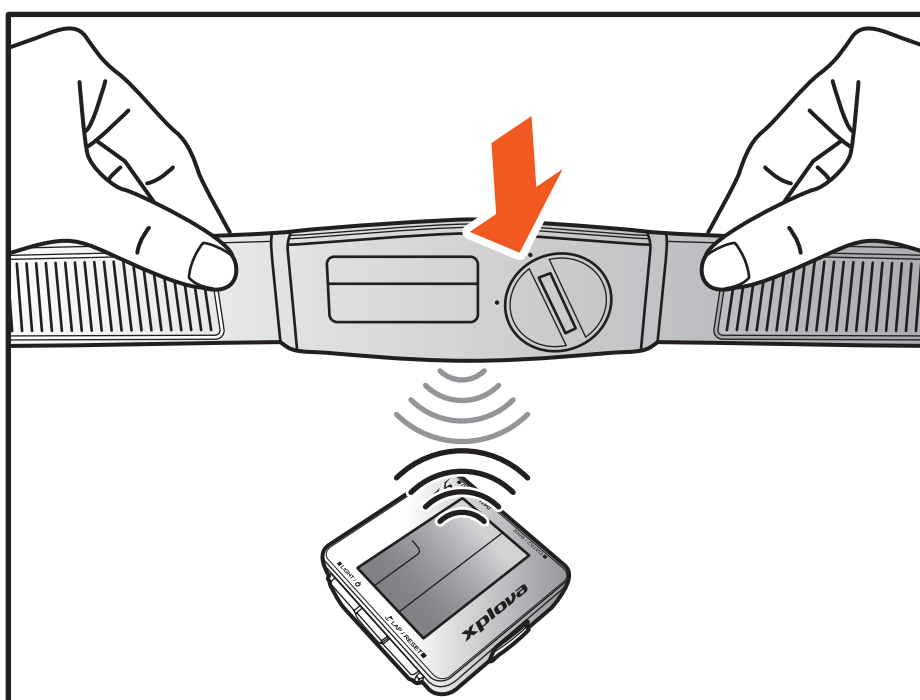
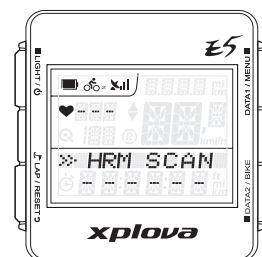
Cardiofrequenzimetro (optional)

Il cardiofrequenzimetro (HRM) è attaccato ad una fascia elastica indossata intorno al petto. Questa sezione descrive come accoppiare ed indossare il cardiofrequenzimetro.

Accoppiamento del cardiofrequenzimetro

L'accoppiamento collega il cardiofrequenzimetro a Xplova E5, permettendo la registrazione e visualizzazione su schermo della frequenza cardiaca.

1. Premere a lungo DATA1 / MENU ■ per far apparire il menu.
2. Premere brevemente e ripetutamente DATA1 / MENU ■ per scorrere fino a HRM.
3. Premere brevemente ■ DATA2 / BIKE per accedere al menu HRM.
4. Premere brevemente DATA1 / MENU ■ per selezionare ATTIVA.
5. Premere brevemente ■ DATA2 / BIKE per avviare l'accoppiamento. Xplova E5 eseguirà la ricerca e l'accoppiamento con il cardiofrequenzimetro.
6. Strofinare la superficie ruvida della fascia cardio tenendola vicina a Xplova E5.



Un menu popup su Xplova E5 indica quando il cardiofrequenzimetro è accoppiato.

Indossare il cardiofrequenzimetro

Dopo l'accoppiamento, indossare il cardiofrequenzimetro al petto il più vicino possibile al cuore col segmento di monitoraggio indossato al centro del petto.

1. Aprire la fascia.
2. Avvolgere la fascia intorno al torace e chiuderla.
3. Regolare la circonferenza della fascia per adattarla.

Sostituzione della batteria del cardiofrequenzimetro

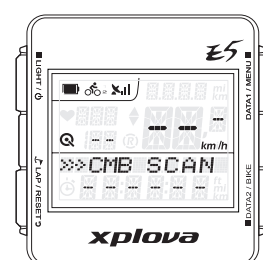
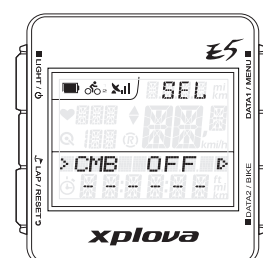
1. Usando una moneta, ruotare in senso antiorario il coperchio dello scomparto batteria sul retro del sensore fino a quando si apre.
2. Rimuovere la batteria usata e sostituirla con una nuova.
3. Rimettere il coperchio e chiuderlo usando una moneta.

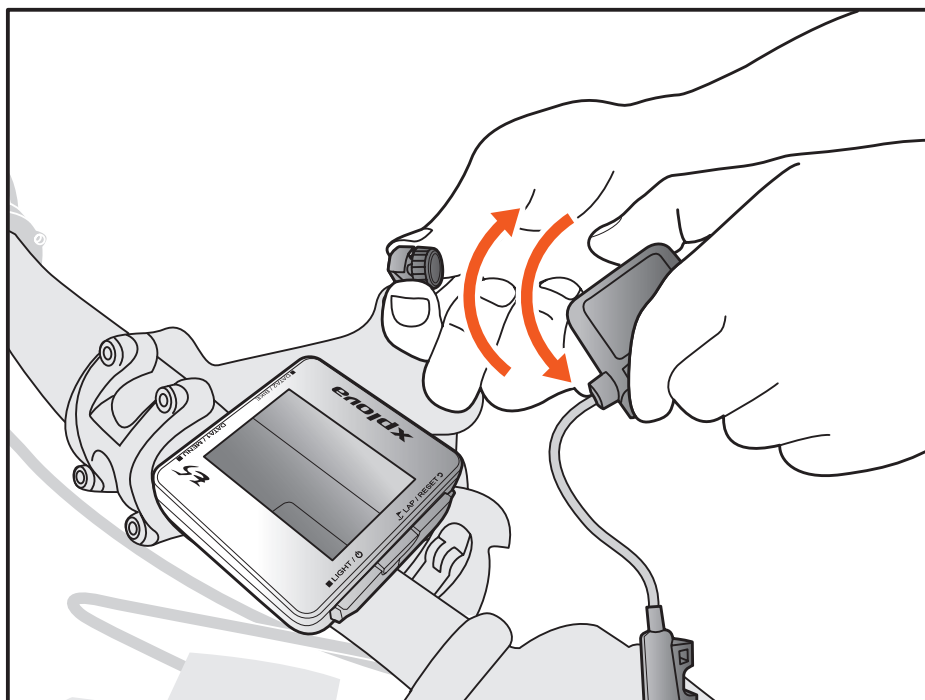
Sensore combinato di cadenza (optional)

Il sensore combinato di cadenza (include il sensore di cadenza ed un sensore di velocità) si attacca al posteriore orizzontale della bicicletta per monitorare con precisione velocità e cadenza.

Accoppiamento del sensore combinato di cadenza

1. Premere a lungo DATA1 / MENU ■ per far apparire il menu.
2. Premere brevemente e ripetutamente DATA1 / MENU ■ per scorrere fino a BICICLETTA.
3. Premere brevemente ■ DATA2 / BIKE per accedere al menu BICICLETTA.
4. Premere brevemente e ripetutamente DATA1 / MENU ■ per scorrere fino a CMB.
5. Premere brevemente ■ DATA2 / BIKE per accedere al menu secondario CMB.
6. Premere brevemente DATA1 / MENU ■ per selezionare ATTIVA.
7. Premere brevemente ■ DATA2 / BIKE per avviare l'accoppiamento. Xplova E5 esegue la ricerca e l'accoppiamento con il sensore combinato di cadenza.
8. Far passare uno dei magneti a circa 1 / 2 cm dal sensore di velocità mentre si tiene il sensore vicino a Xplova E5.

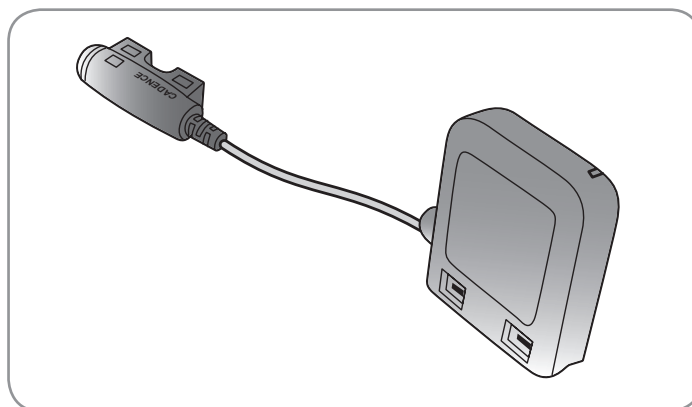




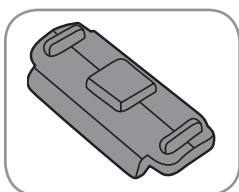
Un menu popup indica quando sensore combinato di cadenza è accoppiato.

Parti del sensore combinato di cadenza

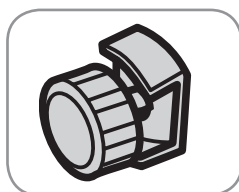
Prima di installare il sensore, assicurarsi di avere i seguenti componenti:



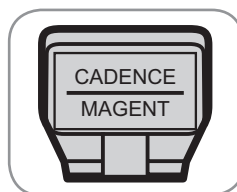
Sensore combinato di cadenza



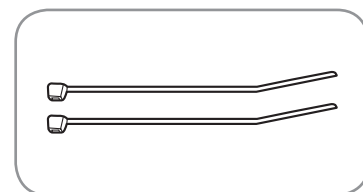
Base di gomma



Magnete velocità



Magnete cadenza

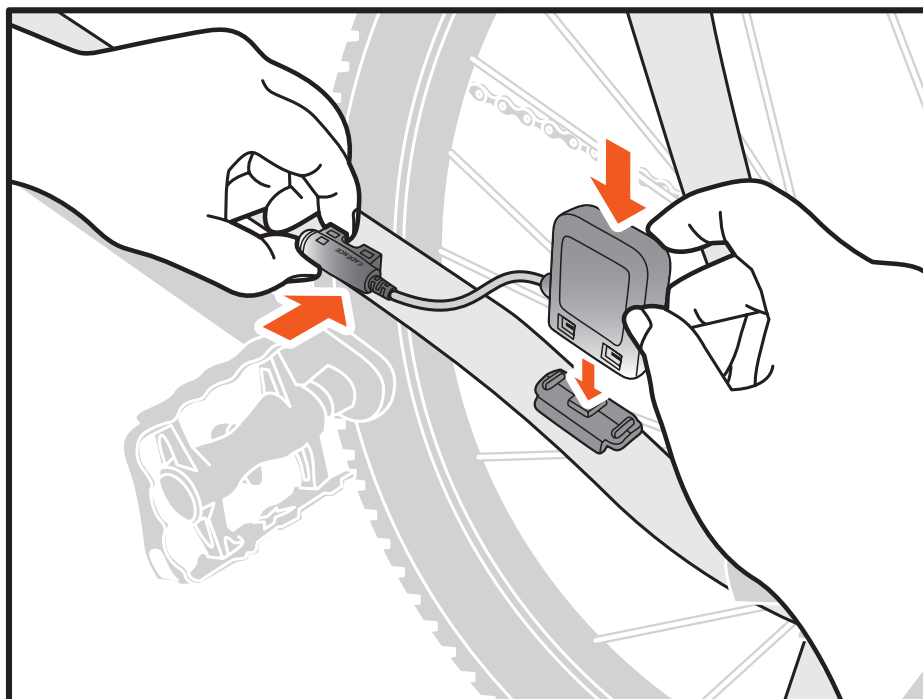


Fascette

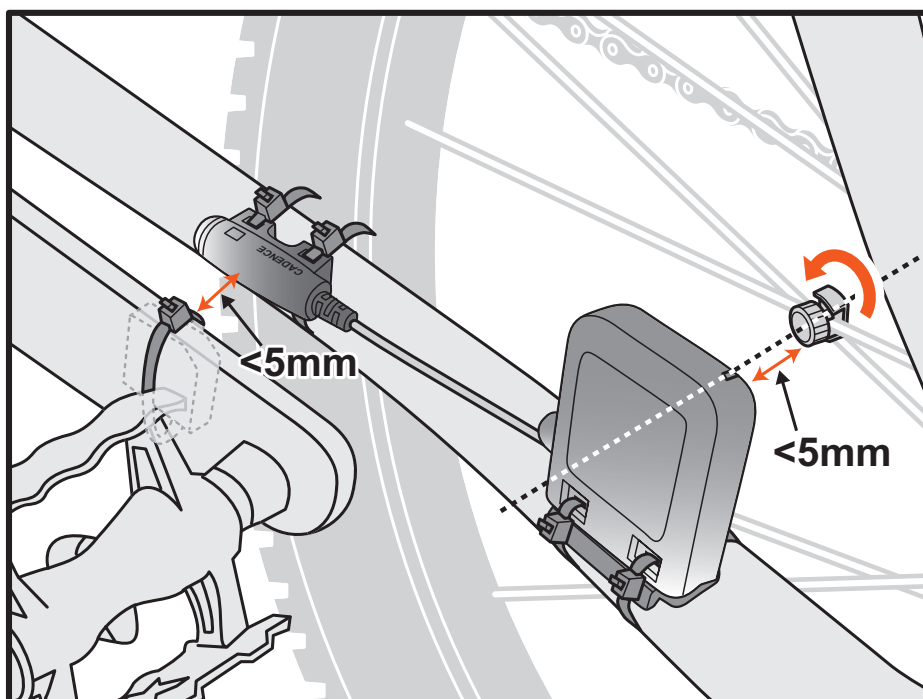
Installazione del sensore combinato di cadenza

Dopo avere accoppiato il sensore combinato di cadenza, installare il sensore sulla bicicletta.

1. Collocare il sensore sul posteriore orizzontale della bicicletta.

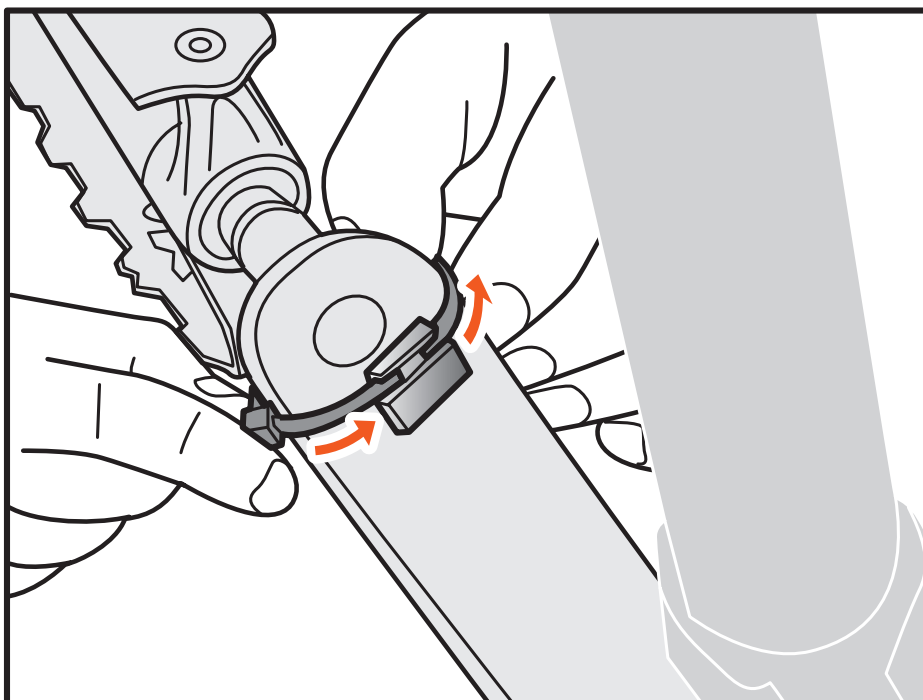


2. Usare le fascette fornite in dotazione per tenere il sensore in posizione. Non stringere del tutto.
3. Fissare il magnete ad un raggio. Non stringere del tutto.



NOTA: Per garantire le prestazioni ottimali, prestare attenzione al punto di allineamento ed assicurarsi che la distanza tra il sensore ed il magnete sia entro 5 mm.

4. Fissare il magnete della pedivella sinistra. Non stringere del tutto.



5. Regolare i magneti ed i sensori, assicurandosi che lo spazio tra le marcature del sensore e dei magneti sia inferiore a 5 mm.
6. Quando l'installazione è completa, stringere le fascette.

Sostituzione della batteria del sensore combinato di cadenza

1. Usando una moneta, ruotare in senso antiorario il coperchio dello scomparto batteria sul retro del sensore fino a quando si apre.
2. Rimuovere la batteria usata e sostituirla con una nuova.
3. Rimettere il coperchio e chiuderlo usando una moneta.

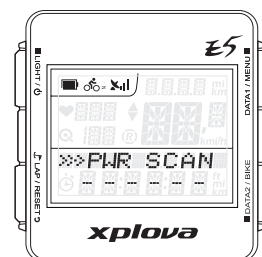
Misuratore di potenza (optional)

I seguenti misuratori di potenza sono compatibili con Xplova E5: SRM, Quarq, Power2Max.

NOTA: Per le informazioni più aggiornate sui misuratori di potenza compatibili ANT+ visitare il sito: www.xplova.com.

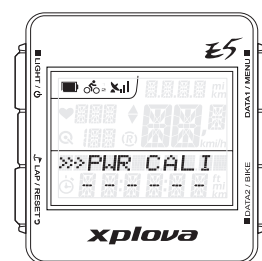
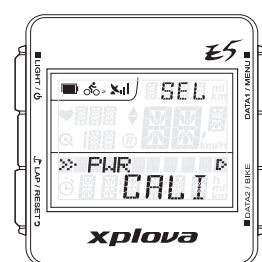
Accoppiamento con il misuratore di potenza

1. Ruotare la pedivella per accendere il misuratore di potenza.
2. Accoppiare il misuratore di potenza con Xplova E5 (fare riferimento alla sezione "Per accoppiare un sensore di potenza:" a pagina 26).
3. Premere a lungo DATA1 / MENU ■ per fare apparire il menu.
4. Premere brevemente e ripetutamente DATA1 / MENU ■ per scorrere fino BICICLETTA.
5. Premere brevemente ■ DATA2 / BIKE per accedere al menu BICICLETTA.
6. Premere brevemente e ripetutamente DATA1 / MENU ■ per scorrere fino a PWR.
7. Premere brevemente ■ DATA2 / BIKE per accedere al menu secondario PWR.
8. Premere brevemente DATA1 / MENU ■ per selezionare ATTIVA.
9. Premere brevemente ■ DATA2 / BIKE per avviare l'accoppiamento. Xplova E5 esegue la ricerca e l'accoppiamento con il sensore combinato di cadenza.
10. Al termine, premere ↵ LAP / RESET ➡ per tornare indietro ed uscire dal menu.



Calibratura del misuratore di potenza

1. Assicurarsi che il misuratore di potenza sia acceso ed accoppiato con Xplova E5.
2. Premere a lungo DATA1 / MENU ■ per far apparire il menu.
3. Premere brevemente e ripetutamente DATA1 / MENU ■ per scorrere fino BICICLETTA.
4. Premere brevemente ■ DATA2 / BIKE per accedere al menu BICICLETTA.
5. Premere brevemente e ripetutamente DATA1 / MENU ■ per scorrere fino a PWR.
6. Premere brevemente ■ DATA2 / BIKE per accedere al menu secondario PWR.
7. Premere brevemente e ripetutamente DATA1 / MENU ■ per scorrere fino a CALI.
8. Premere brevemente ■ DATA2 / BIKE per avviare la calibratura. Xplova E5 si calibra e visualizza il valore sullo schermo. Se non è visualizzato alcun valore di calibratura, ripetere i passaggi precedenti per calibrare di nuovo il misuratore di potenza.
9. Al termine, premere ↵ LAP / RESET ➡ per tornare indietro ed uscire dal menu.



Uso delle applicazioni Web

Condivisione delle attività

Con Xplova E5 è possibile caricare, rivedere, analizzare e condividere le registrazioni delle attività sul sito Xplova. Sul computer, visitare il sito <http://tour.xplova.com> per condividere le attività con altri ciclisti. È necessario creare un account per caricare le attività.



Che cosa si può fare?

- Aggiornare il software del dispositivo
- Modificare le impostazioni del dispositivo
- Taggare foto su registrazioni di attività
- Carica le registrazioni delle attività, visualizzare dati di inseguimento GPS sulla Mappa
- Condividere le registrazioni su Facebook, Twitter, o collegamento web
- Rivedere i dettagli delle attività usando grafici e tabelle

Aggiornamento del software Xplova E5

Gli aggiornamenti del software di Xplova E5 sono disponibili sul sito Xplova all'indirizzo: <http://tour.xplova.com>. Scaricare la versione più recente del software sul computer e seguire le istruzioni che seguono.

Scaricare il software

1. Collegare Xplova E5 al computer usando il cavo USB.
2. Visitare il sito <http://tour.xplova.com>.

The screenshot shows the Xplova website interface. The main content area displays several cycling routes categorized by region (e.g., Taiwan East, North, South). Each route includes a map, download count, distance, total ascent, and difficulty level. The sidebar on the right features 'Upload activities', 'Find Route to go?', and 'Lastest Events'. A red box highlights the 'Xplova E5' software update section, which includes a small image of the device and the text 'Xplova E5 GPS Cycling Computer Redefine the GPS enabled Cycling Computer'. Below this, there is a button labeled 'Update&Settings' with an arrow pointing to it.

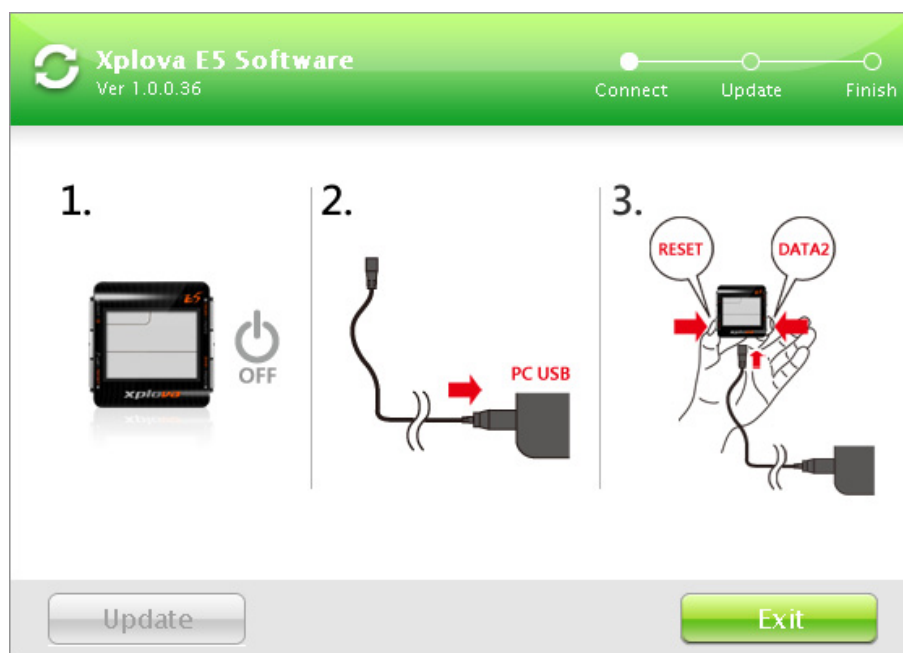
3. Fare clic su **Aggiornamento e Impostazioni**.
4. Consentire sempre l'esecuzione di script Java.
5. Seguire le istruzioni su schermo per scaricare il software.

Aggiornamento del software

1. Spegner Xplova E5.
2. Sul computer, portarsi al file di aggiornamento e fare doppio clic su **XplovaE5SWUpdater.exe**. Appare la schermata che segue.



3. Fare clic su **Esegui**. Appare la schermata che segue.

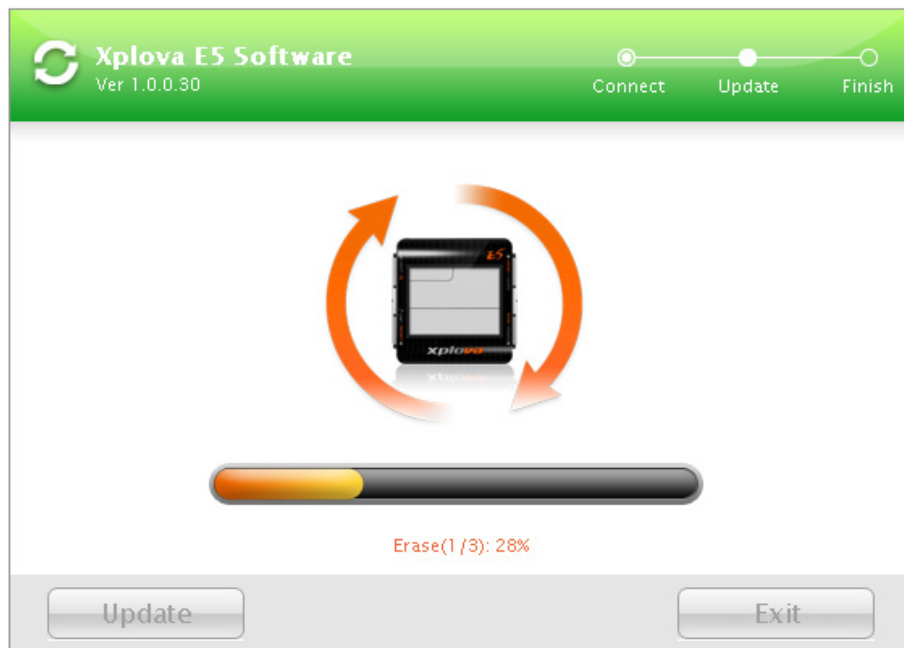


4. Collegare una estremità del cavo USB fornito in dotazione a Xplova E5.
5. Tenere premuto **LAP / RESET** e **DATA2 / BIKE** e poi collegare l'altra estremità del cavo USB al computer.
6. Attendere che l'illuminazione di Xplova E5 lampeggi prima di rilasciare il tasto **LAP / RESET** e **DATA2 / BIKE**.

7. Sul computer appare la schermata che segue. Fare clic su **Aggiorna**.



8. L'aggiornamento può impiegare del tempo per finire. Non scollegare il cavo USB.



9. Quando appare la schermata che segue, fare clic su **Esci** per chiudere la schermata.



10. Scollegare il cavo USB da Xplova E5 e dal computer.

Specifiche

Hardware	
Dimensioni e peso	55 (L) x 54 (P) x 19,6 (H) mm, 57 g
Display	38 x 28 mm (1,8 pollici), LCD monocromo ed illuminazione regolabile su 3 livelli
Durata operativa della batteria	Tipicamente 14 ore
Sensori	Altimetro barometrico, sensore di temperatura, sensore di movimento, wireless ANT+
Tasti principali	POWER/illuminazione, LAP/RESET, DATA1 /MENU, DATA2 /BIKE
Ricevitore GPS	Alta sensibilità - 159dbm
Memoria	110 ore di registrazione dei dati
Ambiente	Impermeabile IPX7, antiurto, temperatura operativa -10 ~ 50° C
Interfaccia	Connessione dati standard micro USB
Funzioni dispositivo	
Profili bicicletta e utente	Supporto di 1 profilo dati utente e di 3 profili bicicletta
Registrazione dati	Tecnologia Smart Dynamic Logging
Dati ciclistici	Tempo, velocità, distanza, altitudine, temperatura, pendenza, frequenza cardiaca, cadenza, calorie, giri, potenza, eccetera
Accessori	
Standard	Supporti bicicletta, adattatore di corrente USB, cavo USB
Avanzate	Sensore combinato di cadenza ANT+
Optional	Cardiofrequenzimetro ANT+, sensore combinato di cadenza ANT+
Compatibilità misuratori di potenza	SRM, Quarq, Power2Max NOTA: Per le informazioni più aggiornate sui misuratori di potenza compatibili ANT+ visitare il sito: www.xplova.com .

Tabella delle dimensioni delle ruote

ETRTO	Dimensioni ruota	L (mm)	ETRTO	Dimensioni ruota	L (mm)
	12 x 1,75	935	40-559	26 x 1,50	2010
	14 x 1,50	1020	47-559	26 x 1,75	2023
	14 x 1,75	1055	50-559	26 x 1,95	2050
	16 x 1,50	1185	54-559	26 x 2,00	2055
47-305	16 x 1,75	1195		26 x 2,10	2068
	18 x 1,50	1340	57-559	26 x 2,125	2070
	18 x 1,75	1350		26 x 2,35	2083
	47-406	20 x 1,75	1515	57-559	26 x 3,00
20 x 1-3/8		1615	27 x 1		2145
22 x 1-3/8		1770	27 x 1-1/8		2155
22 x 1-1/2		1785	32-630	27 x 1-1/4	2161
24 x 1		1753		27 x 1-3/8	2169
24 x 3/4 Tubolare		1785		650 x 35A	2090
24 x 1-1/8		1795		650 x 38A	2125
24 x 1-1/4		1905	18-622	650 x 38B	2105
47-507	24 x 1,75	1890		700 x 18C	2070
	24 x 2,00	1925		700 x 19C	2080
	24 x 2,125	1965	20-622	700 x 20C	2086
	26 x 7/8	1920	23-622	700 x 23C	2096
23-571	26 x 1(59)	1913	25-622	700 x 25C	2105
	26 x 1(65)	1952	28-622	700 x 28C	2136
	26 x 1,25	1953		700 x 30C	2170
	26 x 1-1/8	1970	32-622	700 x 32C	2155
37-590	26 x 1-3/8	2068		700C Tubolare	2130
	26 x 1-1/2	2100	37-622	700 x 35C	2168
	26 x 1,40	2005		700 x 38C	2180
			40-522	700 x 40C	2200

NOTA: Le dimensioni fisiche effettive delle ruote potrebbero essere leggermente diverse in base alle varie marche di pneumatici, alla pressione dei pneumatici ed all'erosione dei pneumatici.

Membro della Duales System Deutschland GmbH



Dichiarazione di conformità CE (CENELEC Europa)



Direttiva WEEE

Smaltimento di attrezzature elettriche ed elettroniche per i privati nella Comunità Europea.



Questo simbolo sul prodotto o sulla confezione significa che l'attrezzatura deve essere smaltita separatamente dai rifiuti urbani. È responsabilità dell'utente di smaltire l'attrezzatura consegnandola agli operatori di ritiro dell'usato o presso punti designati di raccolta rifiuti per il riciclaggio di componenti elettrici ed elettronici. Per altre informazioni sul riciclaggio di questa attrezzatura, mettersi in contatto con le autorità locali, con il negozio dove è stata acquistata l'attrezzatura oppure con un'azienda di servizi di riciclaggio. Il riciclaggio dei materiali aiuterà a conservare le risorse naturali e ad assicurare che siano riciclati in un modo che protegge sia la salute, sia l'ambiente.