

GARMIN®
FORERUNNER® 970
WATCH



Kasutusjuhend

Sisukord

Sissejuhatus.....	6	Funktsiooni Body Battery™ andmete parendamise näpunäited.....	53
Nutikella seadistamine.....	6	Tervislik seisund.....	53
Nupu funktsioonid.....	6	Sooritusvõime näitajad.....	53
GPS-i olek ja oleku ikoonid.....	7	Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave.....	54
Puutekraani funktsioonid.....	7	Hinnanguliste võistlusaegade kuvamine.....	55
Puutekraani lubamine ja keelamine.....	8	Pulsisageduse muutlikkuse tase....	55
Kellakuva kohandamine.....	8	Soorituse hinnang.....	56
Rakendused ja tegevused.....	9	Jooksmise ökonoomsus.....	56
Rakendused.....	9	Hinnangulise funktsionaalse energialävendi hankimine.....	57
Treeningud.....	10	Piimhappe lävi.....	57
Rakenduse Saved kasutamine.....	14	Oma reaalaja vastupidavuse vaatamine.....	57
Häälmärkmete salvestamine.....	14	Võimsuskõvera kuvamine.....	58
Häälkäskluste kasutamine.....	14	Treenitustase.....	58
Garmin Pay™.....	16	Treenitustasemed.....	59
Funktsiooni Messenger kasutamine.....	17	Hetkekoormus.....	60
Tegevused.....	18	Taastumisaeg.....	61
Tegevuse alustamine.....	18	Kuumuse ja kõrgusega kohanemine.....	62
Tegevuse lõpetamine.....	19	Sinu treenitustaseme pausile panek ja jätkamine.....	62
Jooksmine.....	19	Treeninguvalmidus.....	62
Rattasõit.....	23	Jooksusuutlikkus.....	63
Ujumine.....	25	Vastupidavuse skoor.....	63
Mitu spordiala.....	26	Mäeskoor.....	64
Jõusaali tegevused.....	27	Rattasõidu suutlikkuse kuvamine.....	64
Välitegevused.....	29	Võistluskalender ja peamine võistlus..	64
Talisport.....	35	Võistluseks treenimine.....	65
Veesport.....	36	Aksia lisamine.....	65
Muud tegevused.....	38	Ilma asukohtade lisamine.....	65
Tegevuste ja rakenduste kohandamine.....	39	Elustiili logimine.....	66
Juhtelemendid.....	47	Elustiili logimise käitumise jälgimine.....	66
Juhtelementide menüü kohandamine.....	49	Ajavaheväsimuse nõustaja kasutamine.....	66
LED-taskulambi kasutamine.....	49	Reisi kavandamine rakenduses Garmin Connect™.....	66
Kohandatud taskulambi vilkumise muutmine.....	49	Kellad.....	67
Ülevaadet.....	50	Äratuse seadistamine.....	67
Ülevaadete kuvamine.....	52	Äratuse muutmine.....	67
Ülevaadete loendi kohandamine.....	52	Tagasilugeva taimeri kasutamine.....	67
Ülevaadete kausta loomine.....	52	Taimeri kustutamine.....	68
Body Battery™.....	53	Stopperi kasutamine.....	68

Alternatiivsete ajavööndite lisamine...	69	Garmin Share.....	84
Teise ajavööndi muutmine.....	69	Andmete jagamine funktsiooniga	
Taimerite lisamine.....	69	Garmin Share.....	85
Taimerite muutmine.....	69	Andmete vastuvõtmine funktsiooniga	
logid.....	71	Garmin Share.....	85
Ajaloo kasutamine.....	71	Funktsiooni Garmin Share seaded..	85
Mitme spordiala ajalugu.....	71	Telefoni- ja arvutirakendused.....	85
Isiklikud rekordid.....	71	Garmin Connect™	85
Isiklike rekordite vaatamine.....	71	Connect IQ funktsioonid.....	87
Isikliku rekordi taastamine.....	71	Garmin Explore™	88
Isiklike rekordite kustutamine.....	71	Rakendus Garmin Messenger™	88
Koguandmete kuvamine.....	72	Rakendus Garmin Golf™	88
Teavituste ja märguannete		Fookuse režiimid.....	89
seaded.....	73	Vaikimisi fookuse režiimi	
Tervise ja heaolu teavitused.....	73	kohandamine.....	89
Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse		Kohandatud fookuse režiimi	
seadistamine.....	73	loomine.....	89
Liikumismärguanne.....	73	Tervise ja heaolu seaded.....	90
Hommikuraport.....	74	Randmepõhine pulss.....	90
Hommikuse raporti kohandamine...	74	Kella kandmine.....	90
Õhtuaruanne.....	74	Näpunäited ebaühtlaste	
Õhtuse raporti kohandamine.....	74	pulsisageduse andmete puhul.....	90
Kellaajahoiatuste seadistamine.....	74	Randmel kantava pulsimoniatori	
Tormihoiatuse seadistamine.....	74	seaded.....	91
Telefoniühenduse hoiatuste		Pulssoksümeeter.....	91
sisselülitamine.....	75	Pulssoksümeetri näitude	
Heli ja vibratsiooni seaded.....	76	hankimine.....	92
Ekraani ja heleduse seaded.....	77	Pulssokümeetri režiimide	
Ühenduvus.....	78	seadistamine.....	92
Andurid ja tarvikud.....	78	Pulssoksümeetri korrapäratute	
Juhtmeta andurid.....	78	andmetega seotud näpunäited.....	92
Telefoniga ühenduvuse funktsioonid..	82	Automaatne eesmärk.....	93
Telefoni sidumine.....	82	Intensiivsuse minutid.....	93
Helistamine rakendusest Telefon... 82		Intensiivsuse minutite teenimine.....	93
Telefoniassistendi kasutamine.....	82	Une jälgimine.....	93
Telefoni teavituste lubamine.....	83	Automaatse unejälgimise	
Telefoni Bluetooth® ühenduse		kasutamine.....	93
väljalülitamine.....	84	Hingamise muutumine.....	93
Märguannete Leia minu telefon sisse-		Kaart.....	94
ja väljalülitamine.....	84	Kaardi vaatamine.....	94
Wi-Fi® ühenduvuse funktsioonid.....	84	Kaardil oleva asukoha salvestamine või	
Ühendumine Wi-Fi® võrku.....	84	sinna navigeerimine.....	94
		Enda asukoha jälgimine kaardil.....	94
		Kaardi seaded.....	94

Kaartide haldamine.....	95	Kõrvaklappide Bluetooth®	
Kaardiandmete kuvamine ja		ühendamine.....	105
peitmine.....	96	Helirežiimi vahetamine.....	105
Navigeerimine.....	97	Kasutajaprofiil.....	107
Sihtkohta navigeerimine.....	97	Kasutajaprofiili seadistamine.....	107
Läheduses asuvasse huvipunkti		Soo sätted.....	107
navigeerimine.....	97	Vormisoleku vanuse kuvamine.....	107
Tegevuse ajal algpunkti		Pulsisageduse tsoonid.....	107
navigeerimine.....	97	Vormisoleku sihid.....	107
Üle parda oleva inimese asukoha		Pulsisagedustsoonide määramine	107
tähistamine ja selleni		Lase kellal määrata oma	
navigeerimine.....	98	pulsisageduse tsoonid.....	108
Navigeerimise lõpetamine.....	98	Pulsisageduse tsoonide	
Asukohtade salvestamine.....	98	arvutamine.....	108
Asukoha salvestamine.....	98	Energiatsoonide seadistamine.....	108
Topeltkoordinaadistiku asukoha		Sooritusmõõtmiste automaatne	
salvestamine.....	98	tuvastamine.....	109
Kaardil oleva asukoha jagamine		Toitehalduri seaded.....	110
rakenduse Garmin Connect™ abil....	99	Akusäästja kohandamine.....	110
Rajad.....	99	Toiterežiimi kohandamine tegevuse	
Raja loomine rakenduses Garmin		jaoks.....	110
Connect™.....	99	Toiterežiimide kohandamine.....	110
Kellal raja loomine ja järgimine.....	100	Accessibility.....	112
Kompassi suuna seadistamine.....	101	Ligipääsetavuse seaded.....	112
Võrdluspunkti määramine.....	101	Süsteemi seaded.....	113
Vahepunkti kavandamine.....	101	Nupu otseteed kohandamine.....	113
Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid....	102	Kella pääsukoodi määramine.....	113
Hädaabikontaktide lisamine.....	102	Kella pääsukoodi muutmine.....	113
Kontaktide lisamine.....	102	Kella pääsukoodi väljalülitamine...	114
Juhtumi tuvastamise sisse- ja		Kompass.....	114
väljalülitamine.....	102	Kompassi seaded.....	114
Abi taotlemine.....	103	Altimeeter ja baromeeter.....	114
Rakenduse GroupTrack		Altimeetri ja baromeetri seaded....	114
seansi alustamine.....	103	Kellaaja seaded.....	115
Rakenduse GroupTrack		Aja sünkroonimine.....	115
seansside näpunäited.....	103	Käekella vaikeklaviatuuri muutmine..	115
Muusika.....	104	Süsteemi täpsemad seaded.....	115
Ühenduse võtmine kolmandast isikust		Mõõtühikute muutmine.....	116
teenusepakkujaga.....	104	Andmete salvestamise sätted.....	116
Helisisu allalaadimine kolmandalt		Seadete taastamine ja lähtestamine.	116
osapoolelt.....	104	Sinu seadete ja andmete taastamine	
Personaalse audiosisu allalaadimine	104	üksusest Garmin Connect™.....	116
Muusika kuulamine.....	104	Kõigi vaikeseadete lähtestamine...	116
Muusika taasesituse juhtnupud.....	105		

Seadme teabe vaatamine.....	117	Läbitud korruste näit pole täpne...	124
E-sildi regulatiiv- ja vastavusteabe vaatamine.....	117	Andmeväljad.....	125
Seadme teave.....	118	Lisa.....	135
AMOLED-ekraani teave.....	118	Värvilised mõõdikud ja	
Kella laadimine.....	118	jooksudünaamika andmed.....	135
Seadme hooldamine.....	118	Maaga kokkupuute aja tasakaal...	135
Kella puhastamine.....	119	Vertikaalse võnkumise ja	
Rihmade vahetamine.....	119	vertikaalsuhte andmed.....	135
Tehnilised andmed.....	120	Maksimaalse hapnikutarbimisvõime	
Aku kestvuse teave.....	120	standardtasemed.....	136
Informações de		Jooksmise ökonoomsuse	
Radiocomunicação.....	0	hinnangud.....	136
Tõrkeotsing.....	121	FTP hinnangud.....	136
Tooteuendused.....	121	Vastupidavuse skoori hinnangud.....	137
Lisateabe hankimine.....	121	Ratta veljemõõt ja ümbermõõt.....	137
Mu seadme keel on vale.....	121		
Soovitused aku kasutusaja			
maksimeerimiseks.....	121		
Kuidas teha kellale sunnitud			
taaskäivitust?.....	122		
Minu seade on taastamisrežiimis.....	122		
Kas mu telefon ühildub minu			
kellaga?.....	122		
Minu telefon ei ühendu kellaga.....	122		
Kas saan kasutada Bluetooth® andurit			
oma kellaga?.....	122		
Minu kõrvaklapid ei ühendu kellaga..	123		
Mu muusika on katkendlik või			
kõrvaklappide ühendus katkeb.....	123		
Kõlar või mikrofon on veega			
kokkupuutumise järel vaikne.....	123		
Kuidas ringi lõpetamise nupuvajutust			
tühistada?.....	123		
Satelliitsignaalide hankimine.....	123		
GPS-satelliidi vastuvõtmise			
täiustamine.....	123		
Pulsisagedus minu kellal ei ole			
täpne.....	123		
Tegevuse temperatuurinäit pole			
täpne.....	124		
Demorežiimist väljumine.....	124		
Aktiivsuse jälgimine.....	124		
Minu sammuarv ei näi õige olevat.	124		
Kella ja teenuse Garmin Connect™			
konto sammunäit ei ühti.....	124		


Sissejuhatus

⚠ HOIATUS

Toote hoiatused ja muu olulise teabe leiad toote karbis olevast juhendist *Tähtis ohutus- ja tootealane teave*.
Enne treeningkavaga alustamist või selle muutmist pea nõu arstiga.

Nutikella seadistamine




Kõigi seadme Forerunner® funktsioonide võimaluste kasutamiseks tee need toimingud.



- Kella sisselülitamiseks hõia all nuppu  (*Nupu funktsioonid, lehekülg 6*).
- Algseadistamiseks järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid.
Algseadistuse käigus saad telefoni kellaga siduda, et võtta vastu teavitusi, sünkroonida tegevusi ja veel muudki teha (*Telefoni sidumine, lehekülg 82*). Kella uuendades saad telefoniga sidumisel kella seaded, salvestatud rajad ja muu uude Forerunner kella üle viia.
- Lae kella (*Kella laadimine, lehekülg 118*).
- Leia tarkvarauuendusi (*Süsteemi seaded, lehekülg 113*).
Parima kogemuse saamiseks hõia tarkvara kellas ajakohasena. Tarkvarauuendused täiustavad seadme privaatsust, turvalisust ja funktsioone.
- Seadista Wi-Fi® võrgud (*Ühendumine Wi-Fi® võrku, lehekülg 84*).
- Seadista ohutusfunktsioonid (*Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid, lehekülg 102*).
- Seadista muusika (*Muusika, lehekülg 104*).
- Seadista teenuse Garmin Pay™ rahakott (*Teenuse Garmin Pay™ Wallet seadistamine, lehekülg 16*).
- Mine jooksma (*Jooksmine, lehekülg 19*).

Nupu funktsioonid


















VIHJE: saad kohandada mõne nupu allhoidmise funktsioone ja luua uusi nupu otseteid (*Nupu otseteed kohandamine, lehekülg 113*).

 Ülemine vasak nupp	<ul style="list-style-type: none">• Vajuta ekraani valgustamiseks.• Vajuta kiiresti kaks korda taskulambi sisse- või väljalülitamiseks (<i>LED-taskulambi kasutamine, lehekülg 49</i>).• Juhtnuppude menüü nägemiseks hõia kaks sekundit all (<i>Juhtelemendid, lehekülg 47</i>).• Seadme sisselülitamiseks hõia kolm sekundit all.• Abi palumiseks hõia viis sekundit all (<i>Abi taotlemine, lehekülg 103</i>).
 Keskmine vasak nupp	<ul style="list-style-type: none">• Märkuandekeskuse kuvamiseks vajuta kellakuval (<i>Teavituste kuvamine, lehekülg 83</i>).• Menüüdes või andmekuvadel sirvimiseks vajuta.• Hõia kellakuval all juurdepääsuks peamenüüle.
 Alumine vasak nupp	<ul style="list-style-type: none">• Ülevaateloendi sirvimiseks vajuta kellakuval (<i>Ülevaadete kuvamine, lehekülg 52</i>).• Menüüdes või andmekuvadel sirvimiseks vajuta.• Hõia all muusika juhtnuppude kuvamiseks (<i>Muusika kuulamine, lehekülg 104</i>).

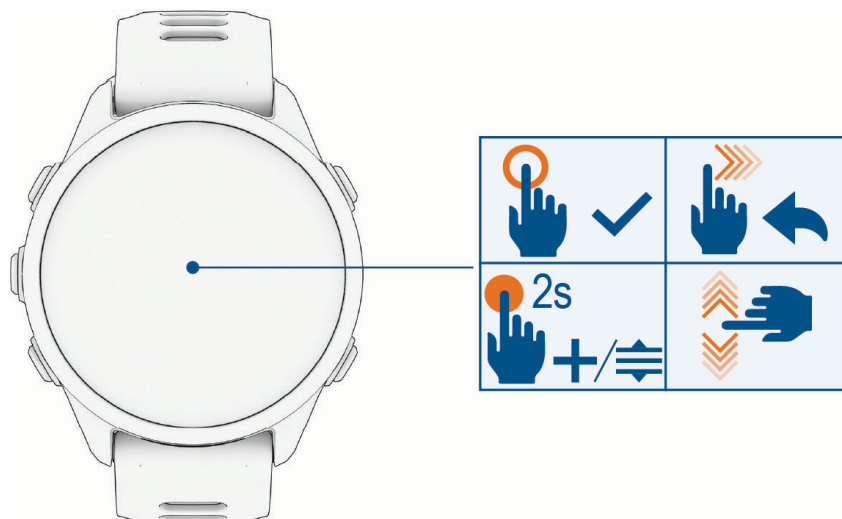
<p>4</p>  <p>Ülemine parem nupp</p>	<ul style="list-style-type: none"> Vajuta menüüsuvandi valimiseks. Rakenduste ja tegevuste menüüd avamiseks vajuta kellakuval (<i>Rakendused ja tegevused</i>, lehekülg 9). Vajuta tegevuse alustamiseks või peatamiseks (<i>Tegevuse alustamine</i>, lehekülg 18).
<p>5</p>  <p>Alumine parem nupp</p>	<ul style="list-style-type: none"> Vajuta eelmisele kuvale naasmiseks. Vajuta tegevuse ajal ringi, puhkuse või järgmisse treeningu etappi mineku registreerimiseks.

GPS-i olek ja oleku ikoonid

Õuetegevuste puhul muutub GPS-i olekuriba roheliseks, kui GPS on valmis. Vilkvu ikoon näitab, et kell otsib signaali. Püsiv ikoon näitab, et signaal on leitud või andur on ühendatud.

GPS	GPS-i olek
	Aku olek
	Telefoniühenduse olek
	Wi-Fi® tehnoloogiaga
	LiveTrack olek.
	GroupTrack olek.
	Pulsisageduse olek
	Running Dynamics Pod olek.
	Kiirus- ja tempoanduri olek
	Jalgrattatulede olek
	Jalgrattaradari olek
	Laiendatud ekraanirežiimi olek
	Nutitreneràžööri olek
	Võimsusmõõdiku olek
	tempe™ anduri olek
	VIRB® kaamera olek

Puutekraani funktsioonid







- Puuduta menüüsuvandi valimiseks.
 - Ülevaate või funktsiooni avamiseks hoia all kellakuva andmeid.
- MÄRKUS:** see funktsioon ei ole kõigi kellakuvade korral saadaval.

- Aktiivse rakenduse või tegevuse kasutamise jätkamiseks puuduta kellakuva ülaosa ikooni.
- Suvandite muutmiseks, lisamiseks või järjestuse muutmiseks puuduta pikalt kellakuva juhtnuppude, ülevaadete või rakenduste menüüs.
- Märkuande keskuse kuvamiseks nipsa kellakuval alla.
- Ülevaadete loendi sirvimiseks nipsa kellakuval üles.
- Menüüde sirvimiseks nipsa üles või alla.
- Eelmisele ekraanile naasmiseks nipsa paremale.
- Kellakuvale naasmiseks ja taustvalguse vähendamiseks kata näidik peopesaga.

Puutekraani lubamine ja keelamine






Saad kohandada puutekraani üldiseks kellakasutuseks, iga aktiivsusprofiili jaoks (*Aktiivsussätted*, lehekülg 40) ja iga fookusrežiimi jaoks (*Fookuse režiimid*, lehekülg 89).

MÄRKUS: puutekraan pole ujumisel kasutatav. Iga tegevusprofiili (nt jooksmine või jalgrattasõit) puutekraani sätteid kohalduvad vastava sporditegevuse etapile.

- Hoida all nuppu  ja vali .
Selle suvandi juhtelementide menüüsse lisamise kohta vt (*Juhtelementide menüü kohandamine*, lehekülg 49).
- Hoida all nuppu , vali **Kella seaded** > **Ekraan ja heledus** > **Puude** ja tee valik.
- Puutekraani ajutiseks sisse- või väljalülitamiseks otsetee kohandamiseks hoida all nuppu , vali **Kella seaded** > **Süsteem** > **Lühiteed**.

Kellakuva kohandamine

Kellakuval kuvatavat teavet ja välimust saab kohandada või aktiveerida installitud Connect IQ™ kellakuvaga (*Connect IQ funktsioonid*, lehekülg 87).

- 1 Kellakuval hoida all nuppu .
- 2 Vali **Kelladisain**.
- 3 Vajuta nuppu  või  et vaadata kellakuva valikuid.
- 4 Vali **Lisa uus**, et teha täiendavad kellakuva valikud.
- 5 Liigu kellakuva juurde, vajuta  ja vali .
- 6 Tee valik:

MÄRKUS: kõik suvandid pole kõigi kellakuvade jaoks saadaval.

- Kellakuva aktiveerimiseks vali **Rakenda**.
- Fontide ja graafika stiili vahetamiseks vali **Stiilid**.
- Kellakuval esitatavate andmete muutmiseks vali **Andmed**.
- Kellakuva värvuse lisamiseks või muutmiseks vali **Tunnusvärv**.
- Kellakuval esitatavate andmete värvi muutmiseks vali **Andmete värv**.
- Kellakuva eemaldamiseks vali **Kustuta**.

Rakendused ja tegevused

Sinu kell sisaldab valikut eellaaditud rakendusi ja tegevusi.

Rakendused: rakendused pakuvad kella jaoks interaktiivseid funktsioone, nagu treeningute vaatamine või kella kaudu kellelegi helistamine (*Rakendused, lehekülg 9*).



Tegevused: kellas on eellaaditud sise- ja välitegevuste rakendused, sh jooksmiseks, rattasõiduks, jõutreeninguks, basseinis ujumiseks ja paljuks muuks (*Tegevused, lehekülg 18*). Tegevuse alustamisel kuvab ja salvestab kell anduri andmed, mida saad salvestada ja Garmin Connect™ kogukonnaga jagada.

Lisateavet aktiivsuse jälgimise ja vormisoleku näitajate täpsuse kohta vt veebiaadressilt garmin.com/ataccuracy.

Connect IQ™ rakendused: oma kellale saad lisada funktsioone, kui installid rakendusest Connect IQ rakendusi (*Connect IQ funktsioonid, lehekülg 87*).

Rakendused

Saad oma kella kohandada rakenduste menüü abil, mis võimaldab kiiresti kella funktsioonidele ja valikutele juurde pääseda. Mõned rakendused vajavad Bluetooth® ühendust ühilduva nutitelefoni. Paljud rakendused leiad ka ülevaateleendist (*Ülevaated, lehekülg 50*) või kontrollmenüüst (*Juhtelemendid, lehekülg 47*).

Vajuta kellakuval nuppu  ja vajuta nuppu  et sirvida rakenduste seas.



Nimi	Lisateave
ABC	Vali kombineeritud kõrgusmõõtja, baromeetri ja kompassi teabe vaatamiseks.
Edasta pulssi	Vali südame löögisageduse andmete edastamine ühendatud seadmele (<i>Pulsisageduse andmete edastamine, lehekülg 91</i>).
Arvuti	Vali kalkulaatori, sh jootrahakalkulaatori valimiseks.
Kalender	Vali saabuvate sündmuste vaatamiseks telefoni kalendrist.
Kellad	Vali alarmi, taimeri, stopperi, alternatiivse ajavööndi ja pöördloenduse (<i>Kellad, lehekülg 67</i>) seadistamine.
Connect IQ™	Vali, et kasutada kellas Connect IQ poodi (<i>Connect IQ funktsioonid, lehekülg 87</i>).
Garmin Share	Vali andmete saatmine või vastuvõtmine teiste Garmin® seadmetega (<i>Garmin Share, lehekülg 84</i>).
Health Snapshot™	Vali, et salvestada mitu olulist tervisemõõdikut, näiteks keskmine pulsisagedus, stressitase ja hingamissagedus, kui püsid kaks minutit paigal. Nõnda saad ülevaate oma südameveresoonna üldisest seisundist.
Ajalugu	Vali oma salvestatud tegevuste ajaloo, salvestiste ja kogusummade vaatamiseks (<i>Ajaloo kasutamine, lehekülg 71</i>).
Kaart	Vali kaardi kuvamiseks (<i>Kaardi vaatamine, lehekülg 94</i>).
Kaardihaldur	Vali allalaaditud kaartide vaatamiseks ja haldamiseks (<i>Kaartide haldamine, lehekülg 95</i>).
Messenger	Vali sõnumite vaatamiseks ja saatmiseks telefonirakendust Garmin Messenger™ kasutades (<i>Funktsiooni Messenger kasutamine, lehekülg 17</i>).

Nimi	Lisateave
Kuufaas	Vali, et kuvada GPS-asukoha kuutõusu- ja loojangu kellaajad koos kuufaasiga.
Muusika	Vali, et juhtida heli taasesitust kella abil (<i>Muusika kuulamine, lehekülj 104</i>).
Märguanded	Vali oma telefoniteadete vaatamiseks (<i>Teavituste kuvamine, lehekülj 83</i>).
Toitumine	Vali päevase toitumise, sh kalorete ja makrotoitainete tarbimise jälgimiseks. Lisaks saad söögikordi logida. Toitumise jälgimiseks ja seonduvate andmete vaatamiseks peab sul olema aktiivne Garmin Connect+™ tellimus (<i>Garmin Connect+™ Tellimus, lehekülj 86</i>).
Telefon	Vali telefoni juhtnuppude, näiteks kontaktide ja valimisklahvistiku avamiseks (<i>Helistamine rakendusest Telefon, lehekülj 82</i>).
Telefoniassistent	Vali, et öelda käsklus telefoni häälassistendile (<i>Telefoniassistendi kasutamine, lehekülj 82</i>).
Projekteeritud asukohapunkt	Vali uue asukoha salvestamiseks kauguse ja suuna projitseerimise teel sinu praegusest asukohast (<i>Vahepunkti kavandamine, lehekülj 101</i>).
Pulssoksümeetria	Vali pulssoksümeetri näitude võtmiseks (<i>Pulssoksümeeter, lehekülj 91</i>).
Võrdluspunkt	Vali võrdluspunkti määramiseks, et saada suund ja kaugus asukoha või suunani (<i>Võrdluspunkti määramine, lehekülj 101</i>).
Salv.-tud	Vali salvestatud asukohtade, radade ja teekonnapunktide vaatamiseks (<i>Rakenduse Saved kasutamine, lehekülj 14</i>).
Seaded	Vali seadete menüü avamiseks.
Spordiskoorid	Vali ülikooli- või profisportlaste meeskondade jälgimiseks koos skooride ja reaajas andmetega.
PÄIKESETÕUS JA PÄIKESELOOJANG	Vali päikesetõusu, päikeseloojangu ja videviku aegade vaatamiseks.
Näpunäited	Vali kella interaktiivsete näpunäidete vaatamiseks, kella uute funktsioonide kohta teabe saamiseks ja otselingi skannimiseks aadressile support.garmin.com , et kella kasutusjuhendiga tutvuda.
Häälkäsklus	Vali, et öelda häälkäsklus kellale (<i>Häälkäskluste kasutamine, lehekülj 14</i>).
Häälmärkmed	Vali häälmärkme salvestamiseks (<i>Häälmärkmete salvestamine, lehekülj 14</i>).
Wallet	Vali, et avada Garmin Pay™ rahakott (<i>Garmin Pay™, lehekülj 16</i>).
Ilm	Vali ilmaprognoosi ja hetkeolude vaatamiseks.
Treeningud	Vali salvestatud treeningute vaatamiseks (<i>Treeningud, lehekülj 10</i>).

Treeningud

Võid luua kohandatud treeninguid, mis sisaldavad iga etapi eesmäärke, sh eri vahemaad, ajad ja kaloreid. Võid tegevuse ajal vaadata trennispetsiifilisi andmekuvasid, mis sisaldavad treeningu sammuteavet, nt vahemaa või hetke sammuteempo.

Kellas: treeningute rakenduse saad avada rakenduste loendist, et kuvada kõik praegu sinu kella laaditud treeningud (*Rakendused ja tegevused, lehekülj 9*).

Lisaks saad vaadata treeningu ajalugu.

Rakendused: saad luua ja otsida rohkem treeninguid või valida treeningutega treeningukava ja edastada need oma kella (*Teenuse Garmin Connect™ treeningu järgimine, lehekülj 11*).

Saad treeningutele kuupäevad määrata.

Saad oma pooleli olevat treeningut uuendada ja muuta.

Treeningu alustamine

Sinu seade juhendab sind treeningu eri sammude juures.

1 Vajuta kellakuval nuppu .

VIHJE: Kui sul on tänaseks juba planeeritud või soovitatud treening olemas, võid alla kerida ja valida **Treeningud**.

2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.

3 Vajuta  ja vali **Treening**.

4 Tee valik:

- Intervalltreeningu või trennisihita treeningu alustamiseks vali **Kiirtreening** (*Intervalltreeningu alustamine, lehekülj 12, Treeningu eesmärgi seadistamine, lehekülj 13*).
- Eellaaditud või salvestatud treeningu alustamiseks vali **Treeningu teek** (*Teenuse Garmin Connect™ treeningu järgimine, lehekülj 11*).
- Plaani treeningu alustamiseks Garmin Connect™ treeningukalendri põhjal vali **Treeningukalender** (*Treeningukalendri teave, lehekülj 13*).

MÄRKUS: kõigi tegevusetüüpide jaoks pole kõik suvandid saadaval.

5 Vali treening.

MÄRKUS: loendis kuvatakse vaid valitud tegevusega ühilduvad treeningud.

6 Vajaduse korral vali **Koosta treening**.

7 Tegevustaimerit käivitamiseks vajuta nuppu .

Pärast treeninguga alustamist näitab seade igat treeningu sammu, sammu märkmeid (valikuline), eesmärki (valikuline) ja aktiivse treeningu andmeid. Tugevuse, jooga, kardio või pilatese puhul kuvatakse juhendav animatsioon.

Treeningu soorituse skoor

Pärast treeningu lõpetamist kuvab kell sinu treeningu soorituse skoori selle põhjal, kui täpselt sa treeningu sooritasid. Aktiivse treeningu etapid esitatakse kõrgeima tähtsusega ja nendega mõõdetakse sinu pingutustaseme ühtivust etapi eesmärgiga ja et sa viiksid kõik etapid lõpule. Soojendus- ja taastumisetappidel on sinu skoorile väiksem mõju. Rahunemisetapp ei mõjuta treeningu soorituskoori üldse.

treeningu soorituskoor kuvatakse ainult jooksu- või rattasõidutreeningu puhul.

	Hea, 67 kuni 100%
	Keskmine, 34 kuni 66%
	Madal, 0 kuni 33%

Teenuse Garmin Connect™ treeningu järgimine

Enne, kui saad teenusest Garmin Connect treeningu alla laadida, peab sul olema Garmin Connect konto (*Garmin Connect™, lehekülj 85*).

1 Tee valik:

- Ava rakendus Garmin Connect ja vali suvand ●●●.
- Ava veebiaadress connect.garmin.com.

2 Vali **Treening ja kavandamine** > **Treeningud**.

3 Treeningu leidmiseks või uue treeningu loomiseks ja salvestamiseks.

4 Vali või **Saada seadmesse**.

5 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Igapäevase soovitatud trenni järgimine

Enne, kui kell saab soovitada igapäevast treeningut, peab sul olema hapnikutarbimisvõime hinnanguline väärtus selle tegevuse kohta (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülj 54*).

1 Vajuta kellakuval nuppu .

2 Vali **Tegevused**.

3 Tee valik:

- Vali **Jooksmine** ja seejärel tegevus.
- Vali **Rattasõit** ja seejärel tegevus.


4 Vajuta nuppu ja vali päevane treeningusoovit.

soovitatud treeningut ei kuvata, kui sul on plaaniline puhkepäev või sa järgid mõnda muud treeningukava.

5 Treeningu üksikasjade, nt sammude ja hinnangulise kasukuvamiseks kerki alla.

6 Vajuta nuppu ja tee valik.









- Treenimiseks vali **Koosta treening**.
- Treeningu vahelejätmiseks vali **Veel** > **Lõpeta**.
- Eeloleva nädala treeningusoovituste vaatamiseks vali **Veel** > **Rohkem soovitusi**.
- Treeningu seadete, nt treeningpäevad, eesmärgi tüüp ja treeningujuhised, vaatamiseks vali **Veel** > **Seaded** ja tee valik.

VIHJE: kui keelad valiku **Trenni meeldetul.**, saad juhised lubada hiljem. Vali tegevuse alt **Treening > Treeningu teek > Igapäevased soovitus**, vali treening, vajuta  ja vali **Seaded > Trenni meeldetul.**

Soovitatud trenni uuendatakse automaatselt vastavalt treeningkommetele, taastumisajale ja VO2 max näitudele.





Intervalltreeningu alustamine

MÄRKUS: see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.
- 3 Vajuta nuppu .
- 4 Vali **Treening > Kiirtreening > Intervallid**.
- 5 Tee valik:
 - Vali **Ava kordused** ja märgi intervallid ja puhkeperioodid käsitsi, milleks vajuta nuppu .
 - Vali **Struktureeritud kordused**, vajuta nuppu  ja vali **Koosta treening** ning kasuta vahemaal või ajal põhinevat intervalltreeningut.
- 6 Treeningueelse soojenduse kaasamiseks vali vajaduse korral .
- 7 Tegevustaimer käivitamiseks vajuta nuppu .
- 8 Kui intervalltreeningul on soojendus, vajuta esimese intervalli alustamiseks nuppu .
- 9 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 10 Praeguse intervalli või puhkeaja peatamiseks ning järgmise intervalli või puhkeajaga siirdumiseks vajuta ükskõik millal nuppu .

Pärast kõigi intervallide täitmist kuvatakse sõnum.






Intervalltreeningute kohandamine

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.
- 3 Vajuta .
- 4 Vali **Treening > Kiirtreening > Intervallid > Struktureeritud kordused**.
- 5 Vajuta nuppu  ja vali **Muuda treeningut**.
- 6 Vali vähemalt üks suvand:
 - Intervalli kestuse ja tüübi määramiseks vali **Intervall**.
 - Puhkeaja kestuse ja tüübi määramiseks vali **Puhkeajag**.
 - Vali korduste arv ja vali **Korda**.
 - Treeningule avatud soojenduse lisamiseks vali **Soojendus > Sees**.
- 7 Vajuta nuppu .

Kell salvestab kohandatud intervalltreeningu, kuni muudad treeningud uuesti.

Kriitilise ujumiskiiruse testi salvestamine


Sinu kriitilise ujumiskiiruse (CSS) väärtus on ajapõhise katse tulemus, mida näidatakse kiirusena 100 meetri kohta. Su CSS on teoreetiline kiirus, mida suudad väsimata pidevalt säilitada. Võid CSS-i abil juhtida oma treeningute tempot ja jälgida arengut.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused > Ujumine > Basseinis ujumine**.
- 3 Vajuta nuppu .
- 4 Vali **Treening > Treeningu teek > Kriitiline ujumiskiirus > Soorita kriitilise ujumiskiiruse test**.
- 5 Vajuta nuppu  treeningu etappide eelvaate (valikuline) kuvamiseks.
- 6 Vajuta nuppu .
- 7 Tegevustaimer käivitamiseks vajuta nuppu .
- 8 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Virtual Partner® kasutamine



Virtual Partner on treeningtööriist, mis aitab eesmärkide täitmisel. Saad määrata funktsiooni Virtual Partner tempo ja sellega võistelda.

MÄRKUS: see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.
- 3 Keri alla ja vali tegevuse seaded.
- 4 Vali **Andmekuvad > Lisa uus > Virtuaalpartner**.
- 5 Sisesta tempo või kiirus.
MÄRKUS: andmekuvade järjekord on muudetav (valikuliselt).
- 6 Alusta oma tegevust (*Tegevuse alustamine, lehekülg 18*).
- 7 Keri kuvale Virtual Partner ja vaata, kes juhhib.

Treeningu eesmärgi seadistamine





Treeningu eesmärgi funktsioon töötab koos funktsiooniga Virtual Partner®, et saaksid trennida määratud vahemaa, vahemaa ja aja, vahemaa ja tempo või vahemaa ja kiiruse eesmärgi suunas. Treeningu ajal annab kell reaajas tagasisidet selle kohta, kui lähedal oled treeningu eesmärgi saavutamisele.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.
- 3 Keri alla.
- 4 Vali **Treening**.
- 5 Tee valik:
 - Vali **Määra eesmärk**.
 - Vali **Kiirtreening**.**MÄRKUS:** kõigi tegevusetüüpide jaoks pole kõik suvandid saadaval.
- 6 Tee valik:
 - Vali **Intervallid** ajal või vahemaal põhinevate korduste valimiseks.
 - Vahemaa ja aja eesmärgi seadistamiseks vali **Vahemaa ja aeg**.
 - Vahemaa ja tempo või kiiruse eesmärgi seadistamiseks vali **Vahemaa ja rütm** või **Vahemaa ja kiirus**.
 - Elseadistatud kauguse valimiseks või kohandatud kauguse sisestamiseks vali **Ainult vahemaa**.
- 7 Tegevustaimerit käivitamiseks vajuta nuppu .

Eelmise tegevusega seotud võistlus

Võid võistelda varem salvestatud tegevuse või allalaaditud raja tegevuse ajaga. Kõnealne funktsioon toimib koos funktsiooniga Virtual Partner® ning sa näed tegevuse ajal, kui palju ees- või tagapool oled.

MÄRKUS: see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.
- 3 Keri alla.
- 4 Vali **Treening > Võistle enda vastu**.
- 5 Tee valik:
 - Seadmega varem salvestatud tegevuse määramiseks vali **Ajaloost**.
 - Vali **Allalaaditud**, et valida mõni tegevus, mille laadisid alla oma Garmin Connect™ kontolt.
- 6 Vali tegevus.
- 7 Vajadusel vajuta  ja vali **Võistlus**.
- 8 Tegevustaimerit käivitamiseks vajuta nuppu .
- 9 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu  ja vali **Salvesta**.

Treeningukalendri teave

Kella treeningukalender on sinu Garmin Connect™ kontol seadistatud treeningukalendri või ajakava laiendus. Kui oled Garmin Connect kalendrisse lisanud mõned treeningud, võib need seadmesse saata. Seadmesse saadetud kõik ajakavastatud treeningud ilmuvad kalendrivaates. Kui valid kalendris päeva, võid treeningut vaadata või

sooritada. Ajakavas olev treening jääb kellasse sõltumata selle sooritamisest või vahelejätmisest. Kui saadad ajakavas olevaid treeninguid seadmest Garmin Connect, kirjutatakse üle olemasolev treeningukalender.

Garmin Connect™ treeningkavade kasutamine

Enne treeningkava allalaadimist ja kasutamist peab sul olema teenuse Garmin Connect konto ([Garmin Connect™](#), lehekülg 85) ja pead siduma kella Forerunner® ühilduva telefoniga.

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand ●●●.
- 2 Vali **Treening ja kavandamine > Teenuse Garmin Coach plaanid**.
- 3 Vali treeningukava ja määra selle ajakava.
- 4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 5 Vaata treeningkava kalendris.

Treeningukavade kohandamine

Teenuse Garmin Connect™ kontol on adaptiivne treeningukava ja Garmin® Coach, mis aitavad treeningu eesmärgi saavutada. Näiteks võid vastata mõnele küsimusele ja leida kava 5 km võistlusel osalemiseks. Kava kohandub su praeguse sportliku tasemega, treeningu ja ajakava eelistuste ning võistluse kuupäevaga. Kava alustamisel lisatakse Garmin treeneri ülevaade sinu Forerunner® kella ülevaadete loendisse.




Rakenduse Saved kasutamine

Saad kasutada rakendust Saved oma salvestatud asukohtade ja radade vaatamiseks.


- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Salv.-tud**.
- 3 Vali salvestatud üksus.
- 4 Tee valik:
 - Asukohta navigeerimiseks vali **Mine**.
 - Raja läbimiseks vali **Koosta teekond**.
 - Raja vastassuunas läbimiseks vali **Veel > Pööra teekond ümber**.
 - Asukoha andmete vaatamiseks vali **Veel > Üksikasjad**.
 - Asukoha või raja andmete muutmiseks vali **Veel > Redigeeri**.
 - Raja tõusude loendi vaatamiseks vali **Veel > Kuva tõusud**.
 - Raja näitamiseks kaardil ka siis, kui sa pole parajasti rada läbimas, vali **Veel > Näita kaardil**.
 - Asukoha või raja valimiseks funktsiooni **Garmin Share** abil vali **Veel > Jaga** ([Garmin Share](#), lehekülg 84).
 - Asukoha või raja kustutamiseks vali **Veel > Kustuta**.

Häälmärkmete salvestamine

Saad salvestada ja kuula häälmärkmeid, kasutades oma kella sisseehitatud kõlarit ja mikrofoni.

- 1 Tee valik:
 - Vajuta kellakuval nuppu .
 - Hoia all nuppu .
- 2 Vali **Häälmärkmed**.
- 3 Vali **:**.
- 4 Tee valik:
 - Vali **Asukoht**, et salvestada oma GPS-i asukoht koos häälmärkmega.
 - Helitugevuse reguleerimiseks vali **Helitugevus**.
- 5 Vali **●**.
- 6 Ütle oma häälmärke.
- 7 Vali suvand **■**.
- 8 Tee valik:
 - Vali suvand **▶**, et mängida häälmärget.
 - Vali suvand **:**, et häälmärke ümber nimetada või kustutada.
 - Vajuta nuppu  ja vali **||**, et vaadata häälmärkmete kogumikku.

Häälkäskluste kasutamine

- 1 Tee valik:
 - Vajuta kellakuval nuppu  ja vali **Häälkäsklus**.

- Hoia all nuppu  ja vali **Häälkäsklus**.

MÄRKUS: saad kohandada juhtnuppude menüüd (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 49*).

2 Ütle häälkäsklus, mida kell peab täitma (*Häälkäskluste vaatamine, lehekülg 15*).

Häälkäskluste vaatamine

Hääljuhtimissüsteem on loodud tuvastama loomulikku kõnet. Siin on loend levinud häälkäsklustest, kuid seade ei nõua täpselt nende fraaside kasutamist. Võid proovida öelda loomulikul viisil nende käskluste eri variante. Häälkäsklustega seotud soovitude ja veaotsinguteabe vaatamiseks avage garmin.com/voicecommand/tips.

Häälabi käsklus	Funktsioon
What can I say?	Näitab tavaliste häälkäskluste loendit

Seadme ja ekraani funktsioonid

Häälkäsklus	Funktsioon
Find my phone	Esitab seotud telefoni helihoiatused, kui see on Bluetooth® levialas.
Disable do not disturb	Keelab häirimise vältimise režiimi, et ekraan hämaraks muuta ja hoiatused ning teavitused välja lülitada.
Turn on airplane mode	Lubab lennukirežiimi, et lülitada välja kogu juhtmeta side.
Increase brightness	Suurendab heleduse taset.
Decrease brightness	Vähendab heleduse taset.
Set brightness to 80	Lülitab heleduse soovitud tasemele. Valida saab väärtusi 0–100%.

Kella funktsioonid

Häälkäsklus	Funktsioon
Set a timer for fifteen minutes	Seadistab taimeri määratud ajale.
Pause timer	Peatab praegu töötava taimeri.
Resume timer	Taaskäivitab peatatud taimeri.
Cancel timer	Tühistab praegu töötava taimeri.
Start stopwatch	Käivitab stopperi.
Stop stopwatch	Peatab stopperi.
Wake me up at 3:15 a.m.	Seadistab ühekordse äratuse aja.

Rakenduste ja tegevuste funktsioonid

Häälkäsklus	Funktsioon
Show me the weather	Avab ilmarakenduse.
Open the calendar	Avab kalendrirakenduse.
Start a run	Käivitab tegevuse Jooks.
Start hiking	Käivitab tegevuse Matkamine.
Open the triathlon app	Käivitab tegevuse Triatlon.

MÄRKUS: need rakendused ja tegevused olid näited. Häälkäsklustega juhtida saab juhtida kõiki vaikerakendusi ja -tegevusi (*Rakendused, lehekülg 9*), (*Tegevused, lehekülg 18*).

Navigatsioonifunktsioonid

Häälkäsklus	Funktsioon
Begin navigation	Avab menüü Navigeeri, et sihtkohta navigeerida.
Save location	Salvestab sinu praeguse asukoha.
Switch to the compass app	Avab kompassi.

Meediumifunktsioonid

Häälkäsklus	Funktsioon
Change volume to 8	Seab helitugevuse soovitud tasemele. Valida saab väärtusi 0–10 või 0–100%.
Increase volume	Suurendab helitugevust.

Häälkäsklus	Funktsioon
Decrease volume	Vähendab helitugevust.
Play music	Esitab praegu valitud meediumi.
Next song	Esitab järgmise meediapala.
Previous song	Esitab eelmise meediapala.
Pause music	Peatab praegu esitatava pala.
Mute	Vaigistab heli.
Unmute	Tühistab kogu heli vaigistuse.

Garmin Pay™

Funktsioon Garmin Pay võimaldab kasutada kella ostude sooritamiseks kindlate krediidasutuste väljastatud krediit- või deebetkaardi abil.

Teenuse Garmin Pay™ Wallet seadistamise

Saad oma teenuse Garmin Pay rahakotti ühe või rohkem programmitoega krediit- või deebetkaardi lisada. Programmis osalevad finantsasutused leiad veebilehelt garmin.com/garminpay/banks.



- 1 Vali rakenduses Garmin Connect™ suvand ●●●.
- 2 Vali **Garmin Pay > Alusta**.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Ostu eest tasumine kellaga

Enne ostu eest kellaga tasumist tuleb seadistada vähemalt üks maksekaart.

Võid ostu eest kellaga tasuda vastavat võimalust toetavas kohas.

1 Tee valik:

- Vajuta kellakuval nuppu .
- Hoia all nuppu .


2 Vali **Wallet**.

3 Sisesta neljakohaline pääsukood.

MÄRKUS: kui sisestad parooli kolm korda valesti, siis rahakott lukustub ja pead pääsukoodi rakenduses Garmin Connect™ lähtestama.

Kuvatakse viimasena kasutatud maksekaart.



- 4 Kui oled Garmin Pay™ rahakotti lisanud mitu kaarti, vajuta muu kaardi valimiseks  (valikuline).
- 5 Hoia 60 sekundi jooksul kella makseterminali lähedal nii, et kell on terminali poole suunatud. Kui kell on terminaliga andmevahetuse lõpetanud, siis kell vibreerib ja kuvab märgistusmärgi.
- 6 Vajadusel järgi teingu lõpetamiseks kaarditerminali juhiseid.

VIHJE: pärast pääsukoodi edukat sisestamist võid kella kanda ja 24 tunni jooksul makseid pääsukoodita sooritada. Kui eemaldad kella randmelt või keelad pulsijälgija, pead makse tegemiseks uuesti pääsukoodi sisestama.

Garmin Pay™ rahakotti kaardi lisamine

Võid Garmin Pay rahakotti lisada kuni kümme krediit- või deebetkaarti.

1 Vali rakenduses Garmin Connect™ suvand •••.

2 Vali **Garmin Pay** >  > **Lisa kaart**.

3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Pärast kaardi lisamist võid ostu eest tasumisel kella abil kaardi valida.

Garmin Pay™ kaartide haldamine

Kaardi saab ajutiselt peatada või kustutada.


MÄRKUS: teatud riikides võivad teenusega liitunud finantsasutused teenuse Garmin Pay funktsioonide kasutamist piirata.

1 Vali rakenduses Garmin Connect™ suvand •••.

2 Vali **Garmin Pay**.

3 Vali kaart.

4 Tee valik:

- Kaardi ajutiseks peatamiseks või peatamise tühistamiseks vali **Peata kaart**.
Kaart peab olema aktiivne, et kellaga Forerunner® oste sooritada.
- Kaardi kustutamiseks vali .

Teenuse Garmin Pay™ pääsukoodi muutmine

Pääsukoodi muutmiseks pead teadma kehtivat pääsukoodi. Kui unustad oma pääsukoodi, pead funktsiooni Garmin Pay oma kellal Forerunner® lähtestama, looma uue pääsukoodi ja sisestama uuesti oma kaardi andmed.

1 Vali rakenduses Garmin Connect™ suvand •••.

2 Vali **Garmin Pay** > **Muuda parooli**.

3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Järgmine kord, kui maksad kellaga Forerunner, pead sisestama uue pääsukoodi.

Funktsiooni Messenger kasutamine

HOIATUS

Rakenduse Garmin Messenger™ mittesatelliidipõhised sõnumifunktsioonid ei tohi olla esmane viis hädaabi hankimiseks.

TEATIS

Funktsiooni Messenger kasutamiseks peab sinu käekell Forerunner® olema ühilduvas telefonis rakendusega Garmin Messenger ühendatud, kasutades tehnoloogiat Bluetooth®.

Sinu käekella funktsioon Messenger võimaldab sõnumeid vaadata, koostada ja neile vastata telefoni rakendusest Garmin Messenger.

1 Vajuta kellakuval , et avada funktsiooni **Messenger** ülevaade.

VIHJE: funktsioon Messenger on käekellas saadaval ülevaate, rakenduse või juhtseadise menüüvaliku kujul.

2 Vali ülevaade.

3 Juhul kui kasutad funktsiooni **Messenger** esmakordselt, siis skanni oma telefoniga QR-kood ning järgi sidumis- ja seadistamisprotsessi lõpetamiseks ekraanil kuvatavaid juhiseid.

4 Tee käekellas valik:

- uue sõnumi loomiseks vali **Uus sõnum**, vali sõnumi saaja ning seejärel kas eelnevalt olemasolev sõnum või koosta sõnum ise.
- Vestluse kuvamiseks keri alla ja vali vestlus.
- Sõnumile vastamiseks vali vestlus, seejärel vali **Vasta** ning seejärel kas eelnevalt olemasolev sõnum või koosta sõnum ise.

Tegevused

Vajuta kellakuval nuppu , vali **Tegevused** ja vajuta nuppu , et tegevusi sirvida. Sinu lemmiktegevuste loend kuvatakse loendi ülasas ([Lemmiktegevuste loendi kohandamine](#), lehekülg 39).


MÄRKUS: mõned tegevused kuvatakse mitmes kategoorias.




Kategooria	Tegevused
Jooksmine	Siseruumis jälgimine, Takistussõit, Jooks, Staadionijooks, Maastikujooks, Jooksulindil jooksmine, Ultrajooks, Virtuaalne jooks,
Rattasõit	Jalgratas, Rattaga tööle, Sisejalgratas, Rattamatk, BMX, Cyclocross, eBike, e-mägiratas, Sõit kruusateedel, MTB, Maanteesõit
Ujumine	Avavesi, Basseinis ujumine
Multisport	Rattasõit ja jooks, Duatlon, Segaseanss, Basseini triatlon, Ujumise data, Triatlon
Jõusaal	Poks, Kardiotreening, Siseronimine, Elliptiline trenaažöör, Treppidest käimine, HIIT, Hüppenööri hüpamine, Võitluskunstid, Liikuvus, Pilates, Siseaerutamine, Stepper, Jõutreening, Siseruumides kõndimine, Jooga
Sport	Orienteerumine, Ratsutamine, Seinaronimine, Kettagolf, Ekspeditsioon, Kalastus, Golf, Matkamine, Ratsutamine, Jaht, Rulluisutamine, Mägironimine, Raskuskotiga matkamine, Kõndimine
Talisport	Off-piste suusatamine, Off-piste lumelauasõit, Liuväli, Mäesuusatamine, Lumelauasõit, Mootorisaan, Räätsad, Murdmaa klassikaline, XC uisustiil
Veesport	Paat, Kajakisõit, Aerutamine, Purjetamine, Purjetamisekspeditsioon, Purjeregatt, Hingamistoru, Aerusurf
Võistkonnaspordialad	Ameerika jalgpall, Pesapall, Korvpall, Kriket, Maahoki, Jäähoki, Lakross, Ragbi, Jalgpall, Pehmepall, Võrkpall, Kettamäng
Reketisport	Sulgpall, Padel, Pickleball, Platvormtennis, Seinatenis, Squash, Lauatenis, Tennis
Mootorisport	Maastikusõiduk, Motokross, Mootorratas, Maitsi
Muu	Hingamisharjutused, Jälgi mind

Tegevuse alustamine


Tegevuse alustamisel lülitub GPS sisse automaatselt (kui see on vajalik).


- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused**.
- 3 Tee valik:
 - Vali lemmikute loendist tegevus.
 - Liigu tegevuste loendisse **Veel**, vali tegevuse kategooria ja vali tegevus.
- 4 Kui tegevus vajab GPS-signaali, mine välja selge taevaga kohta ja oota, kuni kell GPS-i olekuriba täitub. Kell on valmis pärast pulsisageduse tuvastamist, GPS-signaalide hankimist (vajadusel) ja traadita anduritega ühendamist (vajadusel).



5 Tegevustaimer käivitamiseks vajuta nuppu .

Kell salvestab tegevuse andmeid ainult siis, kui tegevuse taimer töötab.



Tegevuse salvestamise näpunäited

- Lae telefoni kella enne tegevuse alustamist (*Kella laadimine, lehekülg 118*).
- Ringide salvestamiseks, uue seeria või poosiga alustamiseks või treeningu järgmise etapi juurde liikumiseks vajuta sümbolit .

Teatud tegevuste korral ringi tühistamiseks vali  (*Kuidas ringi lõpetamise nupuvajutust tühistada?, lehekülg 123*).


- Vajuta nuppu  või , et kuvada lisaandmete kuvasid.
- Nipsa üles või alla, et lisaandmete kuvasid vaadata.

VIHJE: nipsa ekraani ülemisest osast allapoole, et tegevuse ajal puuteekraan avada.

- Muusika juhtnuppude või tegevuste seadete vaatamiseks nipsa vasakule või paremale
- Tegevuse ajal muule tegevuse tüübile üleminekuks hoia all sümbolit  ja vali **Muuda spordiala**. Kui sinu tegevus hõlmab kahte või enam spordiala, salvestatakse see multisporti tegevusena.
- Hoia all nuppu , vali tegevuse seaded ja vali **Toiterežiim**, et toiterežiimi abil aku kasutusaega pikendada (*Toiterežiimide kohandamine, lehekülg 110*).

Tegevuse lõpetamine

Kõigi tegevusetüüpide jaoks pole kõik suvandid saadaval.


1 Vajuta nuppu .

2 Tee valik:

- Tegevuse jätkamiseks vali **Jätka**.
- Lülitumiseks järgmisele tegevuse tüübile **Segaseanss** tegevuse kestel vali **Teine tegevus** (*Segaseansi tegevuse salvestamine, lehekülg 26*).
- Tegevuse salvestamiseks ja üksikasjade vaatamiseks vali **Salvesta** ning tee valik.

MÄRKUS: pärast tegevuse salvestamist saad sisestada enda hindamise (Self Evaluation) andmed (*Tegevuse hindamine, lehekülg 19*).

- Tegevuse peatamiseks ja hiljem jätkamiseks vali **Jätka hiljem**.
- Ringi märkimiseks vali **Ring**.

Teatud tegevuste korral ringi tühistamiseks vali  (*Kuidas ringi lõpetamise nupuvajutust tühistada?, lehekülg 123*).


- Tegevuse algpunkti tagasi navigeerimiseks mööda liigunud teed vali **Tagasi algusesse > TracBack**.

MÄRKUS: kõnealune funktsioon on saadaval vaid GPS-i kasutavate tegevustega.

- Kõige otsemat teed pidi tegevuse algpunkti navigeerimiseks vali **Tagasi algusesse > Teekond**.

MÄRKUS: kõnealune funktsioon on saadaval vaid GPS-i kasutavate tegevustega.

- Tegevuse lõpu ja treeningujärgse (kaks minutit hiljem) pulsisageduse vahe mõõtmiseks vali **Taastumise pulsisagedus** ning oota, kuni taimer loendab (*Taastumise pulsisagedus, lehekülg 61*).

- Tegevusest loobumiseks vali **Tühista** ja vajuta nuppu .

MÄRKUS: pärast tegevuse seiskamist salvestab kell selle 30 minuti järel automaatselt.

Tegevuse hindamine

MÄRKUS: see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

Teatud tegevuste enesehindamise sätteid saab kohandada (*Aktiivsussätted, lehekülg 40*).

1 Pärast tegevuse lõpetamist vali **Salvesta** (*Tegevuse lõpetamine, lehekülg 19*).

2 Vali number, mis kirjeldab sinu tajutud jõupingutust.

MÄRKUS: enesehindamise vahele jätmiseks vali **»»**.

3 Vali, kuidas ennast tegevuse ajal tundsid.



Hinnanguid saab vaadata rakenduses Garmin Connect™.

Jooksmine


Jooksmine


Esimene sportlik tegevus, mida kella salvestada, võib olla jooks, jalgrattasõit või muu õuetegevus. Enne tegevuse alustamist pead võib-olla kella laadima (*Kella laadimine, lehekülg 118*).

Kell salvestab tegevuse andmeid ainult siis, kui tegevuse taimer töötab.

- 1 Vajuta  ja vali tegevus.
- 2 Mine õue ja oota, kuni kell leiab satelliite.
- 3 Vajuta nuppu .
- 4 Alusta jooksmist.



tegevuse ajal muusika juhtelementide avamiseks hoida all nuppu  ([Muusika taasesituse juhtnupud, lehekülg 105](#)).

- 5 Kui oled jooksmise lõpetanud, vajuta .
- 6 Tee valik:
 - Tegevuse taimeri taaskäivitamiseks vali **Jätka**.
 - Jooksu salvestamiseks ja tegevuse taimeri lähtestamiseks vali **Salvesta**. Saad valida jooksu kokkuvõtte kuva.






rohkem jooksuvalikuid vt [Tegevuse lõpetamine, lehekülg 19](#).

Staadionijooks

Enne staadionijooksu sooritamist veendu, et jooksed standardsel 400 m staadionil.

Staadionijooksu tegevust saad kasutada välistaadioni andmete, sh meetrites esitatud vahemaa ja ringi vaheaegade salvestamiseks.

- 1 Seisa välistaadionil.
- 2 Vajuta kellakuval nuppu .
- 3 Vali **Tegevused > Jooksmine > Staadionijooks**.

- 4 Oota, kuni kell satelliidid leiab.
- 5 Kui jooksed 1. rajal, liigu edasi 8. sammu juurde.
- 6 Vali **Rea number**.
- 7 Vali raja number.
- 8 Vajuta nuppu .
- 9 Jookse staadionil üks ring.
- 10 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu  ja vali **Salvesta**.

Soovitused staadionijooksu salvestamiseks

Garmin® staadioniradade andmebaas sisaldab 10 000 staadionirada kogu maailmas.




- Enne staadionijooksu alustamist oota, kuni kell satelliidisignaale hangib.
- Kui su kell rada ei tuvasta, jookse staadioni pikkuse kalibreerimiseks neli ringi. Ringi lõpetamiseks jookse alguspunktist natuke kaugemale.
- Jookse iga ring samal rajal.

MÄRKUS: Auto Lap® vaikevahemaa on 1600 m või neli staadioniringi.

- Kui sa ei jookse esimesel rajal, määra rajanumber tegevuse sätetes.


Virtuaalne jooksmine

Saad oma kella siduda ühilduva kolmanda isiku rakendusega ja edastada tempo, pulsisageduse või rütmi andmeid.




- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused > Jooksmine > Virtuaalne jooks**.
- 3 Ava oma tahvelarvutis, sülearvutis või telefonis rakendus Zwift™ või mõni muu virtuaalse treeningu rakendus.
- 4 Järgi ekraanil esitatavaid juhiseid ja alusta jooksmist ning seo seadmed.
- 5 Vajuta nuppu  tegevustaimer käivitamiseks.
- 6 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu  ja vali **Salvesta**.





Jooksulindi vahemaa kalibreerimine

Jooksulindil distantside täpsemaks mõõtmiseks võid jooksulindi distantsi kalibreerida pärast sellel vähemalt 2,4 km (1,5 miili) jooksmist. Kui kasutad erinevaid jooksulinte, võid käsitsi kalibreerida jooksulindi vahemaa igal jooksulindil või pärast jooksmist.

- 1 Alusta jooksulindil jooksmist (*Tegevuse alustamine, lehekülg 18*).
- 2 Jookse jooksulindil seni, kuni su kell salvestab vähemalt 2,4 km (1,5 miili).
- 3 Olles tegevuse lõpetanud vali aktiivsustaimer peatamiseks .
- 4 Tee valik:
 - Jooksulindi vahemaa esmakordseks kalibreerimiseks vali **Salvesta**. Seade kuvab teate jooksulindi kalibreerimise lõpuleviimiseks.
 - Jooksulindi vahemaa käsitsi kalibreerimiseks pärast esmakordset kalibreerimist vali **Kalibreeri ja salvesta > ✓**.
- 5 Vaata jooksulindi näidikult läbitud vahemaa ja sisesta see oma kella.

Ultrajooksu registreerimine


- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused > Jooksmine > Ultrajooks**.
- 3 Tegevustaimer käivitamiseks vajuta nuppu .
- 4 Alusta jooksmist.
- 5 Ringi salvestamiseks ja puhkeajataimer käivitamiseks vajuta nuppu .

VIHJE: saad konfigurereida, kuidas seade Automaatne puhkerežiim registreerib vaheajad ja ringid (*Ultrajooksu automaatse puhkerežiimi seaded, lehekülg 22*).
- 6 Kui oled puhanud, siis jooksmise jätkamiseks vajuta nuppu .
- 7 Vajuta nuppu  või , et kuvada lisaandmete lehti (valikuline).
- 8 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu  ja vali **Salvesta**.

Ultrajooksu automaatse puhkerežiimi seaded


Saad kohandada puhkeajataimeri automaatse käivitamise ja peatamise valikuid tegevuse Ultrajooks korral.

Olek: võimaldab vaheaegade automaatset salvestamist.

Puhkuse algus: käivitab automaatselt puhkeajataimeri, kui jääd seisma. Saad kasutada valikut Ainult käsitsi puhkeajataimeri käivitamiseks vaid juhul, kui vajutad .

Puhkuse lõpp: seadistab tempo, mis on vajalik vaheaja lõpetamiseks.

Minimaalne aeg: seadistab ajavahemiku enne vaheaja algust või lõppu.

Ringi klahv: seadistab nupu  salvestama ringi ja käivitama puhkeajataimeri, ainult käivitama puhkeajataimeri või ainult salvestama ringi.

Takistusjooksu võistluse tegevuse salvestamine

Kui osaled takistusjooksu võistlusel, võid kasutada takistusjooksu tegevust Takistussõit ja salvestada oma aja iga takistuse juures ja jooksuaja takistuste vahel.


1 Vajuta kellakuval nuppu .

2 Vali **Tegevused > Jooksmine > Takistussõit**.

3 Tegevustaimerit käivitamiseks vajuta nuppu .

4 Iga takistuse alguse ja lõpu käsitsi märkimiseks vajuta nuppu .

MÄRKUS: saad konfigurereida seadet **Takistuste jälgimine**, et salvestada takistuste asukohti raja esimesest ringist alates. Raja kordusringidel kasutab kell salvestatud asukohti, et lülituda takistuste ja jooksuintervallide vahel.

5 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu  ja vali **Salvesta**.

PacePro™ Treening

Paljud jooksvad kannavad võistluste ajal tempokella, mis võimaldab saavutada eesmärgi. Funktsioon PacePro võimaldab luua kohandatud tempokella vastavalt vahemaale ja tempole või vahemaale ja ajale. Lisaks saad luua kindla raja jaoks tempokella ja nii oma tempot vastavalt kõrguste muutumisele optimeerida.

PacePro kava saad luua rakenduses Garmin Connect™. Enne raja läbimist näed eelvaadet splittidest ja kõrgustest.

PacePro™ kava allalaadimine Garmin Connect™ kaudu

Enne, kui saad teenusest Garmin Connect PacePro kava alla laadida, peab sul olema Garmin Connect konto ([Garmin Connect™](#), lehekülj 85).

1 Tee valik:

- Ava rakendus Garmin Connect ja vali suvand ●●●.
- Ava veebiaadress connect.garmin.com.

2 Vali **Treening ja kavandamine > PacePro tempostrateegiad**.

3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid, et luua ja salvestada PacePro kava.

4 Vali  või **Saada seadmesse**.

PacePro™ kava koostamine kellas

Enne PacePro kava koostamist kellas pead looma raja ([Raja loomine rakenduses Garmin Connect™](#), lehekülj 99).

1 Vajuta kellakuval nuppu .

2 Vali **Tegevused** ja vali välistingimustes jooksmine.

3 Keri alla, et valida **Treening > PacePro kavad > Loo uus**.

4 Vali rada.

5 Tee valik:

- Vali **Eesmärgi tempo** ja sisesta oma sihttempo.
- Vali **Eeldatav aeg** ja sisesta oma sihtaeg.

Keri alla, et näha kohandatud tempokella ja splittide eelvaadet.

6 Vajuta nuppu .




7 Tee valik:

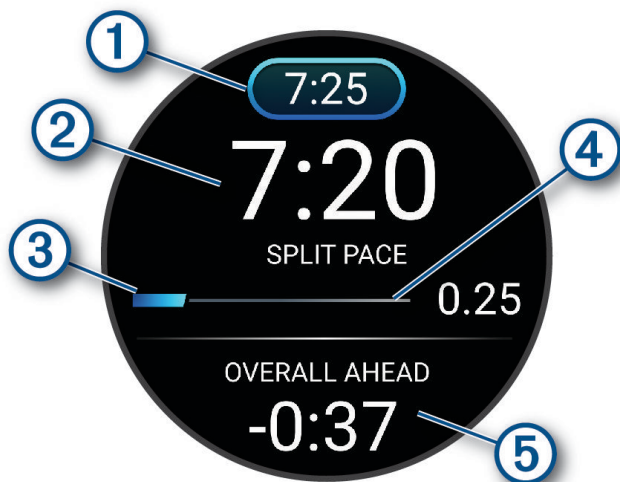
- Kava käivitamiseks vali **Kasuta plaani**.
- Vali **Kaart** ja vaata rada kaardil.

- Vali **Kustuta**, et plaanist loobuda.

PacePro™ kava alustamine

Enne PacePro kava alustamist pead selle oma Garmin Connect™ kontolt alla laadima või looma PacePro kava oma kellal (*PacePro™ kava koostamine kellas, lehekülg 22*).

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
 - 2 Vali välistingimustes jooksmine.
 - 3 Keri alla, et valida **Treening > PacePro kavad**.
 - 4 Vali kava.
- VIHJE:** sa saad alla kerida, et näha splitte ja kõrguse graafikuid, enne kui nõustud PacePro kavaga.
- 5 Vajuta nuppu .
 - 6 Kava käivitamiseks vali **Kasuta plaani**.
 - 7 Kui vaja, vali rajal navigeerimise sisselülitamiseks ✓.
 - 8 Vajuta nuppu  tegevustaimer käivitamiseks.



①	Splittide tempo eesmärk
②	Praegune splittide tempo
③	Spliti lõpetamise edusammud
④	Splitis jäänud vahemaa
⑤	Üldine aeg eesmärgist ees või taga



VIHJE: sa saad all hoida  ja valida suvand **Peata PacePro > ✓**, et peatada PacePro kava. Tegevuse taimer liigub edasi.

Rattasõit

Sisetreeningseadme kasutamine

Enne, kui saad kasutada ühilduvat sisetreeningseadet, pead selle oma kellaga tehnoloogia ANT+® abil ühendama (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 79*).

Saad kasutada oma kella koos sisetreeninguseadmega, et jäljendada takistusi rajal, jalgrattasõidul või treeningul. Siseruumides treenimisseadme kasutamisel lülitatakse GPS automaatselt välja.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused > Rattasõit > Sisejalgratas**.
- 3 Hoida all nuppu .
- 4 Vali **Nutika treeneri valikud**.
- 5 Tee valik:
 - Sõitma asumiseks vali **Vabasõit**.

- Salvestatud treeningu järgimiseks vali **Järgi treeningut** (*Treeningud, lehekülg 10*).
- Salvestatud raja järgimiseks vali **Järgi rada** (*Rajad, lehekülg 99*).
- Sihtenergia väärtuse määramiseks vali **Määra energia**.
- Simuleeritud kallaku määramiseks vali **Määra kallak**.
- Treenimisseadmel takistusjõu määramiseks vali **Määra vastupanu**.

6 Vajuta nuppu  tegevustaimerit käivitamiseks.

Treenimisseade suurendab või vähendab takistusjõudu vastavalt raja või sõidu kõrgusteabele.

Energiaväljundi juhised

Võid luua energiväljundi strateegia ning kasutada seda rajal oma pingutuse kavandamiseks. Su Forerunner® seade kasutab su funktsionaalset energialävendit, raja kõrgust ja raja lõpetamiseks kuluvat plaanilist aega, et luua energiväljundi kohandatud juhised.




Energiaväljundi juhiste eduka strateegia kavandamise üks olulisemaid etappe on pingutuse taseme valimine. Suurem pingutus rajal suurendab võimsussoovitusi ja väiksema pingutuse valimine vähendab neid (*Energiaväljundi juhise loomine ja kasutamine, lehekülg 24*). Energiaväljundi juhiste peamine eesmärk on aidata sul rada lõpetada sinu suutlikkuse teabe põhjal, mitte saavutada konkreetset sihtaega. Võid sõidu ajal muuta pingutuse taset.

Energiaväljundi juhised on alati seotud rajaga ja neid ei saa kasutada koos treeningute või teelõikudega. Oma strateegiat saad vaadata ja redigeerida rakenduses Garmin Connect™ sünkroonida seda oma seadmetega Garmin®. Selle funktsiooni jaoks on vajalik võimsusmõõtur, mis peab olema sinu seadmega seotud (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 79*).



Energiaväljundi juhise loomine ja kasutamine

Enne energiväljundi juhiste loomist tuleb võimsusmõõtja kellaga siduda (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 79*). Samuti peab sul olema rada laaditud sinu Garmin Connect™ kontole (*Raja loomine rakenduses Garmin Connect™, lehekülg 99*).

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand ●●●.
- 2 Vali **Treening ja kavandamine > Power Guide > Loo funktsiooni Power Guide strateegia**.
- 3 Energiajuhendi loomiseks järgi ekraanile kuvatavaid juhiseid.
- 4 Vali .
- 5 Vali oma kell.
- 6 Vajuta kellakuval nuppu .
- 7 Oma kellal vali välitingimustes rattasõit.
- 8 Keri alla, et valida **Treening > Power Guide**.
- 9 Vali energiväljundi juhised.
- 10 Vajuta  ja vali **Kasuta plaani**.

VIHJE: saad vaadata kaarti, kõrguse graafikut, pingutust, seadeid ja jaotusi. Samuti saad enne sõitma hakkamist reguleerida pingutust, maastikku, sõiduaset ja varustuse kaalu.

Ujumine

TEATIS

Seade on ette nähtud kasutuseks veepinnal ujumisel. Kui koos seadmega sukeldutakse, võib seade kahjustuda ja garantii kehtivuse kaotada.

MÄRKUS: kellal on randmepõhine pulsimõõtja, mida saab ujumisel kasutada. Kell ühildub ka rindkere pulsimõõtjatega, nagu HRM-Pro™ seeria tarvikud (*Rinna pulsisagedus ujumisel, lehekülg 81*). Kui saadaval on nii randmepõhise pulsimõõtja kui ka rindkere pulsimõõtja andmed, kasutab kell rindkere pulsisageduse andmeid.

Ujumisterminid

Pikkus: ujumine basseini ühest otsast teise.

Intervall: üks või mitu järjestikust pikkust. Uus intervall algab pärast puhkust.

Tõmme: tõmme loetakse iga kord, kui kella kandev käsi sooritab täistsükli.

Swolf: swolfi skoor on basseini ühe pikkuse aja ja selle pikkuse tõmmete arvu summa. Näiteks 30 sekundit pluss 15 tõmme annavad swolfi skooriks 45. Veekogus ujumisel arvestatakse swolf üle 25 m. Swolf on ujumise efektiivsuse näit ja golfi sarnaselt on madalam skoor parem.




Kriitiline ujumiskiirus (CSS): su CSS on teoreetiline kiirus, mida suudad väsimata pidevalt säilitada. Võid CSS-i abil juhtida oma treeningute tempot ja jälgida arengut.

Tõmbetüübid

Tõmbetüübi saab tuvastada ainult basseinis ujumisel. Tõmbetüüp tuvastatakse basseini pikkuse ujumise lõpus. Tõmbetüübid kuvatakse ujumisajaloos ja kontol Garmin Connect™. Tõmbetüübi saab valida kohandatud andmeväljana (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 39*).

Vaba	Vaba stiil
Tagasi	Seliliujumine
Rinnuli	Rinnuliujumine
Lend	Liblikujumine
Segu	Üle ühe tõmbetüübi intervallis
Treeningharjutused	Kasutatakse treeningharjutuste logimisel (<i>Harjutuste logi abil treenimine, lehekülg 26</i>)


Ujumise nõuanded

- Avavees ujumise ajal intervalli salvestamiseks vajuta .
- Enne ujumist vali ekraanil kuvatavate juhiste põhjal basseini pikkus või sisesta kohandatud pikkus. Kell mõõdab ja salvestab vahemaad läbitud basseinipikkuste järgi. Vahemaa täpseks kuvamiseks peab basseini pikkus olema õige. Järgmisel ujumiskorral kasutab kell seda basseini pikkust. Suuruse muutmiseks hoia all nuppu , vali tegevuse sätted ja vali suvand **Basseini pikkus**.
- Täpsete tulemuste saamiseks uju kogu basseinipikkus ning kasuta selle jooksul ainult üht tõmbetüüpi. Puhkamise ajal peata tegevuse taimer.
- Basseinis ujumise ajal puhkuse salvestamiseks vajuta  (*Automaatne ja manuaalne puhkerežiim ujumisel, lehekülg 25*). Kell salvestab basseinis ujumise intervallid ja pikkused automaatselt.
- Et aidata kellal sinu basseinipikkusi lugeda, tõuka end enne esimest käetõmme tugevalt seinast lahti ja libise.
- Harjutuste tegemisel pead tegevuse taimerit peatama või kasutama harjutuste logimise funktsiooni (*Harjutuste logi abil treenimine, lehekülg 26*).

Automaatne ja manuaalne puhkerežiim ujumisel

Automaatse puhkerežiimi suvand on saadaval vaid basseinis ujumisel. Kell tuvastab puhkepausi automaatselt ja ilmub puhkekuva. Kui puhkad üle 15 sekundi, loob kell automaatselt puhkeintervalli. Kui ujumist jätkad, alustab kell automaatselt uut ujumisintervalli.






VIHJE: automaatse puhkerežiimi funktsiooni parimaks toimimiseks ära puhkamise ajal käsi märkimisväärselt liiguta.

Manuaalse puhkerežiimi kasutamiseks lülita tegevuse suvandites automaatne puhkerežiim välja (*Aktiivsused, lehekülg 40*). Basseinis või avaveeujumise ajal saad puhkeintervalli märkida käsitsi, kui vajutad sümbolit . Puhkeintervalli ajal ujumisandmeid ei salvestata.

VIHJE: kasuta manuaalset puhkerežiimi, kui võtad lühikesi puhkepause või kui soovid ülitäpset ujumisintervalli ajastust.

Harjutuste logi abil treenimine

Harjutuste logi on saadaval vaid basseinis ujumisel. Võid harjutuste logi abil käsitsi salvestada jalalööke, ühe tõmbega ujumist või muid ujumisliigutusi, mis ei kuulu peamiste stiilide alla.

- 1 Harjutuste logi kuva nägemiseks keri ujumise ajal üles või alla.
- 2 Vajuta , et käivitada harjutuse taimer.
- 3 Pärast harjutuse intervalli sooritamist vajuta .
Harjutuse taimer seiskub, kuid tegevuse taimer jätkab salvestamist kogu ujumisseansi ajal.
- 4 Vali lõpetatud harjutuse vahemaa.
Vahemaasammud põhinevad tegevusprofiili jaoks valitud basseini suurusel.
- 5 Tee valik:
 - Muu harjutuse intervalli alustamiseks vajuta .
 - Ujumisintervalli alustamiseks sirvi ujumistreeningu kuvadele naasmiseks üles või alla.
Pärast harjutuse lõpetamist läheb tegevus puhkerežiimi.
- 6 Tee valik:
 - Tegevusega jätkamiseks vajuta .
 - Tegevuse lõpetamiseks vajuta .






Mitu spordiala

Triatleedid, kahevõistlejad ja muud mitmel spordialal tegutsevad isikud saavad kasutada mitme spordiala tegevusi, nagu Triatlon või Ujumise data. Mitmel spordialal tegeledes saad alasid vahetada ja jätkata koguja mõõtmist. Näiteks võid lülitada rattasõidult jooksmisele ja vaadata kogu kulunud aega nii rattaga sõites kui joostes.

Saad funktsiooni ka kohandada või kasutada vaiketriatloni sätteid ja seadistada tavalise triatloni.

Triatloni treening




Kui tegeled triatloniga, võid triatloni alade kiireks vahetamiseks ning aegade ja alade salvestamiseks kasutada triatloni treeningu funktsiooni.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused > Multisport > Triatlon**.
- 3 Tegevustaimer käivitamiseks vajuta nuppu .
MÄRKUS: esimesel korral triatlonialaga alustades saad sisse lülitada **Spordiala aut. lülitus**, et kell tuvastaks automaatselt spordiala muutused ja liiguks järgmisele üleminekule või spordialale (*Aktiivsussätted, lehekülg 40*).
- 4 Vajaduse korral vajuta nuppu  iga vahetuse alguses ja lõpus (*Kuidas ringi lõpetamise nupuvajutust tühistada?, lehekülg 123*).
Alade vahetamise funktsioon on vaikimise sisse lülitatud ja vahetusaeg salvestatakse tegevuste ajast eraldi. Alade vahetamise funktsiooni saab triatloni sätetes sisse ja välja lülitada. Kui alade vahetused on välja lülitatud, vajuta spordiala vahetamiseks nuppu .
- 5 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu  ja vali **Salvesta**.



Segaseansi tegevuse salvestamine

Võid segaseansi tegevust kasutada mitme spordiala järjest salvestamiseks, ilma et peaksid ühe spordiala lõpetama ja teist alustama.


kõik tegevused pole segaseansi käigus saadaval.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused > Multisport > Segaseanss**.
- 3 Vali tegevus.
- 4 Tegevustaimer käivitamiseks vajuta nuppu .
- 5 Pärast tegevust lõpuleviimist vajuta  tegevustaimer peatamiseks.
- 6 Vali **Teine tegevus**.
- 7 Vali järgmine tegevus.
- 8 Koda etappe 4-7, kuni segaseansi tegevus on lõpule viidud.

Võid tegevustaimerit töötamise ajal eelmise tegevuse juurde naasmiseks nipsata paremale.

- 9 Tegevustaimerit peatamiseks vajuta nuppu .
- 10 Vali **Save** > ✓.
- 11 Tee valik:
 - Keri iga tegevuse iga etapi aja ja kogu segaseansi tegevuse sooritusandmete kuvamiseks.
 - Vajuta nuppu  täiendavate valikute nägemiseks (nt iga etapi tegevusandmed) või tegevuse kustutamiseks.

Mitme spordialaga tegevuse loomine

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused** > **Redigeeri** > **Lisa** > **Multisport**.
- 3 Vali mitme spordialaga tegevus või vali **Kohandatud** ja sisesta nimi.
Korduvad tegevused sisaldavad numbrit. Nr Triatlon(2).
- 4 Vali kaks või mitu tegevust.
- 5 Tee valik:
 - Vali suvand konkreetse tegevuse sätete kohandamiseks. Nt võid valida, kas kaasata üleminekuid.
 - Salvestamiseks ja mitme spordialaga tegevuse kasutamiseks vali **Valmis**.

Jõusaali tegevused

Kella saab kasutada sisetreeninguteks, nagu siserajal jooksmine, statsionaarse jalgratta või sisevalmendi kasutamine. Sisetgevuse ajal on GPS välja lülitatud (*Aktiivsussätted, lehekülj 40*).






Kui jooksmise või kõndimise ajal on GPS välja lülitatud, siis arvutatakse kiirust ja vahemaad kella kiirendusmõõturiga. Kiirendusmõõtur kalibreerib end ise. Kiiruse ja vahemaa andmete täpsus paraneb pärast mõnd GPS-iga jooksu või kõndi väljas.


VIHJE: jooksulindi käepidemetest kinnihoides täpsus väheneb.


Kui jalgrattaga sõitmise ajal on GPS välja lülitatud, siis kiirust ja vahemaad ei arvutata, v.a valikulise anduri olemasolul, mis saadab kiiruse- ja kauguseandmed kellale (nt kiiruse- või rütmiaundur).

Jõutreeningu salvestamine

Võid jõutreeningu ajal salvestada harjutuste sarju. Sari on ühe liigutuse mitu kordust. Saad jõutreeninguid rakenduse Garmin Connect™ kontol luua ja otsida ning saata need oma kella.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused** > **Jõusaal** > **Jõutreering**.
- 3 Tee valik:
 - Vabatreeningu jaoks vali **Vaba**.
VIHJE: võid lubada valiku **Puhkuse allaloendus**, mis teavitab sind pärast kindlaksmääratud puhkuse taimerit kestust.
 - Struktureeritud treeningu järgimiseks vali treening, kerri alla ja vali etapp treeningu animatsiooni kuvamiseks (kui see on saadaval). Kui oled lõpetanud treeningu vaatamise, vajuta nuppu  ja vali **Koosta treening**.
VIHJE: saad kuvada nõutavad seadmed, treeningut muuta ja teha palju muud, enne kui treeninguga alustad.
- 4 Tegevuse alustamiseks vajuta nuppu .
- 5 Alusta esimest sarja.
Kell loeb korduseid. Korduste arv ilmub pärast vähemalt nelja korduse sooritamist.
VIHJE: kell loeb üksnes iga sarja ühe liigutuse korduseid. Kui soovid liigutusi muuta, peaksid sarja lõpetama ja alustama uut.
- 6 Vajuta sarja lõpetamiseks nuppu  ja liigu järgmise harjutuse juurde, kui see on saadaval.
Kell näitab sarja korduste koguarvu.
- 7 Vajaduse korral muuda sarja, korduste arvu ja sarja käigus kasutatud kaalu.
- 8 Kui oled puhkamise lõpetanud, vajuta vajaduse korral järgmise sarja alustamiseks nuppu .
- 9 Korda iga tegevustreeningu sarja, kuni lõpetad tegevuse.


VIHJE: treeningu ajal võid vajutada eelmiste kogumite muutmiseks nuppu . Struktureeritud treeningute jaoks võid kogumi vahele jätta või järgmist kogumit muuta.

10 Pärast oma viimast sarja vajuta nuppu  ja vali **Peata treening**.

11 Vali **Salvesta**.

Liikuvustegevuse salvestamine

Võid salvestada liikuvustegevuse aktiivsete ja puhkamise intervallide põhjal või liikuvustreeningud alla laadida rakendusest Garmin Connect™.

1 Vajuta nuppu .

2 Vali **Tegevused > Jõusaal > Liikuvus**.

3 Keri alla ja vali **Treening**.

4 Tee valik:

- Aktiivsete ja puhkamise intervallide muutmiseks vali **Intervallid**.
- Kogu treeningu allalaadimiseks rakendusest Garmin Connect vali **Treeningu teek > Sirvi treeninguid** ja järgi ekraanijuhiseid.

5 Vajuta nuppu  tegevustaimer käivitamiseks.

Käekell juhendab sind läbi liikuvusharjutuste.

6 Täiendavate andmekuvade nägemiseks keri ekraanil.

HIIT-treeningu salvestamine

Suure intensiivsusega treeninguid (HIIT) saad salvestada spetsiaalseid taimereid.

1 Vajuta kellakuval nuppu .

2 Vali **Tegevused > Jõusaal > HIIT**.

3 Tee valik:

- Avatud ehk korrastamata treeningu salvestamiseks vali **Vaba**.
- Vali **HIIT taimerid > AMRAP**, et määratud ajavahemiku jooksul võimalikult palju voorusid salvestada.
- Vali **HIIT taimerid > EMOM**, et salvestada iga minuti kohta määratud korduste arv.
- Vali **HIIT taimerid > Tabata**, et iga 20-sekundilise maksimaalse pingutuse intervalli järel 10-sekundiline puhkus teha.
- Vali **HIIT taimerid > Kohandatud**, et määrata liikumisaeg, korduste arv ning voorude arv.
- Vali **Treeningud**, et järgida salvestatud treeningut.

4 Vajaduse korral järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

5 Vajuta nuppu  esimese vooru alustamiseks.

Kell kuvab taimeri ja praeguse pulsisageduse.

6 Vajadusel vajuta nuppu , et liikuda käsitsi järgmise vooru või puhkuse juurde.

7 Olles tegevuse lõpetanud, vajuta nuppu  aktiivsustaimeri peatamiseks.

8 Vali **Salvesta**.

Siseruumis ronimise salvestamine

Siseruumis ronimise ajal saab radu salvestada. Rada on kaljuseinal ronimise teekond.

1 Vajuta kellakuval nuppu .

2 Vali **Tegevused > Jõusaal > Siseronimine**.

3 Vali  raja statistika salvestamiseks.

4 Vali hindamissüsteem.

MÄRKUS: järgmisel siseruumis ronimise korral kasutab seade seda hindamissüsteemi. Võid hoida all nuppu , tegevuse seadete valimiseks ja valida **Liigitussüsteem** süsteemi vahetamiseks.

5 Vali raja raskusaste.

6 Vajuta nuppu .



7 Alusta esimest rada.

MÄRKUS: rajataimeri töötamise ajal lukustab seade automaatselt nupud, et vältida nende juhuslikku vajutamist. Kella avamiseks hoia mis tahes nuppu all.

8 Raja lõpetamisel lasku maapinnale.

Maapinna puudutamisel käivitub automaatselt puhkusetaimer.

MÄRKUS: vajadusel võid vajutada nuppu  raja lõpetamiseks.


- 9 Tee valik:
 - Edukalt läbitud raja salvestamiseks vali **Saavutatud**.
 - Läbimata jäänud raja salvestamiseks vali **Katsetatud**.
 - Raja kustutamiseks vali **Tühista**.
- 10 Sisesta rajalt kukkumiste arv.
- 11 Kui oled puhanud, vajuta nuppu  järgmise raja alustamiseks.
- 12 Korda neid toiminguid iga raja puhul kuni tegevuse lõpuni.
- 13 Vajuta nuppu .
- 14 Vali **Salvesta**.

Välitegevused

Golf

Golfi mängimine

Enne golfi mängimist laadi kella (*Kella laadimine, lehekülg 118*).



- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused > Sport > Golf**.
Seade otsib satelliidid, arvutab sinu asukohta ja valib golfiväljaku, kui sinu läheduses on vaid üks väljak.
- 3 Väljakute loendi ilmumisel vali loendist väljak.
Radasid uuendatakse automaatselt.
- 4 Vajadusel seadista draiveri kaugus.
- 5 Punktisumma säilitamiseks vali .
- 6 Vali tii kast.
Ilmub auguteabekuva.



①	Praeguse augu number
②	Augu par
③	Augu kaart
④	Avalöögi kepi vahemaa tii kastist
⑤	Kaugused griini alguse, lõpu ja keskkohani

MÄRKUS: kuna märgise asukoht muutub, arvutab kell vahemaad griini alguse-, kesk- ja lõpuosani, kuid mitte märgise tegeliku asukohani.

- 7 Tee valik:

- Puuduta kaarti, et näha rohkem üksikasju või muuta lipu asukohta (*Lipu liigutamine, lehekülg 30*).
- Aukude sirvimiseks nipsa üles või alla.
- Vajuta , et avada golfi menüü (*Golfi menüü, lehekülg 30*).
- Hoi a all , et avada golfiseaded (*Golfiseaded, lehekülg 30*).

Kui liigud järgmise augu juurde, muudab kell automaatselt kuva, et näidata uue augu teavet.

Golfi menüü

Vajuta voo ru käigus nuppu  ja pääsed ligi golfi menüü täiendavatele funktsioonidele.

Vaata griini: võimaldab liigutada rõhtnaela ja saada seega täpsema kauguse mõõtmistulemuse (*Lipu liigutamine, lehekülg 30*).

Vaheta griini: võimaldab griini vahetada, kui augu jaoks on saadaval rohkem kui üks griin.

Vaheta auku: võimaldab auku käsitsi vahetada.

Punktikaart: avab voo ru punktikaardi (*Punktiarvestus, lehekülg 31*).

Ohud: lubab sul vaadata par 4 ja 5 aukude rajal olevate ohtude kauguseid (*Ohtude kuvamine, lehekülg 32*).

Tagasihoidlikud löögid: võimaldab sul vaadata par 4 ja 5 radadele mõeldud lühikese avalöögi ja dogleg-kauguste loetelu. (*Tagasihoidlike ja kõverduvate löökide kuvamine, lehekülg 33*).

PinPointer: funktsioon PinPointer on kompass, mis näitab lipu asukohta, kui edenemisala pole näha. See funktsioon aitab löögiks valmistuda isegi metsas või sügaval liivas.

MÄRKUS: ära kasuta funktsiooni PinPointer golfikarus olles. Golfikaru põhjustatud häired võivad mõjutada kompassi täpsust.

Voo ru teave: näitab praeguse raundi salvestatud aega, vahemaad ja läbitud samme. Odomeeter käivitub/seiskub raundi alustamisel/lõpetamisel automaatselt.

Mööda lööki: kuvab funktsiooniga Garmin AutoShot™ salvestatud eelmise löögi kauguse (*Möödetud löökide vaatamine, lehekülg 31*). Löögi saab ka käsitsi salvestada (*Löögi mõõtmine käsitsi, lehekülg 31*).

Kohandatud sihtmärgid: võimaldab salvestada asukoha, nt objekti või takistuse valitud augu jaoks (*Kohandatud sihtmärkide salvestamine, lehekülg 32*).

PÄIKESETÕUS JA PÄIKESELOOJANG: kuvab päeva päikesetõusu ja päikeseloojangu ning videviku kellaajad.

Seaded: võimaldab kohandada golfitegevuse sätteid (*Golfiseaded, lehekülg 30*).

Lõpeta voo ru: lõpetab käimasoleva voo ru.

Golfiseaded

Ringi ajal saad vajutada  ja valida **Seaded**, et kohandada golfi seadeid.

Punktiarvestus: võimaldab punktiarvestuse suvandite seadistamist (*Punktiarvestuse seaded, lehekülg 31*).

Avalöögi kepi vahemaa: määrab keskmise vahemaa, mille pall tii kastist alates läbib. Juhi kaugus kuvatakse kaardil kaarena.

Turniirirežiim: keelab funktsiooni PinPointer. See funktsioon pole lubatud ametlikel turniiridel või handicapi arvutamise ringide ajal.

Golfi vahemaa: määrab golfi mängimise vahemaa mõõtühiku.

Golfikepi jälgimine: võimaldab seadistada sinu ühilduvad Approach® golfikepid jälgimisanduriga. Seade Golfikepi viip kuvab iga tuvastatud löögi järel meeldetuletuse, et sisestaksid, mis golfikeppi kasutasid, et salvestada sinu golfikeppide statistikat (*Statistika salvestamine, lehekülg 31*).

Satelliidid: määrab, millist satelliitsüsteemi tegevuse jaoks kasutada (*Satelliidiseaded, lehekülg 44*).




Suured arvud: muudab auguvaate kuvadel olevate numbrite suurust (*Suurte numbrite režiim, lehekülg 33*).

Salvesta tegevus: lubab tegevuse FIT-failide salvestamise. FIT-failid salvestavad veebisaidi ja rakenduse Garmin Connect™ jaoks kohandatud treeninguteavet.

Puude: lülitab golfitegevuse ajal puutekraani sisse.

Lipu liigutamine

Võid vaadata edenemisala lähemalt ja lippu liigutada.


- 1 Vajuta auguteabekuval nuppu .
- 2 Vali **Vaata griini**.
- 3 Vajadusel suurenda või vähenda ekraani paremal pool oleva liuguri abil.
- 4 Lipu asukoha liigutamiseks toksa või lohista .
- 5 Vajuta nuppu .

Auguteabe kuva vahemaasid uuendatakse vastavalt uue lipu asukohale. Lipu asukoht salvestatakse vaid praeguse raundi jaoks.

Mõõdetud löökide vaatamine

Seade on varustatud funktsiooniga löökide automaatseks tuvastamiseks ja mõõtmiseks. Iga kord kui sooritad rajal löögi, salvestab seade löögi kauguse hilisemaks vaatamiseks.

VIHJE: löögi automaatne tuvastamine toimib kõige paremini, kui kannad seadet juhtrandmel ja tabad palli korralikult. Putte ei tuvastata.

1 Golfi mängides vajuta .

2 Vali **Mööda lööki**.

Kuvatakse viimase löögi kaugus.

MÄRKUS: kaugus nullitakse automaatselt, kui lööd palli uuesti, puttad griinil või liigud järgmise augu juurde.


3 Vajuta  ja vali **Eelmised löögid**, et vaadata kõigi salvestatud löökide vahemaid.

kaugus viimasest löögist kuvatakse ka augu teabeakraani ülaosas.


Löögi mõõtmine käsitsi

Saad löögi käsitsi lisada, kui kell seda ei tuvasta. Pead löögi lisama tuvastamata löögi asukohast.

1 Soorita löök ja vaata, kuhu su pall kukub.

2 Auguteabekoval vajuta .

3 Vali **Mööda lööki**.

4 Vajuta nuppu .

5 Vali **Lisa löök** > ✓.

6 Vajadusel sisesta löögi jaoks kasutatud golfikepi andmed.

7 Kõnni või sõida palli juurde.

Järgmine kord, kui sa lööki sooritad, salvestab kell su viimase löögi andmeid automaatselt. Vajaduse korral saad käsitsi lisada veel ühe löögi.

Punktiarvestus

1 Vajuta auguteabekoval .

2 Vali **Punktikaart**.

Kui oled edenemisalal, kuvatakse punktikaart.

3 Aukude sirvimiseks vajuta nuppu  või .

4 Augu valimiseks vajuta .

5 Punktide määramiseks vajuta nuppu  või .

Kogupunkte uuendatakse.

Statistika salvestamine

Enne statistika salvestamist tuleb sisse lülitada statistika jälgimine ([Punktiarvestuse seaded](#), lehekülg 31).

1 Vali punktikaardilt auk.

2 Sisesta löökide koguarv (sh puttamislöögid) ja vajuta nuppu .

3 Vali puttamislöökide arv ja vajuta nuppu .

MÄRKUS: puttide arv on vajalik ainult statistika jaoks, punkte see ei lisa.

4 Vajadusel vali järgmiste hulgast suvand.

MÄRKUS: kui oled kolmanda augu juures, siis edenemisala teavet ei kuvata.

• Kui pall on edenemisalal, vali **Fairway-alal**.

• Kui pall sattus edenemisalalt kõrvale, siis vali **Paremalt mööda** või **Vasakult mööda**.

5 Vajadusel sisesta karistuslöökkide arv.

Punktiarvestuse seaded

Ringi ajal vajuta  ja vali **Seaded** > **Punktiarvestus**.

Punktiarvestuse meetod: muudab seadme punktiarvestuse meetodit.

Händikäpi punktiarvestus: lubab händikäpi punktiarvestuse.

Määra händikäp: määrab sinu händikäpi, kui händikäpi punktiarvestus on lubatud.

Kuva skoor: kuvab tulemuskaardi ülaosas sinu mänguvooru koguskoori (*Punktiarvestus, lehekülg 31*).

Statistika jälgimine: lubab golfi mängimisel puttamis- ja edenemislöökide statistika jälgimise.

Trahvilöögid: lubab golfi mängimise ajal jälgida karistuslööke (*Statistika salvestamine, lehekülg 31*).

Küsi: lubab voorualguse viiba, mis küsib, kas soovid skoori säilitada.

Stablefordi punktiarvestuse teave

Kui valid Stablefordi punktiarvestusmeetodi (*Aktiivsussätted, lehekülg 40*), siis antakse punkte optimaalse löögiarvu suhtes tehtud löökidele. Raundi lõpus võidab see, kellel on suurim punktisumma. Seade annab punkte vastavalt USA Golfiassotsiatsiooni juhistele.

Stablefordi punktiarvestusega mängu punktikaardil on löökide asemel punktid.

Punktid	Tehtud löögid optimaalse löögiarvu suhtes
0	2 või rohkem
1	1 või rohkem
2	Optimaalne löögiarv
3	1 või vähem
4	2 või vähem
5	3 või vähem

Lipu suuna kuvamine

Funktsioon PinPointer on kompass, mis pakub suunaga seotud abi, kui edenemisala pole näha. See funktsioon aitab löögiks valmistuda isegi metsas või sügaval liivas.

MÄRKUS: ära kasuta funktsiooni PinPointer golfikärus olles. Golfikäru põhjustatud häired võivad mõjutada kompassi täpsust.

1 Vajuta auguteabekval .

2 Vali **PinPointer**.

Nool tähistab lipu asukohta.

Kohandatud sihtmärkide salvestamine

Vooru mängides võid salvestada kuni viis kohandatud sihtmärki iga augu jaoks. Sihtmärgi salvestamine on kasulik, et jäädvustada objekte või takistusi, mida kaardilt ei näe. Saad vaadata vahemaad nende sihtmärkideni ohtude ja tagasihoidlike löökide kuvalt (*Golfi mängimine, lehekülg 29*).

1 Seisa selle sihtmärgi kõrval, mida salvestada soovid.

MÄRKUS: ei saa salvestada sihtmärki, mis on praegu valitud august kaugel.

2 Auguteabe koval vajuta .

3 Vali **Kohandatud sihtmärgid**.

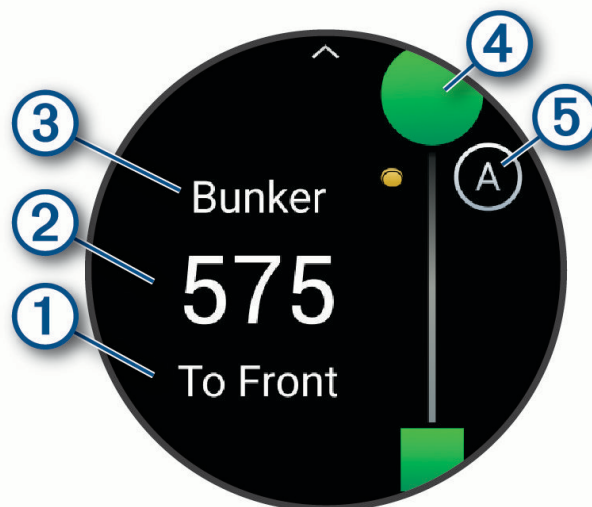
4 Vali sihtmärgi tüüp.

Ohtude kuvamine

Võid vaadata par 4 ja 5 aukude rajal olevate ohtude kauguseid. Löögi valikut mõjutavad ohud kuvatakse eraldi või rühmana, et aidata teha kindlaks vahemaa tagasihoidliku vms löögini.

1 Vajuta .

2 Vali **Ohud**.



- Ekraanil kuvatakse suund ① ja kaugus ② lähima eesmise ja tagumise takistuseni.
- Ohu tüüp ③ kuvatakse ekraani ülaosas.
- Edenemisala kuvatakse ekraani ülaosas poolringina ④. Edenemisala all olev joon tähistab madala muruga löögiala.
- Ohte ⑤ märgitakse tähega, mis näitab augu ohtude järjestust, ning need kuvatakse edenemisala all löögiala suhtes ligikaudsetes asukohtades.

Tagasihoidlike ja kõverduvate löökide kuvamine

Võid vaadata par 4 ja 5 aukude tagasihoidlike ja kõverduvate löökide vahemaade loendit.


1 Vajuta .

2 Vali **Tagasihoidlikud löögid**.

MÄRKUS: vahemaad ja asukohad eemaldatakse loendist nende läbimisel.

Suurte numbrite režiim



Saad muuta arvude suurust auguteabe kuval.

1 Vajuta vooru kestel nuppu .

2 Vali **Seaded > Suured arvud**.




Kaugused griini alguse, keskkoha ja lõpuni kuvatakse suures kirjas auguteabe kuval

3 Vajuta nuppu  või , et näha rohkem andmeid, sh oma händikäpi reitingut.

Kaljuronimise salvestamine

Kaljuronimise ajal saab radu salvestada. Rada on kaljul või kivirünkal ronimise teekond.

1 Vajuta kellakuval nuppu .

2 Vali **Tegevused > Sport > Seinaronimine**.

3 Vali hindamissüsteem.

MÄRKUS: järgmisel kaljuronimiskorral kasutab kell seda hindamissüsteemi. Süsteemi vahetamiseks võid kerida alla, valida tegevuse seaded ja valida **Liigitussüsteem**.

4 Vali raja raskusaste.

5 Vajuta  rajataimeri käivitamiseks.

6 Alusta esimest rada.


7 Vajuta  raja lõpetamiseks.

8 Tee valik:

- Edukalt läbitud raja salvestamiseks vali **Saavutatud**.
- Läbimata jäänud raja salvestamiseks vali **Katsetatud**.
- Raja kustutamiseks vali **Tühista**.

9 Kui puhkus on läbi, vajuta  järgmise raja alustamiseks.

10 Korda neid toiminguid iga raja puhul kuni tegevuse lõpuni.

11 Pärast viimase raja läbimist vajuta  rajataimeri peatamiseks.

12 Vali **Salvesta**.

Ekspeditsiooni alustamine

Aku kasutusaja pikendamiseks mitmepäevase tegevuse salvestamisel kasuta tegevust **Ekspeditsioon**.

1 Vajuta kellakuval nuppu .

2 Vali **Tegevused > Sport > Ekspeditsioon**.

3 Tegevustaimerit käivitamiseks vajuta nuppu .

Seade lülitub vähese energiatarbega režiimi ja kogub GPS-i rajapunkte kord tunnis. Aku kasutusaja maksimeerimiseks lülitab seade välja kõik andurid ja lisaseadmed, sealhulgas ühenduse nutitelefoniga.


Rajapunkti käsitsi salvestamine

Ekspeditsioonirežiimi ajal salvestatakse rajapunktid automaatselt vastavalt valitud salvestamise intervallile. Võid rajapunkti igal hetkel käsitsi salvestada.

1 Ekspeditsiooni ajal vajuta .

2 Vali **Lisa punkt**.

Rajapunktide vaatamine

1 Ekspeditsiooni ajal vajuta .

2 Vali **Kuva punktid**.

3 Vali nimekirjast rajapunkt.


4 Tee valik:


- Valitud rajapunkti navigeerimise alustamiseks vali **Mine**.
- Rajapunkti kohta üksikasjaliku teabe vaatamiseks vali **Üksikasjad**.

Kalastamine

1 Vajuta kellakuval nuppu .

2 Vali **Tegevused > Sport > Kalastus**.

3 Vajuta nuppu .





4 Vajuta nuppu  ja tee valik.

- Püütu kalade loendisse lisamiseks ja asukoha salvestamiseks vali **Logi saak**.
- Praeguse asukoha salvestamiseks vali **Salvesta asukoht**.
- Intervallitaimerit seadmiseks, lõpuaja või lõpuaja meeldetuletuse seadistamiseks vali **Kalastustaimerid**.
- Oma tegevuse alguspunkti minekuks vajuta **Tagasi algusesse** ja vali suvand.
- Enda alvestatud asukohtade vaatamiseks vali **Salvestatud asukohad**.
- Sihtkohta navigeerimiseks vali **Navigeerimine** ja vali suvand.
- Tegevuse seadete muutmiseks vali **Seaded** ja vali suvand (*Aktiivsussätted, lehekülg 40*).

5 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu  ja vali **Lõpeta kalastus**.

Jahtimine




Saad salvestada jahipidamiseks olulised asukohad ja neid kaardil vaadata. Jahi ajal kasutab seade GNSS-režiimi, mis kurnab akut.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused > Sport > Jaht**.
- 3 Vajuta nuppu  ja vali **Alusta jahti**.
- 4 Vajuta nuppu  ja vali võimalus:
 - Oma tegevuse alguspunkti minekuks vajuta **Tagasi algusesse** ja vali suvand.
 - Praeguse asukoha salvestamiseks vali **Salvesta asukoht**.
 - Jahipidamise ajal salvestatud asukohtade vaatamiseks vali **Jahi asukohad**.
 - Kõigi varem salvestatud asukohtade vaatamiseks vali **Salvestatud asukohad**.
 - Sihtkohta navigeerimiseks vali **Navigeerimine** ja vali suvand.
- 5 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu  ja vali **Lõpeta jaht**.

Talisport





Suusasõitude kuvamine

Kui automaاتفunktsioon on sisse lülitatud, siis salvestab kell suuskadel või lumelaual mäest laskumise üksikasjad. Suuskadel või lumelaual mäest laskumise jaoks on see funktsioon vaikimisi sisse lülitatud. See salvestab automaatselt uued suusasõidud, kui hakkad mäest alla liikuma.

- 1 Alusta suusatamist või lumelauasõitu.
- 2 Hoi all nuppu .
- 3 Vali **Kuva andmed**.
- 4 Viimase ja praeguse sõidu ning kõikide sõitude üksikasjade nägemiseks vajuta  ja . Sõitude kuval on aeg, läbitud vahemaa, maksimumkiirus, keskmine kiirus ja kogulaskumine.

Märgistamata aladel mäemaasuusatamise või lumelauasõidu tegevuse salvestamine

Märgistamata aladel mäemaasuusatamise või lumelauasõidu tegevus võimaldab lülitumist tõusu- ja laskumisrežiimide vahel, et saaksid täpselt oma statistikat jälgida. Saad kohandada sätet, et lülituda jälgimisrežiimide vahel automaatselt või käsitsi Režiimi jälgimine (*Aktiivsused, lehekülg 40*).

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Tee valik:
 - Vali **Tegevused > Talisport > Off-piste suusatamine**.
 - Vali **Tegevused > Talisport > Off-piste lumelauasõit**.
- 3 Tee valik:
 - Kui alustad tegevust tõusul, siis vali **Tõus**.
 - Kui alustad tegevust allamäge sõidul, siis vali **Laskumine**.
- 4 Vajuta nuppu  tegevustaimerit käivitamiseks.
- 5 Vajadusel vajuta nuppu  tõusu- ja laskumisrežiimide vahel lülitumiseks.
- 6 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu  ja vali **Salvesta**.

Murdmaasuusatamise võimsusandmed

MÄRKUS: seeria HRM-Pro™ tarvik tuleb siduda kellaga Forerunner® tehnoloogia ANT+® abil.




Enda murdmaasuusatamise soorituse kohta reaajas tagasiside saamiseks kasuta oma ühilduvat kella Forerunner, mis on seotud seeria HRM-Pro tarvikuga. Võimsusväljundit mõõdetakse vattides. Võimsust mõjutavad tegurid, nagu su kiirus, kõrguse muutumine, tuul ja lumeolud. Võid võimsusväljundi abil mõõta ja parandada oma suusatamissooritust.

MÄRKUS: suusatamise võimsusväärtused on rattasõidu võimsusväärtustest tavaliselt väiksemad. See on tavaline ja seda seetõttu, et inimene on suusatamisel rattasõiduga võrreldes palju ebaefektiivsem. Sama treeningkoormuse juures on tavaline, et suusatamise võimsusväärtused on rattasõidu võimsusväärtustest 30 kuni 40 protsenti väiksemad.

Veesport

Veesporditegevuste vaatamine

Sinu käekell salvestab automaatselt iga veesporditegevuse üksikasjad. See funktsioon salvestab sinu liikumise põhjal uued tegevused automaatselt. Tegevuse taimer peatub, kui lõpetad liikumise. Tegevuse taimer käivitub automaatselt, kui sinu liikumiskiirus suureneb. Sõidu andmeid saad vaadata peatatud kuval või tegevuse taimeri töötamise ajal.





- 1 Alusta veesporditegevust, näiteks veesuusatamist.
 - 2 Hoida all nuppu .
 - 3 Vali **Kuva andmed**.
 - 4 Viimase ja praeguse sõidu ning kõikide sõitude üksikasjade nägemiseks vajuta  ja .
- Tegevuskuvad sisaldavad aega, läbitud vahemaad, maksimaalset ja keskmist kiirust.

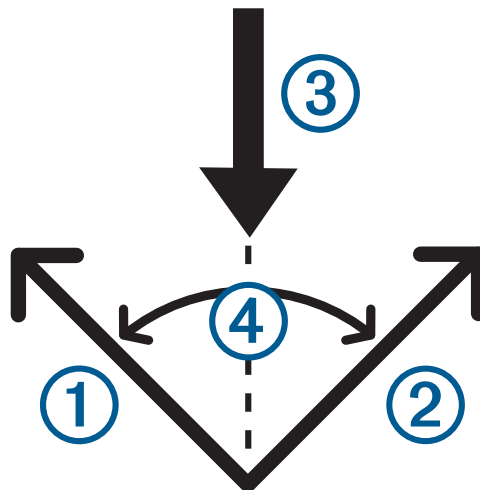
Purjetamine

Loovimisabi

⚠ HOIATUS

Kell kasutab loovimisabi funktsioonis kursi määramiseks GPSi-põhist kurssi maapinnal ega arvesta muid tegureid, mis võivad paadi kurssi mõjutada, näiteks hoovused ja looded. Sõiduki ohutu ja mõistliku kasutamise eest vastutab juht.







Rahulikult seilates või tuules kihutades aitab loovimisabi funktsioon tuvastada, kas paat luhvab või vallab. Loovimisabi kalibreerimisel jäädvustab kell paadi pak-  ja tüürpoordi  kursi maapinna (COG) mõõtmistulemuste suhtes ning kasutab neid COG-andmeid keskmise tegeliku tuule suuna  ja paadi loovimisnurga arvutamiseks .



Kell kasutab neid andmeid selleks, et teha kindlaks, kas paat tuule muutuse tõttu luhvab või vallab.

Vaikimisi on loovimisabi funktsioon automaatrežiimil. Iga kord, kui kalibreerid pak- või tüürpoordi COGi, kalibreerib kell uuesti ka vastaskülje ja tegeliku tuule suuna. Fikseeritud loovimisnurga või tegeliku tuule suuna sisestamiseks muuda loovimisabi seadeid.







Halssimisabi kalibreerimine

- 1 Vali kellakuval .
- 2 Vali nupp **Veesport** ja vali **Purjetamine** või **Purjeregatt**.
- 3 Vali  või , et vaadata halssimisabi ekraani.
MÄRKUS: võib olla pead lisama halssimisabi kuva tegevuse andmekuvade juurde ([Andmekuvade kohandamine, lehekülg 39](#)).
- 4 Vali .
- 5 Tee valik:
 - Tüürpoordi külje kalibreerimiseks vali .
 - Pakpoordi külje kalibreerimiseks vali .







VIHJE: kui tuul puhub tüürpoordi poolt, pead kalibreerima tüürpoordi. Kui tuul puhub pakpoordi poolt, pead kalibreerima pakpoordi.

- 6 Oota kuni seade halssimisabi kalibreerib.
Ilmub nool, mis näitab, kas purjekas on õiges suunas või pead pöörama.

Fikseeritud halssimisnurga sisestamine

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali nupp **Veesport** ja vali **Purjetamine** või **Purjeregatt**.
- 3 Vajuta nuppu  või , et vaadata halssimisabi ekraani.
- 4 Hoi a all nuppu .
- 5 Vali **Raja nurk > Nurk**.
- 6 Vajuta nuppu  või , et seadistada väärtus.

Tegeliku tuulesuuna sisestamine

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Veesport** ja vali **Purjetamine** või **Purjeregatt**.
- 3 Vali  või , et vaadata halssimisabi ekraani.
- 4 Hoi a all nuppu .
- 5 Vali **Õige tuulesuund > Püsiv**.
- 6 Vajuta nuppu  või , et seadistada väärtus.

Soovitused parima tõstehinnangu saamiseks



Halssimisabi kasutamisel parima tõstehinnangu saamiseks tutvu järgmiste soovitustega. Lisateavet vt [Tegeliku tuulesuuna sisestamine](#), lehekülg 37 ja [Halssimisabi kalibreerimine](#), lehekülg 36.

- Sisesta fikseeritud halssimisnurk ja kalibreeri pakpoord.
- Sisesta fikseeritud halssimisnurk ja kalibreeri tüürpoord.
- Lähtesta halssimisnurk ja kalibreeri nii pak- kui tüürpoord.

Võidupurjetamine


Võid kasutada seadet, et paat ületaks stardijoone täpselt sõidu alguses. Kui sünkroonid purjetamise rakenduses purjetamistaimerit ametliku taimeriga, teavitatakse sind purjetamise alguse lähenemisest üheminutilise intervalliga. Kui oled stardijoone seadistanud, siis määrab seade GPS-andmete põhjal, kas paat ületab stardijoone enne või pärast õiget stardiaega või õigel ajal.

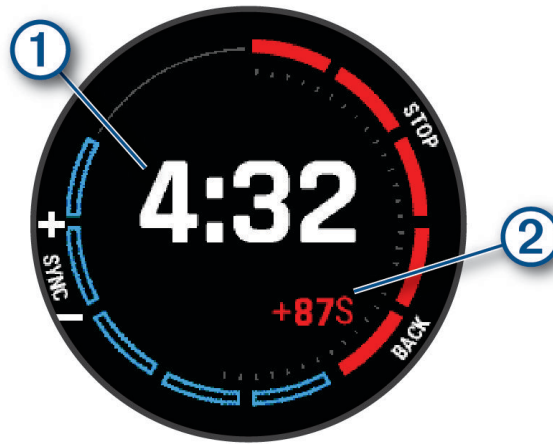
Stardijoone seadistamine

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused > Veesport > Purjeregatt**.
- 3 Oota, kuni seade satelliidid leiab.
- 4 Hoi a all .
- 5 Vali **Stardijoone sätted**.
- 6 Tee valik:
 - Sadama stardijoone märgi tähistamiseks sellest mööda sõites vali **Tähista pakpoord**.
 - Tüürpoordi stardijoone märgi tähistamiseks sellest mööda sõites vali **Tähista tüürpoord**.
 - Regatitaimerit andmekuval stardini jäänud aja kuvamise lubamiseks või keelamiseks vali **Vaba aeg**.
 - Distanti stardijooneni, eelistatud distantsi ühikute ja paadi pikkuse määramiseks vali **Kaugus alguspunkti**.

Võistluse alustamine

Et saaksid vaadata stardini jäänud aega, pead seadistama stardijoone ([Stardijoone seadistamine](#), lehekülg 37).

- 1 Vajuta kellakuval .
- 2 Vali **Tegevused > Veesport > Purjeregatt**.
- 3 Oota, kuni kell satelliidid leiab.
Ekraanil kuvatakse regatitaimer ① ja stardini jäänud aeg ②.



- 4 Vajadusel hoia all ja vali võimalus:
 - Fikseeritud taimer seadistamiseks vali **Regatiaeg > Püsiv** ja sisesta. aeg
 - Järgmise 24 tunni sisse algusaja seadistamiseks vali **Regatiaeg > GPS** ja sisesta kellaeg.
- 5 Vajuta .
- 6 Vajuta ja , et sünkroniseerida regati taimer ametliku võistlusloenduriga.

MÄRKUS: kui stardini jäänud aeg on negatiivne, jõuad stardijoonele pärast võistluse algust. Kui stardini jäänud aeg on positiivne, jõuad stardijoonele enne võistluse algust.
- 7 Tegevustaimer käivitamiseks vajuta .

Muud tegevused





Hingamistegevuse salvestamine

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused > Muu > Hingamisharjutused**.
- 3 Tee valik:
 - Rahuliku tähelepanelikkuse seisundi saavutamiseks vali **Sidusus**.
 - Keha lõdvestamiseks ja keskendumiseks vali **Lõdvestu ja keskendu**.
 - Keha lõdvestamiseks ja lühikeseks ajaks keskendumiseks vali **Lõdvestu ja keskendu (lühike)**.
 - Stressitaseme alandamiseks ja magama sättimiseks vali **Rahulik**.
- 4 Vajaduse korral vali **Koosta treening**.
- 5 Tegevuse alustamiseks vajuta .
- 6 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid, kuni kell hingamistegevuseks juhiseid annab.
- 7 Hingamistegevuse faasis järgmise sammu vahele jätmiseks vajuta .
- 8 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu ja vali **Salvesta**.
Ilmuvad su keskmine hingamis- ja pulsisagedus.
- 9 Vajuta .
- 10 Vali **Kogu statistika**.
Ilmuvad su keskmine pulsisagedus, maksimaalne pulsisagedus, keskmine hingamissagedus ja koormuse muutus.

Meditatsioonitegevuse salvestamine

Võid kasutada juhendatud seansi või luua enda meditatsioonitegevuse.






- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused > Muu > Mediteerimine**.
- 3 Tee valik:
 - Avatud, struktuurivaba meditatsioonitegevuse salvestamiseks vali **Vaba**.
 - Heliga ja juhendatud seansi järgimiseks vali **Seanss**.
 - Heliga ja kohandatud seansi loomiseks vali **Kohandatud**.

- 4 Vajadusel vajuta  või järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 5 Vali , et käivitada tegevuse taimer.
Kell kuvab pöördloendustaimerit või eesmärgi.
- 6 Tee valik:
 - Vali , et kuulata meditatsiooniheli välistest kõlaritest ja määrata kõlari helitugevus.
 - Meditatsiooniheli kuulamiseks ühenda kõrvaklapid (*Kõrvaklappide Bluetooth® ühendamine, lehekülj 105*).**MÄRKUS:** meditatsioonitegevuse ajaks blokeeritakse teavitused.
- 7 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu  ja vali **Salvesta**.

Tegevuste ja rakenduste kohandamine






Saad kohandada tegevusi ja rakenduste nimekirja, andmekuvasid, andmevälju ja muid seadeid.

Rakenduste loendi kohandamine

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Redigeeri**.
- 3 Tee valik:
 - Rakenduse asukoha muutmiseks loendis vali rakendus, vajuta nuppu  või  rakenduse liigutamiseks ja vajuta nuppu  uue asukoha valimiseks.
 - Rakenduse eemaldamiseks loendist vali rakendus ja vali .
 - Rakenduse lisamiseks vali **Lisa** ja vali üks või enam rakendust.



Lemmiktegevuste loendi kohandamine


Sinu lemmiktegevused kuvatakse loendi alguses, et võimaldada kiiret juurdepääsu tegevustele, mida sageli kasutad. Võid igal ajal lemmiktegevusi lisada või eemaldada.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused**.
Su lemmiktegevused kuvatakse loendi ülaosas.
- 3 Vali **Redigeeri**.
- 4 Tee valik:
 - Tegevuse asukoha muutmiseks loendis vali tegevus, vajuta nuppu  või  tegevuse liigutamiseks ja vajuta nuppu  uue asukoha valimiseks.
 - Lemmiktegevuse eemaldamiseks vali tegevus ja seejärel  > **Eemalda**.
 - Lemmiktegevuse lisamiseks vali **Lisa** ja vali üks või enam tegevust.

Lemmiktegevuse kinnitamine loendisse



Saad rakenduse ja tegevuste loendite tippu kinnitada kuni kolm lemmiktegevust.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused**.
- 3 Liigu lemmiktegevuse juurde (*Lemmiktegevuste loendi kohandamine, lehekülj 39*).
- 4 Hoida all nuppu  ja vali **Kinnitamine**.

Järgmine kord kui vajutad rakenduste ja tegevuste loendi avamiseks kellakuvalt , ilmub kinnitatud tegevus nimekirja ülaosas.

Andmekuvade kohandamine

Võid iga tegevuse jaoks andmekuvade paigutust ja sisu kuvada, peita ja muuta.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.
- 3 Keri alla ja vali tegevuse seaded.
- 4 Vali **Andmekuvad**.
- 5 Sirvi andmekuvani, mida soovid kohandada.
- 6 Vali .
- 7 Tee valik:
 - Vali **Paigutus** andmeväljade arvu muutmiseks andmekuval.


- Vali **Andmeväljad** ja vali väli, millel kuvatavaid andmeid soovid muuta.
VIHJE: saadavalolevate andmeväljade nimekirja kuvamiseks vt [Andmeväljad, lehekülg 125](#). Kõigi tegevuse tüüpide jaoks pole kõik andmeväljad saadaval.
- Vali **Järjesta ümber** andmekuva asukoha muutmiseks loendis.
- Vali **Eemalda** andmekuva eemaldamiseks loendist.

8 Vajadusel vali **Lisa uus**, et loendisse andmekuva lisada.


Võid lisada kohandatud andmekuva või valida mõne eelmääratud andmekuva.

Kaardi andmekuva lisamine

Võid GPS tegevuse andmekuvade loendisse lisada kaardi.


- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused** ja seejärel GPS tegevus.
- 3 Keri alla ja vali tegevuse seaded.
- 4 Vali **Andmekuvad > Lisa uus > Kaart**.

Kohandatud tegevuse loomine

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused > Redigeeri > Lisa**.
- 3 Tee valik:
 - Kohandatud tegevuse loomiseks salvestatud tegevusest alustades vali **Kopeeri tegevus**.
 - Vali **Muu > Muu** uue kohandatud tegevuse loomiseks.
- 4 Vajadusel vali tegevuse tüüp.
- 5 Vali nimi või sisesta kohandatud nimi.
Korduvad tegevuste nimed sisaldavad numbrit, nt Ratas(2).
- 6 Tee valik:
 - Vali suvand konkreetse tegevuse sätete kohandamiseks. Näiteks võid kohandada andmekuvasid või automaatfunktsioone.
 - Salvestamiseks ja kohandatud tegevuse kasutamiseks vali **Valmis**.

Aktiivsussätted

Need seaded võimaldavad eellaaditud aktiivsusrakendusi kohandada vastavalt su eelistustele. Näiteks võid kohandada andmelehti ja lubada häired ja treeningufunktsioonid. Kõik tegevuste tüübid ei toeta kõiki seadeid. Mõnel tegevuse tüübil on eraldi seadete loendid ([Golfiseaded, lehekülg 30](#)).

Vajuta kellakuval nuppu , vali **Tegevused**, vali tegevus, vajuta  ja vali tegevuse seaded.

3D-distsants: arvutab sinu läbitud vahemaa kõrgusemuutuste ja maapinnal horisontaalse liikumise järgi.

3D-kiirus: arvutab sinu kiiruse kõrgusemuutuste ja maapinnal horisontaalse liikumise järgi.

Tunnusvärv: määrab tegevuse ikooni tunnusvärv.

Lisa tegevus: lisab mitme spordialaga tegevusele tegevuse tüübi.

Hoiatused: seadistab tegevusele treeningu- või navigatsioonihoiatused ([Tegevuste märguanded, lehekülg 42](#)).

Heliväljund: määrab heliseadme häälteateid esitama ([Häälteadete esitamise tegevuse ajal, lehekülg 43](#)).

Autom. ronimine: tuvastab sisseehitatud kõrgusmõõtja abil kõrgusemuutusi ja kuvab automaatselt asjakohased tõusuandmed ([Automaatse ronimise sisselülitamine, lehekülg 44](#)).

Auto Lap: seadistab funktsiooni Auto Lap® suvandeid ringe automaatselt märkima. Valik **Vahemaa alusel**

märgib ringid teatud vahemaa tagant. Valik **Asukoha järgi** märgib ringid asukohas, kus vajutasid enne .

Valik **Automaatne valimine** käivitab ringimärguanded raja miili- või kilomeetripunktides ajavõtuvärvatega raja läbimisel, näiteks mõnedel sertifitseeritud maratonidel, või seadistuse **Automaatdistsants** all määratava vahemaa järel. Kui lõpetad ringi, ilmub kohandatud ringihoiatuse teade. See funktsioon aitab su sooritusvõimet võrrelda tegevuse eri etappides.

VIHJE: saad luua oma ajavõtuvärvatega raja, kui lülitad sisse funktsiooni Automaatne ringiarvestus ajavõtuvärvate abil raja loomise käigus rakenduses Garmin Connect™ ([Raja loomine rakenduses Garmin Connect™, lehekülg 99](#)).

Automaatpaus: seadistab suvandid funktsiooni Auto Pause® jaoks, et see lõpetaks andmete salvestamise, kui peatud või kiirus langeb alla määratud kiiruse. Sellest funktsioonist on kasu siis, kui pead peatuma valgusfoori taga või mõnes muus kohas.

Automaatne puhkerežiim: loob automaatselt puhkeintervalli, kui sa lõpetad basseinis ujumise ajal liikumise. (*Automaatne ja manuaalne puhkerežiim ujumisel, lehekülg 25*). Seadistab ultrajooksu tegevuse puhkeaja automaatse käivitamise ja peatamise valikud (*Ultrajooksu automaatse puhkerežiimi seaded, lehekülg 22*).

Automaatfunktsioon: võimaldab kellal sisseehitatud kiirendusmooturi abil suusa- või veesportidegevusi automaatselt tuvastada (*Suusasõitude kuvamine, lehekülg 35, Veesportidegevuste vaatamine, lehekülg 36*).

Automaatne sirvimine: seadistab kella automaatselt läbi kõikide tegevuse andmekuvade sirvima, kui tegevuse taimer on käimas.

Automaatne sari: lõpetab ja alustab automaatselt harjutuste sarja jõutreeningu ajal.

Spordiala aut. lülitus: võimaldab käekellal mitme spordialaga tegevuse, näiteks triatloni korral automaatselt tuvastada järgmisele spordialale ülemineku.

Automaatkäivitus: võimaldab kellal automaatselt käivitada motokrossi või BMX-tegevuse, kui hakkad liikuma.

Edasta pulssi: edastab tegevust alustades automaatselt pulsiaandmeid kellast seotud seadmetesse (*Pulsisageduse andmete edastamine, lehekülg 91*).

ClimbPro: kuvab kursil navigeerimise ajal tõusuteavet tulevaste ja praeguste tõusude kohta (*ClimbPro kasutamine, lehekülg 44*).

Stardiloenduse algus: võimaldab pöördloenduse kasutamise basseinis ujumise intervallidele.

Andmekuvad: võimaldab kohandada andmekuvasid ja lisada tegevusele uusi andmekuvasid (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 39*).

Muuda kaalu: kutsub sind üles lisama jõu- või kardiotreeningu ajal harjutussarjas kasutatud raskust.

Lõpetamise hoiatused: määrab kaks või viis minutit enne meditatsiooni lõppu kõlava teate.

Vilkuv taskulamp: määrab LED vilkuva taskulambi režiimi, kiiruse ja värvi tegevuse ajal.

Varustuse valik: kui oled tegevuse lõpetanud, viipab sind valima varustuse või seadmed, mida tegevuse käigus kasutasid. Võid lisada ja kustutada varustust oma Garmin Connect kontrol (*Garmin Connect™, lehekülg 85*).



Liigitussüsteem: muudab liigitussüsteemi mägironimise marsruudi raskustaseme määramiseks.

Hüppamisviis: määrab hüppenõoriga hüppamise aktiivsussihhi konkreetsele ajale, korduste arvule või avatud lõpule.

Rea number: määrab jooksuraja numbrit.

Ringi: konfigureerib valikute **Auto Lap**, **Ringi klahv** ja **Ringi hoiatus** seaded.

Ringi hoiatus: määrab andmeväljad, mida näidatakse ringide puhul.

Ringi klahv: võimaldab nupuga  salvestada ringi või puhkust tegevuse ajal. Lisaks saad seadistada nupu  vaiketoime mitme spordiala tegevuse käigus.

Lukusta seade: mitme spordialaga tegevuse ajal lukustab puutekraani ja nupud, et vältida tahtmatut nuppude vajutamist ja puutekraani pühkimist.

Kaardi seaded: seadistab tegevuse kaardiandmete vaate kuvamise eelistused (*Kaardi seaded, lehekülg 94*).

Kaardikihid: määrab kaardiandmete esitamise kaardil (*Kaardiandmete kuvamine ja peitmine, lehekülg 96*).

Metronoom: metronoom mängib kindla rütmiga toone või vibreerib kindla rütmi järgi, et aidata sul parandada sooritusvõimet, trennida kiiremini, aeglasemalt või ühtlasema rütmiga. Võid määrata säilitada soovitud rütmi lööki/minutis(bpm), löögisagedust ja heliseadeid.

Režiimi jälgimine: võimaldab seadistada suusatamisel ja lumelauasõidul tõusu ja laskumise jälgimisrežiimi automaatseks.

Takistuste jälgimine: võimaldab kellal salvestada takistuste asukohti sinu raja esimesest ringist. Raja kordusringidel kasutab kell salvestatud asukohti, et lülitada takistuste ja jooksuintervallide vahel (*Takistusjooksu võistluse tegevuse salvestamine, lehekülg 22*).

Koti raskus: määrab kaasaskantava koti raskuse.

Soorituse hinnang: lubab tegevuse ajal soorituse hinnangu funktsiooni (*Soorituse hinnang, lehekülg 56*).

Basseini pikkus: seadistab ujumisbasseini pikkuse.

Keskmine võimsus: määrab selle, kas kell kaasab võimsusandmete nullväärtused mitteväntamise ajal.

Toiterežiim: seadistab tegevuse vaikimisi kasutatava toiterežiimi.

Energiasäästu aeg: võimaldab määrata aja, mille jooksul kell jääb aktiivsuse režiimi, kui ootad, et alustaksid tegevust, näiteks kui ootad võistluse algust. Valik **Normaalne** määrab seadme 5 minuti pikkuse tegevusetuse järel lülituma energiasäästurežiimi. Valik **Pikendatud** määrab seadme 25 minuti pikkuse tegevusetuse järel lülituma energiasäästurežiimi. Pikendatud režiim lühendab aku tööaega.

Salvesta pärast päikeseloojangut: seadistab kella ekspeditsiooni ajal rajapunkte salvestama pärast päikeseloojangut.

Salvesta temperatuur: registreerib ümbritseva keskkonna temperatuuri kella ümber või ühendatud temperatuurianduri abil.

Salvesta VO2 max.: lubab VO2 max. hinnangu maastikujooksu ja ultrajooksu tegevuste jaoks.

Salvestusintervall: määrab sageduse, kui tihti ekspeditsiooni ajal rajapunkte salvestatakse. Vaikimisi salvestatakse GPS-rajapunkte kord tunnis ning neid ei salvestata pärast päikeseloojangut. Harvem rajapunktide salvestamine pikendab aku kasutusaega.

Muuda nime: seadistab tegevuse nime.

Korduste lugemine: salvestab korduste arvu treeningu ajal. Valik **Ainult treeningud** lubab korduste loendamist ainult juhendatud treeningute ajal.

Korda: salvestab kordused mitme spordiala tegevuste jaoks. Näiteks võid kasutada seda suvandit tegevustega, mis sisaldavad mitmeid üleminekuid, nt ujumine ja jooksmine.

Taasta algseaded: taastab tegevuste algseaded.

Marsruudi statistika: registreerib marsruutide statistikat siseruumides toimuva ronimise kohta.

Marsruutimine: seadistab tegevuse marsruutide arvutamise eelistused (*Teekonna seaded, lehekülj 44*).

Jooksu võimsus: võimaldab salvestada jooksujõu andmeid ja kohandada seadeid (*Jooksuenergia sätted, lehekülj 80*).

Andmed: konfigureerib valikute **Automaatfunktsioon, Ringi klahv** ja **Ringi hoiatus** seaded.

Satelliidid: määrab GNSS-satelliitsüsteemi, mida tegevuse korral kasutada (*Satelliidiseaded, lehekülj 44*).

Segmendi hoiatused: teavitab sind lähenevatest salvestatud segmentidest (*Teelõigud, lehekülj 45*).

Enesehindamine: siin saab määrata, kui sageli sa hindad oma tajutavat pingutust tegevuse kohta (*Tegevuse hindamine, lehekülj 19*).

SpeedPro: salvestab täiustatud kiirusmõõdikud purjelauasõidu tegevusjooksude jaoks.

Tõmbetuvastus: tuvastab automaatselt su ujumisstiili basseinis ujudes.

Puude: lülitab puuteekraani sisse tegevuse ajal või ainult kaardiekraanil.

Puutelukk: võimaldab puuteekraani avamiseks ekraani ülaosast allapoole pühkida.

Raja tuvastus: tuvastab automaatselt, kas oled jooksurajal.

Üleminekud: lubab mitme spordialaga tegevuste üleminekud.

Ühikud: määrab tegevuse mõõtühikud.

Värinhoiatused: aktiveerib hoiatused, mis annavad hingamise ajal märku sisse või välja hingamiseks.

Trennivideod: aktiveerib tegevuse, jooga või pilatase puhul kuvatavad juhendavad animatsioonid.

Animatsioonid on saadaval eelpaigaldatud treeningute jaoks ja treeningute jaoks mille laadid alla Garmin Connect kontolt.

Tegevuste märguanded

Võid ümbruse paremaks tajumiseks ja sihtkohta navigeerimiseks määrata hoiatused igale tegevusele, mis aitavad teha trenni konkreetse eesmärgi nimel. Mõned hoiatused on saadaval vaid konkreetsete tegevustega. Hoiatusi on kolme tüüpi: sündmuste hoiatused, vahemiku hoiatused ja korduvad hoiatused.

Sündmuste hoiatus: sündmuse hoiatus teavitab sind ühe korra. Sündmus on konkreetne väärtus. Näiteks võid määrata, et kell esitaks märguande, kui oled teatud arvu kaloreid kulutanud.



Vahemiku hoiatus: vahemiku hoiatus teavitab sind iga kord, kui kell on üleval- või allpool eelmääratud vahemikuväärtust. Nt kell võib sind hoiatada, kui su pulsisagedus on väiksem kui 60 lööki minutis ja suurem kui 210 lööki minutis.

Korduv hoiatus: korduv hoiatus teavitab sind iga kord, kui kell registreerib konkreetse väärtuse või intervalli. Nt kell võib sind hoiatada iga 30 minuti möödudes.

Hoiatuse nimi	Hoiatuse tüüp	Kirjeldus
Rütm	Vahemik	Võid määrata rütmi min ja max väärtuse.
Kalorid	Korduv sündmus	Võid määrata kalorite arvu.
Kohandatud	Korduv sündmus	Võid määrata olemasoleva sõnumi või luua kohandatud sõnumi ja valida hoiatuse tüübi.
Vahemaa	Korduv sündmus	Võid määrata vahemaa intervalli.
Kõrgus	Vahemik	Võid määrata kõrguse min ja max väärtuse.
Pulsisagedus	Vahemik	Võid määrata pulsisageduse min ja max väärtuse või valida tsoonimoodustused. Vt jaotisi <i>Pulsisageduse tsoonid, lehekülj 107</i> ja <i>Pulsisageduse tsoonide arvutamine, lehekülj 108</i> .

Hoiatuse nimi	Hoiatuse tüüp	Kirjeldus
Tempo	Vahemik	Võid määrata tempo min ja max väärtuse.
Tempo	Korduv	Saad määrata ujumise eesmärktempo.
Toide	Vahemik	Võid määrata kõrge või madala võimsustaseme.
Lähedus	Sündmus	Võid valida salvestatud asukoha raadiuse.
Jooksmine/kõndimine	Korduv	Võid seadistada kõndimispausi regulaarsete intervallide järel.
Jooksujõud	Sündmus, vahemik	Võid määrata jõutsooni min ja max väärtused.
Kiirus	Vahemik	Võid määrata kiiruse min ja max väärtuse.
Tõmbesagedus	Vahemik	Võid määrata minutis tehtavate tõmmete kõrge või madala väärtuse.
Kellaeg	Korduv sündmus	Võid määrata ajalise intervalli.
Ajamöödik	Korduv	Saad määrata raja ajaintervalli sekundites.

Hoiatuse seadistamine

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.
MÄRKUS: see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.
- 3 Vajuta nuppu .
- 4 Vali tegevuse seaded.
- 5 Vali **Hoiatused**.
- 6 Tee valik:
 - Tegevusele uue hoiatuse lisamiseks vali **Lisa uus**.
 - Olemasoleva hoiatuse redigeerimiseks vali hoiatuse nimi.
- 7 Vajadusel vali hoiatuse tüüp.
- 8 Vali tsoon, sisesta miinimum- ja maksimumväärtused või sisesta hoiatuse kohandatud väärtus.
- 9 Vajadusel lülita hoiatus sisse.

Sündmuse ja korduvate hoiatuste korral kuvatakse teade alati hoiatuse väärtuse saavutamisel. Vahemaa hoiatuse korral ilmub teade iga kord, kui ületad vastava vahemiku või langed sellest allapoole (miinimum- ja maksimumväärtused).

Häälteadete esitamine tegevuse ajal

Sinu kell võib jooksu või muu tegevuse ajal esitada motiveerivaid olekuteavitusi. Häälteate esitamise ajal muudab kell või telefon teate esitamiseks põhiheli vaiksemaks.



MÄRKUS: see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded > Fookuse režiimid > Tegevus > Häälteated**.
- 3 Tee valik:
 - Heliteadete esitamiseks kella kõlari kaudu vali **Heliväljund > Kell**.
 - Heliteadete esitamiseks telefoni või ühendatud kõlarite Bluetooth® kaudu (kui on) vali **Heliväljund > Ühendatud seadmed**.
 - Täpsete navigeerimisteadete kuulamiseks vali **Navigeerimisteaded**.
 - Iga ringi teadete kuulmiseks vali **Ringi hoiatus**.
 - Teadete kohandamiseks tempo ja kiiruse teabega vali **Tempo/kiiruse hoiatus**.
 - Teadete kohandamiseks pulsiteabega vali **Pulsihoiatus**.
 - Teadete kohandamiseks energiaandmetega vali **Toitehoiatus**.
 - Teadete kuulmiseks tegevuse taimer käivitamisel ja seiskamisel, sh funktsioon Auto Pause®, vali **Taimeri sündmused**.
 - Treeninguteadete kuulmiseks heliteadetenähtena vali **Treeningu hoiatused**.
 - Tegevuseteadete kuulmiseks heliteadetenähtena vali **Tegevuste hoiatused** (*Tegevuste märguanded, lehekülj 42*).
 - Rattasõiduohutuse hoiatuste kuulamiseks ühendatud Varia™ radarilt ja rattatule anduritelt häälteatena vali **Rattasõiduohutuse hoiatused** (*Juhtmeta andurid, lehekülj 78*).

Teekonna seaded

Saad muuta teekonna seadeid, et kohandada seda, kuidas kell iga tegevuse teekondi arvutab.

MÄRKUS: kõigi tegevuse tüüpide jaoks pole kõik seaded saadaval.

Vajuta kellakuval nuppu , vali **Tegevused**, vali tegevus, vajuta , vali tegevuse seaded ja vajuta **Marsruutimine**.

Populaarsed marsr.: arvutab teekonnad kõige populaarsemate jooksude ja sõitude järgi Garmin Connect™ rakenduses.

Teekonnad: määrab, kuidas kella kasutades rajal navigeerid. Kasuta valikut Järgi rada, et liikuda täpselt ette nähtud rajal, seda ümber arvutamata. Kasuta valikut Kasuta kaarti, et liikuda rajal kaardi alusel ning et see ümber arvutada, kui rajalt kõrvale kaldud.

Arvutamismeetod: määrab arvutamismeetodi aja, vahemaa või tõusu minimeerimiseks teekonnal.

Vältimised: määrab vältitavad teed või transpordi tüübid.

Tüüp: määrab otsemarsruutimisel kuvatava osuti käitumise.

ClimbPro kasutamine

ClimbPro funktsioon aitab sul paremini hallata oma jõupingutusi eesolevateks tõusudeks rajal. Saad vaadata tõusu üksikasju, kaasa arvatud gradienti, vahemaad ja saavutatud kõrgus, kas enne või reaalajas rajal olles. Värv näitab pikkusel ja gradiendil põhinevaid jalgrattal tõusude kategooriaid.

1 Vajuta kellakuval nuppu .

2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.

MÄRKUS: see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

3 Keri alla ja vali tegevuse seaded.

4 Vali **ClimbPro > Olek > Navigeerimisel**.

5 Tee valik:

- Väljal kuvatavate andmete muutmiseks vali ClimbPro kuval **Andmeväli**.
- Vali **Hoiatus** hoiatuste määramiseks tõusu alguses või teatud kaugusel tõusust.
- Vali **Langused**, et lülitada jooksmise jaoks laskumised sisse või välja.
- Ronimistegevuse ajal tuvastatud rajatüüpide valimiseks vali **Tõusude tuvastus**.

6 Vaata üle raja tõusud ja üksikasjad (*Rakenduse Saved kasutamine, lehekülg 14*).

7 Hakka järgima salvestatud rada (*Sihtkohta navigeerimine, lehekülg 97*).

Automaatse ronimise sisselülitamine

Kõrgusemuudatuste automaatseks tuvastamiseks võid sisse lülitada automaatse ronimise funktsiooni. Võid seda kasutada nt mägironimisel, matkamisel, jooksmisel või rattasõidul.

1 Vajuta kellakuval nuppu .

2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.

MÄRKUS: see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

3 Vajuta nuppu .

4 Vali tegevuse seaded.

5 Vali **Autom. ronimine > Olek**.

6 Vali **Alati** või **Mitte navigeerimisel**.

7 Tee valik:

- Jooksmise andmekuvade ilmumise seadistamiseks vali **Jooksukuva**.
- Ronimise andmekuvade ilmumise seadistamiseks vali **Ronimiskuva**.
- Režiimide muutmisel kuvavärvide vahetamiseks vali **Pöördjärjesta värvid**.
- Tõusukiiruse seadistamiseks vali **Vertikaalkiirus**.
- Vali **Režiimilüliti** ja määra, kui kiiresti seade režiime vahetab.

MÄRKUS: suvand Praegune kuva võimaldab automaatselt lülitada viimasele kuvale, mida vaatasid enne automaatse ronimise üleminekut.

Satelliidiseaded

Saad GNSS satelliidiseadeid muuta, et kohandada satelliidisüsteeme, mida iga tegevuse jaoks kasutatakse. Lisateavet GNSS satelliidisüsteemide kohta vaata aadressilt garmin.com/aboutGPS.

Vajuta kellakuval , vali **Tegevused**, vali tegevus, keri alla ja vali tegevuse seaded ning vali **Satelliidid**.

MÄRKUS: see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

Väljas: lülitab GNSS satelliidisüsteemid tegevuse korral välja.

Kasuta vaikeväärtusi: Lubab kellal kasutada GNSS satelliidi tegevuse fookuse režiimi vaikeseadet (*Vaikimisi fookuse režiimi kohandamine, lehekülg 89*).

Ainult GPS: lülitab sisse GPS-satelliidisüsteemi.

Kõik süsteemid: võimaldab kasutada mitut GNSS satelliidisüsteemi. Mitme GNSS satelliidisüsteemi koos kasutamine tagab parema jõudluse keerulistes oludes ja kiirema asukohateabe hankimise kui ainult GPS-i kasutamine. Samas tühjendab mitme GNSS süsteemi kasutamine akut kiiremini kui ainult GPS-i kasutamine.

Kõik + paljuribaline: võimaldab kasutada mitut GNSS satelliidisüsteemi mitmel sagedusribal. Mitme sagedusribaga GNSS süsteemid kasutavad mitut sagedusriba ja tagavad pidevamad rajalogid ja täpsemad asukohaandmed, parandatud mitmeteelise vead ning vähem atmosfäärilisi vigu seadme kasutamisel keerukamates keskkondades.

Automaatne valimine: võimaldab kellal kasutada SatIQ™ tehnoloogiat, et dünaamiliselt valida parim mitmeribaline GNSS süsteem sinu keskkonna põhjal. Seadistus Automaatne valimine pakub parimat positsioneerimistäpsust, seades siiski esikohale aku kasutusaja.

UltraTrac: salvestab teekonnapunkte ja andurite andmeid harvemini. Funktsiooni UltraTrac sisselülitamisel pikeneb aku tööaeg, kuid väheneb salvestatud tegevuste kvaliteet. Peaksid funktsiooni UltraTrac kasutama tegevustega, mis ei vaja anduri sagedasi andmeuendusi, võimaldades aku pikemat tööaega.

Teelõigud

Võid teenuse Garmin Connect™ kontost oma seadmesse saata jooksu või rattasõidu teelõike. Kui teelõik on seadmesse salvestatud, võid sellel võistelda ja proovida oma isiklikku või teiste rekordit ületada.

MÄRKUS: kui oled teenuse Garmin Connect kontolt raja alla laadinud, võid alla laadida raja kõik saadaolevad teelõigud.

Strava™ teelõigud

Võid Strava teelõigud oma Forerunner® seadmesse laadida. Läbi Strava teelõike ja võrdle oma sooritusvõimet varasemate kordade ning sama teelõiku läbinud sõprade ja asjatundjatega.

Strava liikmeks astumiseks ava oma Garmin Connect™ konto teelõikude vidin. Lisateabe saamiseks ava veebiaadress www.strava.com.

Käesolevas kasutusjuhendis olev teave kehtib Garmin Connect ja Strava teelõikudele.

Segmendi üksikasjade vaatamine

1 Vajuta kellakuval nuppu .

2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.

MÄRKUS: see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

3 Vajuta nuppu .

4 Vali tegevuse seaded.

5 Vali **Segmendid**.

6 Vali segment.

7 Tee valik.

- Vali **Võistlusajad** ning vaata segmendi juhtija aega ja keskmist kiirust või tempot.
- Vali **Kaart** ja vaata segmenti kaardil.
- Vali **Kõrguse graafik** ja vaata segmendi kõrguspunkti.

Teelõigul võistlemine

Teelõigud on virtuaalsed võistlusrajad. Võid läbida teelõigu ja võrrelda oma sooritust varasemate kordade, teiste, teenuse Garmin Connect™ konto kontaktide või teiste jooksjate või jalgratturitega. Teelõigu positsiooni vaatamiseks võid oma aktiivsusandmed teenuse Garmin Connect kontole üles laadida.

MÄRKUS: kui teenuse Garmin Connect ja Strava™ kontod on seotud, siis saadetakse tegevused automaatselt teenuse Strava kontole, mis võimaldab vaadata positsiooni teelõigul.

1 Vajuta kellakuval nuppu .

2 Vali tegevus.

3 Jookse või sõida jalgrattaga.

Teelõigule lähenemisel kuvatakse teade ja võid asuda võistlema.

4 Alusta teelõigul võistlemist.















Kui teelõik on läbitud, kuvatakse teade.

Juhtelemendid

Juhtnuppude menüü võimaldab sul kiiresti juurde pääseda kella funktsioonidele ja valikutele. Juhtnuppude menüüsse saab lisada suvandeid ning neid ümber paigutada ja sealt eemaldada ([Juhtelemendid menüü kohandamine](#), lehekülg 49).

Hoia mis tahes kuval all nuppu .








Icoon	Nimi	Kirjeldus
	ABC	Vali altimeetri, baromeetri ja kompassi rakenduse avamiseks.
	Lennukirežiim	Vali lennukirežiimi lubamiseks, et lülitada välja kogu traadita side.
	Äratuskell	Vali äratuse lisamiseks või muutmiseks (Äratuse seadistamine , lehekülg 67).
	Alt. ajavööndid	Vali, et vaadata praegust kellaega teistes ajavööndites (Alternatiivsete ajavööndite lisamine , lehekülg 69).
	Altimeeter	Vali altimeetri ekraani avamiseks.
	Abifunktsioon	Vali abitaotluse saatmiseks (Abi taotlemine , lehekülg 103).
	Baromeeter	Vali baromeetri ekraani avamiseks.
	Akusäästja	Vali akusäästufunktsiooni sisselülitamiseks (Akusäästja kohandamine , lehekülg 110).
	Heledus	Ekraani heleduse muutmiseks vali (Ekraani ja heleduse seaded , lehekülg 77).
	Edasta pulssi	Seotud seadmesse pulsi ülekande sisselülitamiseks vali (Pulsisageduse andmete edastamine , lehekülg 91).
	Arvuti	Vali kalkulaatori, sh jootrahakalkulaatori valimiseks.
	Kalender	Vali saabuvate sündmuste vaatamiseks telefoni kalendrist.
	Kaamera juhtimine	Vali käsitsi pildistamiseks ja videoklippide salvestamiseks (Kaamera Varia™ juhtnuppude kasutamine , lehekülg 81).
	Kellad	Vali rakenduse Kellad avamiseks, et seadistada äratusi, taimerit, stopperit või vaadata teisi ajavööndeid (Kellad , lehekülg 67).
	Värvinihe	Vali ekraanil punakate, rohekate või oranžikate toonide sisselülitamiseks, et kasutada käekella hämaras.
	Kompass	Vali kompassi ekraani avamiseks.
	Ekraan	Vali ekraani hoiatuste, žestide ja režiimi Alati kuvatud väljalülitamiseks (Ekraani ja heleduse seaded , lehekülg 77).
	Mitte segada	Vali režiimi „Ära sega“ lubamiseks, et ekraan hämardada ning hoiatused ja teatised keelata. Nt võid seda režiimi kasutada filmi vaatamise ajal.

Icoon	Nimi	Kirjeldus
	Leia mu telefon	Vali oma seotud telefonis helisignaali esitamiseks, kui see on Bluetooth® levialas. Bluetooth signaali tugevus esitatakse Forerunner® kellakuval ja see suureneb, mida lähemal telefonile oled. Vali GPS-i tegevuse ajal kadunud telefoni juurde navigeerimiseks (<i>GPS-tegevuse ajal kadunud telefoni asukoha määramine, lehekülg 84</i>).
	Taskulamp	Vali LED-taskulambi sisselülitamiseks (<i>LED-taskulambi kasutamine, lehekülg 49</i>).
	Fookuse režiim	Vali kehtiva fookuse režiimi muutmiseks (<i>Fookuse režiimid, lehekülg 89</i>).
	Garmin Share	Vali avamiseks rakendus Garmin Share (<i>Garmin Share, lehekülg 84</i>).
	Ajalugu	Vali oma tegevuste ajaloo, salvestiste ja kogusummade vaatamiseks.
	Messenger	Vali sõnumite vaatamiseks ja saatmiseks rakendust Messenger kasutades (<i>Funktsiooni Messenger kasutamine, lehekülg 17</i>).
	Muusika	Vali muusika taasesituse juhtimiseks (<i>Muusika kuulamine, lehekülg 104</i>).
	Märguanded	Vali kõnede, tekstisõnumite, suhtlusvõrgustike uuenduste ja muu vaatamiseks telefoni märguandeseadete alusel (<i>Telefoni teavituste lubamine, lehekülg 83</i>).
	Telefon	Vali, et keelata Bluetooth-tehnoloogia ja ühendus sinu ühilduvas telefonis.
	Telefoniassistent	Vali ühenduse loomiseks telefoni häälassistendiga (<i>Telefoniassistendi kasutamine, lehekülg 82</i>).
	Lülita välja	Vali kella väljalülitamiseks.
	Pulssoksümeeter	Vali pulssoksümeetri rakenduse avamise suvand (<i>Pulssoksümeeter, lehekülg 91</i>).
	Võrdluspunkt	Vali, et määrata navigeerimiseks kasutatav võrdluspunkt (<i>Võrdluspunkti määramine, lehekülg 101</i>).
	Salvesta asukoht	Võid praeguse asukoha salvestada ja selle juurde hiljem tagasi navigeerida (<i>Rakenduse Saved kasutamine, lehekülg 14</i>).
	Seaded	Vali seadete menüü avamiseks.
	Unerežiim	Vali, et lubada või keelata Unerežiim (<i>Fookuse režiimid, lehekülg 89</i>).
	Stopper	Vali, et stopper käivitada (<i>Stopperi kasutamine, lehekülg 68</i>).
	Vilkur	Vali LED-taskulambi vilkumise sisselülitamiseks. Võid luua kohandatud vilkumisrežiimi (<i>Kohandatud taskulambi vilkumise muutmine, lehekülg 49</i>).
	PÄIKESETÕUS JA PÄIKESELOOJANG	Vali päikesetõusu, päikeseloojangu ja videviku aegade vaatamiseks.
	Sünkrooni	Vali oma kella sünkroonimiseks seotud telefoniga.
	Aja sünkr.	Vali, et sünkroonida oma kell telefoni kellaajaga või satelliite kasutades.
	Taimer	Vali taimeri käivitamiseks (<i>Tagasilugeva taimeri kasutamine, lehekülg 67</i>).
	Puude	Vali puutekraani juhtelementide keelamiseks.
	Puutelukk	Vali, et võimaldada puutekraani avamiseks ekraani ülemisest servast alla nipsamine.
	Häälkäsklus	Vali häälkäskluste rakenduse avamiseks ja lausu käsk (<i>Häälkäskluste kasutamine, lehekülg 14</i>).
	Häälmärkmed	Vali häälmärkmete rakenduse avamiseks ja salvesta märke (<i>Häälmärkmete salvestamine, lehekülg 14</i>).
	Helitugevus	Vali kella helitugevuse nuppude avamiseks.
	Wallet	Vali, et avada oma Garmin Pay™ rahakott ja tasuda ostude eest oma kellaga (<i>Garmin Pay™, lehekülg 16</i>).
	Vee väljutamine	Vali helisignaali esitamiseks, et väljutada vett kõlari ja mikrofoni portidest.
	Ilm	Vali praeguse ilmaprognoosi ja hetkeolude vaatamiseks.
	Wi-Fi	Vali, et keelata Wi-Fi® side.

Juhtelementide menüü kohandamine

Otseteede menüü valikuid saab lisada ja eemaldada ning muuta nende järjekorda juhtelementide menüüs (*Juhtelementid, lehekülg 47*).













- 1 Hoida all nuppu  juhtelementide menüü avamiseks.
- 2 Hoida all nuppu .
- 3 Tee valik:
 - Juhtelementide lisamiseks menüüsse vali **Lisa juhtelementid** ja vali lisatav juhtelement.
 - Otsetee asukohta muutmiseks juhtelementide menüüs vali **Korralda juhtelementid ümber**, vali liigutatav juhtelement, hoida all nuppu  või  juhtelementide uude asukohta liigutamiseks ning vajuta nuppu  uue asukohta valimiseks.
 - Otsetee eemaldamiseks juhtelementide menüüst vali **Eemalda juhtelementid** ja vali eemaldatav juhtelement.

LED-taskulambi kasutamine

HOIATUS

Seadmel võib olla valgusallikas, mis võib olla programmeeritud teatud ajaperioodi vältel vilkuma. Kui sul on epilepsia või oled tundlik eredate või vilkuvate tuled suhtes, pea nõu arstiga.

Taskulambi kasutamine tühjendab akut. Aku kasupikendamiseks võib vähendada eredust.









- 1 Hoida all nuppu .
- 2 Vali .
- 3 Vajadusel vajuta nuppu , et taskulamp sisse lülitada.
- 4 Tee valik:
 - Taskulambi heleduse või värvi muutmiseks vajuta nuppu  või .
 - VIHJE:** igalt kuvalt saad kiiresti kaks korda vajutada nuppu , et taskulamp sisse lülitada. Saad esimese kolme sekundi jooksul vajutada nuppu  või , et muuta taskulambi heledust või värvi.
 - Taskulambi valitud mustri järgi vilkumise programmeerimiseks hoida all nuppu , vali **Vilkur**, vali režiim ja vajuta nuppu .
 - Hädaabikontakti teabe kuvamiseks ning taskulambi hädasignaali programmeerimiseks hoida all nuppu , vali **Hädasignaal** ja vajuta .

HOIATUS

Taskulambi seadistamine hädaolukorra mustri alusel vilkuma ei tähenda sinu nimel kontakteerumist hädaabikontaktide või päästeteenistusega. Hädaabikontakti teave kuvatakse vaid sel juhul, kui see on rakenduses Garmin Connect™ konfigureeritud.

Kohandatud taskulambi vilkumise muutmise

Taskulambi vilkumise kasutamine tühjendab akut.

- 1 Hoida all nuppu .
- 2 Vali  > **Kohandatud**.
- 3 Vajuta , et taskulambi vilkumine sisse lülitada (valikuline).
- 4 Vali suvand .
- 5 Vajuta  või , et liikuda vilkumise seadistuseni.
- 6 Vajuta , et kerida seadistusvalikute vahel. saad valida aeglase vilkumise, et mõju aku kestvusele oleks väiksem.
- 7 Vajuta  salvestamiseks.

Ülevaated

Sinu kellale on eellaaditud ülevaated, mis pakuvad kiiret teavet ([Ülevaadete kuvamine, lehekülj 52](#)). Mõned ülevaated vajavad Bluetooth® ühendust ühilduva nutitelefoniga.

Mõned ülevaated pole vaikimisi nähtavad. Saad neid ülevaadete loendisse käsitsi lisada ([Ülevaadete loendi kohandamine, lehekülj 52](#)). Mõned ülevaated on esitatud seotud mõõdikute, näiteks tervise ja soorituse koondvaadetena.

VIHJE: samuti saad ülevaateid alla laadida Connect IQ™ poest ([Connect IQ funktsioonid, lehekülj 87](#)).

Nimi	Kirjeldus
ABC	Kuvab altimeetri, baromeetri ja kompassi kombineeritud teabe.
Teised ajavööndid	Kuvab praeguse kellaaja täiendavates ajavööndites (Alternatiivsete ajavööndite lisamine, lehekülj 69).
Kõrgusega kohanemine	Üle 800 m kõrgustel kuvab kõrgusega korrigeeritud keskmise pulssoksümeetria näidu, hingamissageduse ning puhkeoleku pulsisageduse väärtused viimase seitsme päeva kohta.
Altimeeter	Kuvab ligikaudse kõrguse rõhumuutuste alusel.
Aku	Kuvab hinnangulise aku kasutusaja ja aku hiljutise kasutuse andmed, sealhulgas aku kasutuse ülevaate tegevuste ja funktsioonide lõikes.
Baromeeter	Kuvab keskkonnarõhu andmeid kõrguse alusel.
Body Battery™	Kui kannad seadet kogu päeva, kuvab su praeguse Body Battery taseme ja viimaste tundide tasemegraafiku (Body Battery™, lehekülj 53).
Kalender	Kuvab telefoni kalendris olevad saabuvad kohtumised.
Kalorid	Kuvab praeguse päeva kaloriteabe.
Kaamera juhtelemendid	Võimaldavad käsitsi pildistamist ja videoklippide salvestamist, kui seade on seotud ühilduva Varia™ esi- või tagatulede kaameraga (Kaamera Varia™ juhtnuppude kasutamine, lehekülj 81).
Kompass	Kuvab elektroonilise kompassi.
Taimerid	Kuvab tulevasi allaloenduse sündmusi.
Rattasõiduuoskus	Näitab sinu sõitja tüüpi, aeroobset vastupidavust, aeroobset ja anaeroobset võimekust (Rattasõidu suutlikkuse kuvamine, lehekülj 64).
Rattasõidu sooritusvõime	Kuvab rattasõidu sooritusvõime näitajad nagu maksimaalne hapnikutarbimisvõime ja FTP hinnangulised väärtused (Sooritusvõime näitajad, lehekülj 53).
Koera jälgimine	Kui kellaga Forerunner® on seotud ühilduv koerajälgija, siis kuvab koera asukoha.
Vastupidavuse skoor	Kuvab skoori, graafiku ja lühisõnumi, mis kirjeldab su üldvastupidavust kõigi salvestatud tegevuste põhjal (Vastupidavuse skoor, lehekülj 63).
Tõustud korrused	Jälgib tõustud korruseid ja liikumist eesmärgi suunas.
Garmin® coach	Kui valid rakenduse Garmin Coach treeningkava teenuse Garmin Connect™ kontos, kuvab ajakavas olevad treeningud. Kava kohandub su praeguse sportliku taseme, treeningu ja ajakava eelistuste ning võistluse kuupäevaga, kui see on kohaldatav.
Golf	Kuvab viimase vooru golfiskoorid ja -statistika.
Health Snapshot™	Käivitab sinu kellas Health Snapshot seansi, mis kaheminutilise paigaloleku ajal mõõdab mitut peamist tervisenäitajat. Nõnda saad ülevaate oma südameveresoonekonna üldisest seisundist. Kell salvestab andmeid, nagu keskmine pulsisagedus, stressitase ja hingamine. Kuvab sinu salvestatud terviseseisundi Health Snapshot seansside kokkuvõtteid.
Tervislik seisund	Kuvab tervisenäitajaid, näiteks hingamist ja nahatemperatuuri. VIHJE: saad valida iga teguri, et vaadata oma ajalugu, baastaset ja saada andmetest ülevaate (Tervislik seisund, lehekülj 53).
Pulsisagedus	Kuvab praeguse pulsisageduse (löögid minutis) ja keskmise puhkeoleku pulsisageduse (RHR) graafiku.
Mäeskoor	Kuvab skoori, graafiku, seonduvad näidud ja lühisõnumi, mis kirjeldab su mäkketõusu sooritusvõimet kõigi salvestatud tegevuste põhjal (Mäeskoor, lehekülj 64).
Ajalugu	Kuvab tegevuste ajaloo ja salvestatud tegevuste graafiku (Ajaloo kasutamine, lehekülj 71).
HRV olek	Kuvab sinu seitsme päeva keskmise öise südame pulsisageduse vaheldumise näitaja (Pulsisageduse muutlikkuse tase, lehekülj 55).

Nimi	Kirjeldus
Intensiivsusminutid	Jälgib keskmise ja suure intensiivsusega tegevuste aega, iganädalaste intensiivsusminutite eesmärki ja liikumist eesmärgi suunas.
inReach® juhtelemendid	Saadab sõnumeid sinu seotud inReach seadme kaudu (<i>inReach® kaugjuhtimise kasutamine, lehekülj 81</i>).
Ajavaheväsimuse nõustaja	Kuvab reisi ajal sinu sisemist kella ja annab juhiseid, mis aitavad sul sihtkoha ajavööndiga kohaneda (<i>Ajavaheväsimuse nõustaja kasutamine, lehekülj 66</i>).
Viimane tegevus	Kuvab viimase salvestatud tegevuse lühikokkuvõtte.
Viimane sõit Viimane jooks Viimane ujumine	Kuvab viimase salvestatud tegevuse lühikokkuvõtte ja valitud spordiala ajaloo.
Elustiili logimine	Jälgib su igapäevaseid käitumismustreid ja võimaldab näha, kuidas need mõjutavad teatud tervisenäitajaid rakenduses Garmin Connect (<i>Elustiili logimine, lehekülj 66</i>).
Tuled	Kuvab jalgratta tulede juhtnupud, kui Varia tuli on seotud kellaga Forerunner.
Messenger	Kuvab sinu vestlused rakenduses Garmin Messenger™ ja võimaldab kellas sõnumitele vastata (<i>Rakendus Garmin Messenger™, lehekülj 88</i>).
Kuufaas	Kuvab GPS-asukoha kuutõusu- ja loojangu kellaajad koos kuufaasiga.
Muusika	Kuvab telefoni muusikamängija juhtnupud. Kuvab telefoni või kella muusikamängija juhtnupud.
Uinakud	Kuvab kogu uinakuaja ja Body Battery taseme tõusu. Saad käivitada uinakutaimeri ja seadistada äratuse (<i>Fookuse režiimid, lehekülj 89</i>).
Teavitused	Hoiatab sind sinu telefoni teavituste seadistuste alusel sissetulevatest kõnedest, tekstisõnumitest, suhtlusvõrgustiku uuendustest jne (<i>Telefoni teavituste lubamine, lehekülj 83</i>).
Nutrition	Kuvab sinu päevase toitumise ülevaate, sh tarbitud kalorit ja makrotoitained. Lisaks saad söögikordi logida. Toitumise jälgimiseks ja seonduvate andmete vaatamiseks peab sul olema aktiivne Garmin Connect+ tellimus (<i>Garmin Connect+™ Tellimus, lehekülj 86</i>).
Peamine võistlus	Kuvab võistluse, mille oled oma kalendris Garmin Connect peamiseks võistluseks määranud (<i>Võistluskalender ja peamine võistlus, lehekülj 64</i>).
Pulssoksümeeter	Võimaldab võtta käsitsi pulssoksümeetria näitu (<i>Pulssoksümeetri näitude hankimine, lehekülj 92</i>). Kui oled liiga aktiivne, et kell saaks sinu pulssoksümeetria näitu määrata, siis mõõtmisi ei salvestata.
Võistluskalender	Kuvab sinu kalendrisse Garmin Connect märgitud saabuval võistlused (<i>Võistluskalender ja peamine võistlus, lehekülj 64</i>).
Taastumine	Kuvab sinu taastumisaja. Maksimaalne aeg on neli päeva.
Hingamine	Su praegune hingamissagedus (hingetõmmet minutis) ja seitsme päeva keskmine. Lõdvestumiseks võid teha hingamisharjutusi.
Jooksmise ökonoomsus	Kuvab aeroobse jooksu energiakulu. Jooksmise ökonoomsuse hinde määravad mitu põhimõdikut (<i>Jooksmise ökonoomsus, lehekülj 56</i>).
Jooksmise sooritusvõime	Kuvab jooksmise sooritusvõime näitajad nagu sinu hinnanguline maksimaalse hapnikutarbimisvõime ja laktaadilävi (<i>Sooritusvõime näitajad, lehekülj 53</i>).
Jooksusuutlikkus	Jälgib sinu võimet jooksuga toime tulla ning ühtlasi säilitab tasakaalu vigastuste ohu ja paremate sportlike tulemuste vahel (<i>Jooksusuutlikkus, lehekülj 63</i>).
Unetreener	Annab une- ja aktiivsusaialoo, ööpäevase rütmi, südame löögisageduse varieeruvuse (HRV) oleku ja uinakute põhjal soovitusi sinu unevajaduse kohta. MÄRKUS: saad vaadata unesoovitusi, lubada unerežiimi, seadistada äratuse ja uuendada uneseadeid.
Uneaja skoor	Kuvab kogu uneaja, uneaja skoori ja unefaaside andmed eelmise öö kohta. Samuti saad vaadata öiseid hingamismuutusi (<i>Une jälgimine, lehekülj 93</i>).
Spordiskoorid	Jälgib ülikooli- või profisportlaste meeskondi koos skooride ja reaajas andmetega.
Sammud	Jälgib igapäevaseid samme, sammude eesmärki ja eelmiste päevade andmeid.
Aktsiad	Kuvab kohandatava aktsiate loendi (<i>Aktsia lisamine, lehekülj 65</i>).

Nimi	Kirjeldus
Stress	Kuvab praeguse stressitaseme ja selle graafiku. Lõdvestumiseks võid teha hingamisharjutusi. Kui oled liiga aktiivne, et kell saaks sinu stressitaset määrata, siis stressimõõtmisi ei salvestata.
Päikesetõus ja -loojang	Kuvab päikesetõusu, -loojangu ja hämaruse kellaajad.
Temperatuur	Kuvab sisese temperatuurianduri temperatuuriandmeid.
Treeninguvalmidus	Kuvab skoori ja lühisõnumi, mis aitab sul hinnata, kui valmis oled sel päeval treenima (Treeninguvalmidus, lehekülg 62).
Treenitustase	Kuvab praeguse treeninguoleku ja -koormuse, mis näitab, kuidas treening mõjutab vormisoleku taset ja sooritusvõimet (Treenitustase, lehekülg 58).
Ilm	Kuvab praeguse temperatuuri ja ilmaennustuse. Võid vaadata praegust ilma mitme kihiga kaardil.
Kaalu jälgimine	Kuvab sinu hiljutised kaalusuundumused ja ajaloo. Võid oma kaalu käsitsi sisestada. Kui sul on Index™ kaal, mis on seotud Garmin Connect kontoga, kuvatakse sinu kaal ülevaate koosseisus.

Ülevaadete kuvamine

Ülevaade pakub kiiret juurdepääsu terviseandmetele, aktiivsusteabele, sisseehitatud anduritele jne. Pärast kella sidumist saad telefoni abil näha andmeid, nagu tervise teave, ilm ja kalendrikirjed.



1 Vajuta kellakuval nuppu  ülevaadete loendi kerimiseks.



VIHJE: suvandite kerimiseks nipsa ja valimiseks puuduta.

2 Vajuta nuppu  täiendava teabe vaatamiseks.

3 Tee valik:





- Vajuta nuppu  ülevaate üksikasjade vaatamiseks.
- Vajuta nuppu  ülevaate täiendavate valikute ja funktsioonide vaatamiseks.

Ülevaadete loendi kohandamine

1 Vajuta kellakuval nuppu , et vaadata ülevaadete loendit.

2 Vali **Redigeeri**.



3 Tee valik:

- Ülevaate asukoha muutmiseks loendis vajuta nuppu  või  ülevaate liigutamiseks ja vajuta nuppu  uue asukoha valimiseks.
- Loendist ülevaate eemaldamiseks vali ülevaade ja seejärel .
- Loendisse ülevaate lisamiseks vali **Lisa** ja seejärel vali üks või enam ülevaadet.

VIHJE: saad valida **Loo kaust** mitme ülevaatega kausta loomiseks ([Ülevaadete kausta loomine, lehekülg 52](#)).

Ülevaadete kausta loomine

Saad kohandada ülevaadete loendit, et luua seotud ülevaadete kaustu.

- 1 Vajuta kellakuval nupp , et vaadata ülevaadete loendit.
- 2 Vali **Redigeeri** > **Lisa** > **Loo kaust**.
- 3 Vali kausta lisatavad ülevaated ja vali **Valmis**.
MÄRKUS: kui ülevaated on juba ülevaadete loendis, saad need kausta teisaldada või kopeerida.
- 4 Vali või sisesta kausta nimi.
- 5 Vali kausta jaoks ikoon.
- 6 Vajadusel tee valik:
 - Kausta muutmiseks liigu ülevaadete loendis vastavale kaustale ja hoi a all nupp .
 - Ülevaadete muutmiseks kaustas ava kaust ja vali **Redigeeri** (*Ülevaadete loendi kohandamine, lehekülg 52*).

Body Battery™

Kell analüüsib su pulsisageduse varieeruvust, stressitaset, unekvaliteeti ja aktiivsuseandmeid, et tuvastada su üldine Body Battery tase. See näitab saadaolevat reservenergiat, nagu auto kütusenäidik. Body Battery taseme vahemik on 5 kuni 100, kus 5 kuni 25 on madal reservenergia, 26 kuni 50 on madal reservenergia, 51 kuni 75 on keskmine reservenergia ja 76 kuni 100 on kõrge reservenergia.

Võid sünkroonida oma kella teenuse Garmin Connect™ kontoga, et vaadata kõige värskemad Body Battery taset, pikaajalisi trende ja täiendavaid üksikasju (*Funktsiooni Body Battery™ andmete parendamise näpunäited, lehekülg 53*).

Funktsiooni Body Battery™ andmete parendamise näpunäited

- Täpsema tulemuse saavutamiseks kann kella magamise ajal.
- Hea uni parandab Body Battery näitu.
- Intensiivne tegevus ja liigne stress võivad põhjustada Body Battery taseme langust.
- Funktsiooni Body Battery ei mõjuta toit ja stimulandid, nagu kofeiin.

Tervislik seisund

Valik Tervislik seisund annab ülevaate sinu tervislikust seisundist sinu uneandmete põhjal. Näitude hulka kuuluvad sinu pulsisagedus, HRV, hingamissagedus, nahatemperatuur ja une pulssoksümeetria andmed. Kui oled kella kolm nädalat kandnud, saad valida iga näigu, et näha sellega seotud ajalugu, baastaseta ja ülevaateid.

VIHJE: iga sinisena esitatav näit jääb sinu arvatud baastaseme piiresse. Iga oranžina esitatav näit jääb sinu baastasemest välja.

Sooritusvõime näitajad

Need sooritusvõime näitajad on hinnangulised andmed, mis aitavad sul oma treeningutegevusi ja võistluste tulemusi jälgida ja mõista. Mõõtmiste tegemiseks pead sooritama paar tegevust, kandes randmel või rinnal olevat pulsisageduse monitори. Rattasõidu sooritusvõime mõõtmiseks vajad pulsisageduse monitори ja jõumõõdikut.

Neid hinnangulisi andmeid pakub ja toetab Garmin Human Performance Lab™. Lisateabe saamiseks ava veebileht garmin.com/performance-data/running.

MÄRKUS: hinnangulised andmed võivad esmalt ebatäpsed näida. Kell palub sul teha mõned tegevused, et sinu sportliku vormi kohta rohkem teavet saada.

Funktsionaalne energialävend (FTP): funktsionaalse energialävendi hindamiseks kasutab kell algseadistuse kasutajaprofiili (*Hinnangulise funktsionaalse energialävendi hankimine, lehekülg 57*).

HRV olek: kell analüüsib magamise ajal sinu randmepõhist pulsisageduse näitu, et määrata sinu isiklike pikaajaliste HRV keskmiste näitajate põhjal sinu pulsisageduse muutlikkuse (HRV) tase (*Pulsisageduse muutlikkuse tase, lehekülg 55*).

Laktaadilävi: laktaadilävi on punkt, kus sinu lihased hakkavad kiirelt väsima. Kell mõõdab sinu laktaaditaset pulsisageduse andmete ja tempo alusel (*Piimhappe lävi, lehekülg 57*).

Prognoositavad jooksuajad: kell kasutab su praeguse vormisoleku taseme põhjal jooksuaja pakkumiseks maksimaalset hinnangulist hapnikutarbimisvõimet (VO2 max) ja treeninguajalugu (*Hinnanguliste võistlusaegade kuvamine, lehekülg 55*).

Seisundi hinnang: sooritusvõime hinnang on reaajas hinnang 6 kuni 20 minuti pikkuse aktiivsuse järel. Selle võib lisada andmeväljana, et saaksid kogu tegevuse ajal vaadata sooritusvõime olekut. See võrdleb su reaajas olekut vormisoleku keskmise tasemega (*Sooritusvõime hinnang, lehekülg 56*).

Võimsuskõver (jalgrattasõit): võimsuskõver näitab aja jooksul säilitatud su võimsusväljundit. Saad vaadata eelmise kuu, kolme kuu või kaheteistkümne kuu võimsuskõverat (*Võimsuskõvera kuvamine, lehekülg 58*).

Jooksmise ökonoomsus: jooksmise ökonoomsus viitab jooksja energiatõhususele. Jooksmise ökonoomsuse hinde määravad mitu põhimõõdikut (*Jooksmise ökonoomsus, lehekülg 56*).

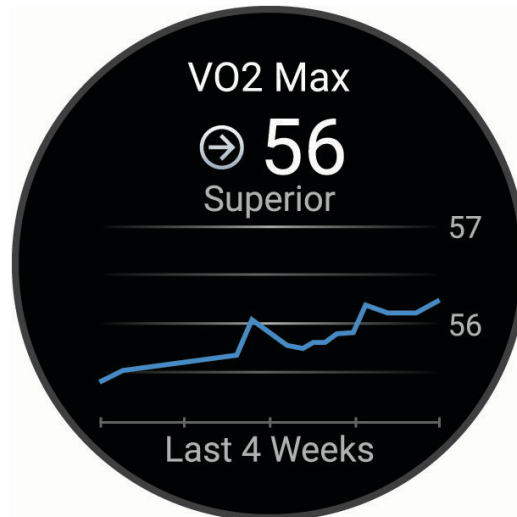
Vastupidavus: kell kasutab su maksimaalse hapnikutarbimisvõime hinnangulisi andmeid ja pulsisageduse andmeid, et pakkuda reaajas jõudluse hinnangut. Seda saab lisada andmekuvaks, nii et saad tegevuse ajal jälgida oma potentsiaali ja praegust jõudlust (*Oma reaalse vastupidavuse vaatamine, lehekülg 57*).

Maksimaalne hapnikutarbimisvõime.: maksimaalne hapnikutarbimisvõime on maksimaalne hapnikukogus (milliliitrites), mida saad tarbida ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritusasteme juures (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 54*).

Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave

Maksimaalne hapnikutarbimisvõime on hapnikukogus (milliliitrites), mida tarbid ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritusasteme juures. Lihtsamalt öeldes on maksimaalne hapnikutarbimisvõime sportliku soorituse näitaja, mis suureneb siis, kui sinu füüsiline vorm paraneb. Seade Forerunner® vajab maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime kuvamiseks randme või rindkere pulsimõõtjat. Seadmel on jooksmise ja rattasõidu jaoks eraldi maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime näidud. Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime võimalikult täpse näidu saamiseks pead mitu minutit keskmisel intensiivsustasemel jooksmas GPS-iga õues või sõitma võimsusmõõtjaga jalgrattaga.

Seadmel kuvatakse maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime arv, kirjeldus ja asend värvilisel näidikul. Oma kontol Garmin Connect™ saad vaadata täiendavaid üksikasju enda hinnangulise maksimaalse hapnikutarbimisvõime (VO2 max.) kohta, nt võrdlust enda vanuse- ja sookaaslaste näitajatega.



 Lilla	Ülihea
 Sinine	Suurepärase
 Roheline	Hea
 Oranž	Rahuldav
 Punane	Halb



Maksimaalse hapnikutarbimisvõime andmeid pakub Garmin Human Performance Lab™. Maksimaalse hapnikutarbimisvõime analüüsi pakutakse The Cooper Institute® loal. Täiendava teabe saamiseks vt lisa (*Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed, lehekülg 136*) ja veebiaadressi www.CooperInstitute.org.

Jooksmise maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine

See funktsioon eeldab randmepõhist pulsisageduse andurit või ühilduvat rinnale kinnituvat pulsisageduse monitори. Kui kasutate rinnale kirjutatavat pulsisageduse monitори, pead selle rinnale kinnitama ja kellaga siduma (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 79*).

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 107*) ja konfigureeri max pulss (*Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 107*). Hinnangulised andmed võivad esmalt ebatäpsed näida. Et kell saaks su jooksusoorituse tundma õppida, tee mõned jooksuringid. Ultra- ja maastikujooksu ajal võid maksimaalse hapnikutarbimisvõime salvestamise välja



lülitada, kui sa ei soovi, et need jooksutüübid sinu maksimaalse hapnikutarbimisvõime prognoosi mõjutaksid (*Aktiivsussätted, lehekülg 40*).

- 1 Alusta jooksmist.
- 2 Jookse õues keskmise või suure intensiivsusega, saavutades vähemalt 70% oma maksimaalsest pulsisagedusest.
- 3 Pärast vähemalt 10 minuti möödumist vali **Salvesta**.
- 4 Sooritusandmete sirvimiseks vajuta  või .

Jalgrattasõidu maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine

See funktsioon eeldab võimsusmõõtjat ja randme või rindkere pulsisageduse mõõtjat. Võimsusmõõtja peab sinu kellaga seotud olema (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 79*). Kui kasutad rindkere pulsimonitori, pead selle rinnale kinnitama ja kellaga siduma.




Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 107*) ja configureeri max pulss (*Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 107*). Hinnangulised andmed võivad esmalt ebatäpsed näida. Et kell saaks su jalgrattasõidu sooritust tundma õppida, tuleb teha mõned sõidud.

- 1 Käivita jalgrattasõidu tegevus.
- 2 Sõida vähemalt 20 minutit ühtlase suure intensiivsusega.
- 3 Pärast sõitu vali **Salvesta**.
- 4 Sooritusandmete sirvimiseks vajuta nuppu  või .

Hinnanguliste võistlusaegade kuvamine

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 107*) ja configureeri max pulss (*Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 107*).

Võistlusaja eesmärgi pakkumiseks kasutab kell maksimaalse hapnikutarbimisvõime hinnangulist väärtust (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 54*) ja sinu treeningute ajalugu. Kell analüüsib mitu nädalat sinu treeninguandmeid, et täiustada võistlusaja hinnanguid.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu , et vaadata jooksusoorituse ülevaadet.
- 2 Vajuta nuppu .
- 3 Keri, et vaadata prognoositud võistlusaega.
- 4 Vajuta nuppu  täiendavate andmete vaatamiseks.



- 5 Keri, et vaadata teiste distantside prognoose.

MÄRKUS: prognoosid võivad alguses paista ebatäpsed. Et kell saaks su jooksusooritusi tundma õppida, tee mõned jooksuringid.

Pulsisageduse muutlikkuse tase

Sinu käekell analüüsib sinu magamise ajal randmepõhiseid pulsisageduse näite, et määrata sinu pulsisageduse muutlikkust (HRV). Treening, füüsiline aktiivsus, uni, toitumine ja tervislikud harjumused mõjutavad kõik sinu südame pulsisageduse muutlikkust. HRV väärtused võivad olenevalt soost, vanusest ja vormisoleku tasemest suuresti erineda. Tasakaalus HRV tase võib viidata positiivsetele tervisenäitajatele, nt hea treeningu

ja taastumise tasakaal, parem südame ja veresoonekonna toonus ja stressitaluvus. Tasakaalust väljas või kehvatase võib olla märk väsimusest, suuremast taastumisvajadusest või kasvanud stressist. Parima tulemuse saamiseks tuleks kanda kella magamise ajal. Kell vajab kolme nädala katkematuid uneandmeid, et sinu pulsisageduse muutlikkuse taset kuvada.



Värvitsoon	Olek	Kirjeldus
Roheline	Tasakaalus	Sinu seitsme päeva keskmine HRV on sinu algtaseme vahemikus.
Oranž	Tasakaalustamata	Sinu seitsme päeva keskmine HRV on sinu algtasemest kõrgem või madalam.
Punane	Madal	Sinu seitsme päeva keskmine HRV on sinu algtasemest oluliselt madalam.
Värv puudub	Halb Olek puudub	Sinu HRV väärtused on keskmiselt oluliselt alla sinu vanuse normaalset vahemikku. Oleku puudumine tähendab, et seitsme päeva keskmise väärtuse esitamiseks pole piisavalt andmeid.

Võid oma kella sünkroonida oma kontoga Garmin Connect™, et vaadata oma hetke pulsisageduse muutlikkuse taset, trende ja harivat tagasisidet.

Soorituse hinnang

Tegevuse (nt jooksmine või rattasõit) lõpuleviimisel analüüsib seade su tempot, pulsisagedust ja pulsisageduse muutumist, et anda reaajas hinnang su sooritusvõimele, võrreldes seda su keskmise vormisoleku vanusega. See on su maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime põhinäidu reaajasalise kõrvalekalde protsent.

Soorituse hinnangu väärtuste vahemik on -20 kuni +20. 6 kuni 20 minutit kestnud tegevuse järel kuvab seade su soorituse hinnangu skoori. Näiteks skoor +5 tähendab, et oled puhanud, värske ja suuteline korralikuks jooksuks või rattasõiduks. Võid soorituse hinnangu lisada treeningukuva andmeväljale ja jälgida seda tegevuse ajal. Soorituse hinnang näitab ka väsimustaset, eriti pika jooksutreeningu või rattasõidu lõpus.

MÄRKUS: maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime täpse näidu saamiseks ja su jooksu või rattasõidu soorituse analüüsimiseks pead kandma pulsimõõtjat ja tegema mõned jooksud või rattasõidud ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülj 54](#)).

Soorituse hinnangu kuvamine

See funktsioon eeldab randmepõhist pulsisageduse andurit või ühilduvat rinnale kinnituvat pulsisageduse monitори.

- 1 Lisa andmekuvale valik **Seisundi hinnang** ([Andmekuvade kohandamine, lehekülj 39](#)).
- 2 Jookse või sõida jalgrattaga.
6 kuni 20 minuti järel ilmub soorituse hinnang.
- 3 Jooksu või rattasõidu soorituse hinnangu nägemiseks sirvi andmekuva.

Jooksmise ökonoomsus


Jooksmise ökonoomsus mõõdab jooksmise energiakulu. Kui VO2 max mõõdab maksimaalset hapnikuhulka, mida keha intensiivse treeningu ajal kasutada suudab, siis jooksmise ökonoomsus näitab seda, kui tõhusalt keha selle energia jooksutulemuseks muundab. Jooksmise ökonoomsust väljendatakse hapniku milliliitrites kehakaalu kilogrammi kohta kilomeetri kestel (ml/kg/km). Madalamad numbrid tähendavad, et kasutati vähem energiat.

Nõuded: pead salvestama mitu õues või rajal toimuvat jooksutegevust, kasutades ühilduvat sammukiiruse kadu mõõtvat tarvikut, näiteks HRM 600.

Põhifaktorid: jooksmise ökonoomsus kasutab sinu profiili teavet, jooksuajalugu, pulssi, kiirust ja jooksudünaamikat. Sammukiiruse kadu on oluline tegur, sest see kajastab, kui palju sa aeglustad, kui jalgsi maapinda puudutab (*Jooksudünaamika, lehekülg 79*). Parima tulemuse jaoks veendu oma pikkuse ja kaalu seadete õigsuses (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 107*).

Tulemuste tõlgendamine: pea meeles, et jooksmise ökonoomsus tähendab eelkõige aeroobset jõudlust. Vähemalt 30 minutit pingutuseta jooksu rajal või tasasel maastikul pakub võimaluse sellest põhjaliku ülevaate saamiseks. Jooksmise ökonoomsuse hindamiseks või uuendamiseks ei kasutata jooksu siseruumides või maastikujooksu. Lisateavet vaata aadressilt garmin.com/performance-data/running ja vaata lisa (*Jooksmise ökonoomsuse hinnangud, lehekülg 136*).

Oma jooksmise ökonoomsuse vaatamine

- Vajuta kellakuval nuppu , et vaadata jooksusoorituse ülevaadet.
MÄRKUS: ehk soovid lisada selle ülevaate oma ülevaadete loendisse (*Ülevaadete loendi kohandamine, lehekülg 52*).
- Rakenduses Garmin Connect™ vali **••• > Soorituse statistika > Jooksmise ökonoomsus**. Samuti saad jooksmise ökonoomsuse lisada oma avakuva andmetele.

Hinnangulise funktsionaalse energialävendi hankimine

Enne hinnangulise funktsionaalse energialävendi (FTP) hankimist pead kellaga siduma võimsusmõõtja (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 79*) ning hankima hinnangulise maksimaalse hapnikutarbimisvõime andmed (*Jalgrattasõidu maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine, lehekülg 55*).

Hinnangulise funktsionaalse energialävendi saamiseks kasutab kell algseadistuse kasutajaprofiili andmeid ja maksimaalset hapnikutarbimisvõimet. Kell tuvastab võimsusmõõtjaga ühtlastel ja suure intensiivsusega sõitudel sinu funktsionaalse energialävendi automaatselt. Parimate tulemuste saamiseks kannu sõitmisel ka pulsimonitori.

- Soorituse ülevaate vaatamiseks keri kellakuval alla.
- Vali ülevaade oma sooritusandmete vaatamiseks.
- Keri oma hinnangulise funktsionaalse energialävendi vaatamiseks.

Hinnanguline funktsionaalne energialävend kuvatakse vattides kilogrammi kohta, energjaväljund vattides ja positsioon värviskaalal.

 Lilla	Ülihea
 Sinine	Suurepärase
 Roheline	Hea
 Oranž	Rahuldav
 Punane	Treenimata

Lisateavet vt lisast (*FTP hinnangud, lehekülg 136*).

Piimhappe lävi







Piimhappe lävi märgib treeningu intensiivsust, mille juures hakkab verre piimhappe kogunema. Jooksmisel hinnatakse seda intensiivsuse taset tempo, pulsisageduse või energia põhjal. Kui jooksja läve ületab, hakkab väsimus endast kiiremini märku andma. Kogenud jooksjatel on see lävi umbes 90% maksimaalsest pulsisagedusest ning 10 km ja poolmaratoni tempo vahel. Keskmise tasemega jooksjad saavutavad läve allpool 90% maksimaalsest pulsisagedusest. Piimhappe läve tundmine aitab määrata treeningu intensiivsust ja pingutamist võistlustel.

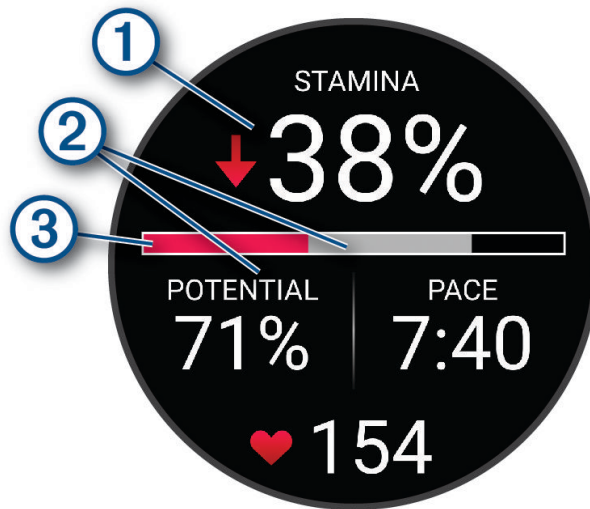
Kui tead oma piimhappe läve pulsisagedust, saad selle kasutajaprofiili seadetes sisestada (*Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 107*). Tegevuse ajal enda piimhappe läve automaatseks salvestamiseks lülita sisse funktsioon **Automaatne tuvastamine**.




Oma reaalaraja vastupidavuse vaatamine

Su kell võib esitada reaalarajas vastupidavuse hinnanguid, mis põhinevad su pulsisagedusel ja maksimaalsel hapnikutarbimisvõime hinnangul (VO2 Max. estimate) (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 54*).

- Vajuta kellakuval nuppu .

- 2 Vali **Tegevused**.
- 3 Vali jooks või jalgrattasõit.
- 4 Vajuta nuppu .
- 5 Vali tegevuse seaded.
- 6 Vali **Andmekuvad > Lisa uus > Vastupidavus**.
- 7 Vajuta nuppu  või , et muuta andmekuva asukohta (valikuline).
- 8 Vajuta nuppu , et muuta peamist vastupidavuse andmevälja (valikuline).
- 9 Alusta tegevust (*Tegevuse alustamine, lehekülg 18*).
- 10 Vajuta nuppu  või , et liikuda andmekuvale.



- | | |
|---|--|
| ① | Peamine vastupidavuse andmeväli. Näitab su praegust vastupidavusprotsenti, järelejäänud vahemaad või järelejäänud aega. |
| ② | Potentsiaalne vastupidavus. |
| ③ | Praegune vastupidavus.
 Punane: vastupidavus on lõppemas.
 Oranž: vastupidavus on stabiilne.
 Roheline: vastupidavus on taastumas. |

Võimsuskõvera kuvamine

Enne võimsuskõvera kuvamist pead viimase 90 päeva jooksul salvestama võimsusmõõtja abil vähemalt ühe tunni pikkuse sõidu (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 79*).

Saad luua treeninguid oma Garmin Connect™ kontrol. Võimsuskõver näitab aja jooksul säilitatud su võimsusväljundit. Võid vaadata eelmise kuu, kolme kuu või 12 kuu võimsuskõverat.

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand ●●●.
- 2 Vali **Soorituse statistika > Võimsuskõver**.

Treenitustase

Need mõõteandmed on hinnangulised andmed, mis aitavad sul oma treeningutegevuste tulemusi jälgida ja mõista. Mõõtmiste tegemiseks pead kahe nädala jooksul sooritama tegevusi, kandes randmel või rinnal olevat pulsisageduse monitори. Rattasõidu sooritustaseme mõõtmiseks vajad pulsisageduse monitори ja jõumõõdikut. Mõõtmised võivad alguses tunduda ebatäpsed, kui kell alles õpib sinu sooritusvõimet tundma.

Neid hinnangulisi andmeid pakub ja toetab Garmin Human Performance Lab™. Lisateabe saamiseks ava veebileht garmin.com/performance-data/running.



Treenitustase: treenitustase näitab, kuidas treenimine sinu vormi ja sooritust mõjutab. Sinu treenitustase põhineb sinu pikema perioodi VO2 max näitajal, akuutsel koormusel ja pulsisageduse muutlikkuse tasemel.

Maksimaalne hapnikutarbimisvõime.: maksimaalne hapnikutarbimisvõime on hapnikukogus (milliliitrites), mida tarbid ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritustaseme juures (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 54*). Sinu kell kuvab kuumuse ja kõrgusega korrigeeritud maksimaalse hapnikutarbimisvõime väärtused, kui kohandud palavas keskkonnas või kõrgustes (*Kuumuse ja kõrgusega kohanemine, lehekülg 62*).

HRV (pulsisageduse muutlikkus): hRV on sinu pulsisageduse muutlikkuse olek viimase seitsme päeva jooksul (*Pulsisageduse muutlikkuse tase, lehekülg 55*).

Akuutne koormus: akuutne koormus on sinu hiljutiste treeningukoormuse skooride, sh treeningu kestuse ja intensiivsuse, kaalutud summa. (*Hetkekoormus, lehekülg 60*).

Treeningukoormuse fookus: sinu kell analüüsib ja jaotab treeningukoormuse andmed eri kategooriatesse, mis põhinevad iga salvestatud tegevuse intensiivsusel ja struktuuril. Treeningukoormuse fookus hõlmab ka iga kategooria kogu koormust ning treeningu fookust. Kell kuvab su treeningukoormuse jaotuse 4 viimase nädala kohta (*Treeningukoormuse fookus, lehekülg 60*).

Taastumisaeg: taastumisaeg näitab, kui palju aega sul täielikuks taastamiseks ja järgmiseks treeninguks vaja läheb (*Taastumisaeg, lehekülg 61*).

Treenitustasemed

Treenitustase näitab, kuidas treenimine vormisolekut ja sooritusvõimet mõjutab. Sinu treenitustase põhineb sinu pikema perioodi VO2 max näitajal, akuutsel koormusel ja pulsisageduse muutlikkuse tasemel. Treenitustaset saad kasutada tulevaste treeningute planeerimiseks ning vormisoleku jätkuvaks parandamiseks.

Olek puudub: sinu treenitustaseme määramiseks vajab kell mitut jooksu või rattasõidu VO2 max tulemustega tegevust kahe nädala jooksul.

Alatreenimine: sinu treeningurutiinis on paus või treenid nädala või pikema aja jooksul tavalisest vähem. Alatreenimine tähendab, et sa ei suuda oma vormi säilitada. Suurenda oma treeningukoormust.

Taastumine: väiksema treeningukoormuse tõttu on su organism saanud taastuda, mis on väga oluline pärast pikka raskete treeningute perioodi. Võid naasta suurema treeningukoormuse juurde, kui tunned, et oled selleks valmis.

Vormi säilitamine: sinu praegune treeningukoormus on piisav, et praegust sportlikku vormi säilitada. Vormi parandamiseks varieeri oma treeninguid rohkem või suurenda treeningumahtu.

Produktiivne: sinu praegune treeningukoormus parandab vormi ja sooritusvõimet. Lisa treeningute vahele taastumisperioode, et saaksid vormisoleku taset säilitada.

Ideaalne: oled ideaalses võistlusvormis. Vähendasid hiljuti treeningukoormust ning su organism on saanud taastuda ning varasemast treeningust tuleneva kurnatuse korvata. Plaani edasi, sest tippvormi saab hoida vaid lühidalt.

Ületreenimine: sinu treeningukoormus on väga suur ja pole enam produktiivne. Su organism vajab puhkust. Lisa oma ajakavasse kergemad treeningud, et organism saaks taastuda.

Ebaproductiivne: sinu treeningukoormuse tase on hea, kuid sinu vorm halveneb. Püüa keskenduda puhkusele, toitumisele ja stressi juhtimisele.

Pingutatud: sinu taastumine ja treeningukoormus ei ole tasakaalus. See on normaalne pärast rasket treeningut või olulist sündmust. Sinu organismil võib olla keeruline taastuda, seega peaksid pöörama tähelepanu oma tervises seisundile üldiselt.

Treenitustaseme kuvamise nõuanded

Treenitustasemefunktsioon sõltub sinu vormisoleku taseme ajakohastatud hinnangutest, sh vähemalt ühest maksimaalse hapnikutarbimisvõime (VO2 max) näidust nädalas (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 54*). Sisejooksude puhul ei esitata maksimaalset hapnikutarbimisvõime prognoosi, sest siis ei saaks sportliku vormi paranemist adekvaatselt peegeldada. Ultra- ja maastikujooksu ajal võid maksimaalse hapnikutarbimisvõime salvestamise välja lülitada, kui sa ei soovi, et need jooksutüübid sinu maksimaalse hapnikutarbimisvõime prognoosi mõjutaksid (*Aktiivsussätted, lehekülg 40*).

Treenitustasemefunktsiooni maksimaalseks kasutamiseks järgige neid juhiseid.

- Jookse või sõida jalgrattaga väljas vähemalt üks kord nädalas ja kanna energiamõõdikut ning püsi vähemalt 10 minutit pulsisageduse juures, mis on üle 70% sinu maksimaalsest pulsisagedusest. Kui oled kella nädala või kahe jooksul kasutanud, peaksid treenitustaseme andmeid nägema.
- Salvesta kõik oma treeningtegevused oma peamisse treeningseadmesse, et kell saaks sinu sooritust tundma õppida (*Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine, lehekülg 87*).
- Et hoida pulsisageduse muutlikkuse (HRV) taseme näit pidevalt ajakohane, kannu kella järjekindlalt magamise ajal. Ajakohane HRV tase võib aidata säilitada ajakohast treenitustaset, kui sul pole maksimaalse hapnikutarbimisvõime näiduga piisavalt tegevusi.

Hetkekoormus

Akutuine koormus on viimase seitsme päeva liigse harjutusjärgse hapnikutarbimise (EPOC) summa. Tulemus näitab, kas sinu praegune koormus on madal, optimaalne, suur või väga suur. Optimaalne vahemik põhineb sinu individuaalsel vormisolekutasemel ja treeninguajalool. Vahemik muutub treeninguaja ja intensiivsuse suurenedes või vähenedes.

Treeningukoormuse fookus

Sooritusvõime ja vormisoleku eesmärkide maksimaalseks saavutamiseks peaks treening olema jagatud kolme kategooriasse: madal aeroobne, kõrge aeroobne ja anaeroobne treening. Treeningukoormuse fookus näitab treeningu jagunemist kategooriatesse ja annab treeningu sihid. Treeningukoormuse fookus vajab vähemalt 7 päeva treeninguandmeid, et tuvastada, kas treeningukoormus on madal, optimaalne või kõrge. Kui seadmel on 4 nädala trenniajalugu, siis on treeningukoormuse analüüs üksikasjalikum, mis aitab trenniharjutusi tasakaalus hoida.

Allpool sihtmärke: sinu nelja nädala treeningukoormus on optimaalsest koormusest kõigis intensiivsuskategooriates väiksem.

Vähese aeroobsusega koormuse puudujääk: suure intensiivsusega harjutuste tasakaalustamiseks ja taastumiseaja võimaldamiseks lisa rohkem vähese aeroobsusega harjutusi.

Suure aeroobsusega koormuse puudujääk: laktaadiläve ja maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime parandamiseks lisa rohkem suure aeroobsusega harjutusi.

Anaeroobse koormuse puudujääk: kiiruse ja anaeroobse võimekuse parandamiseks lisa rohkem intensiivseid anaeroobseid harjutusi.

Tasakaalus: su treeningukoormus on tasakaalus ja treeningu jätkamisel pakub vormisolekuga seotud mitmekülgseid eeliseid.

Vähese aeroobsuse fookus: su treeningukoormus koosneb peamiselt vähese aeroobsusega harjutustest. See tagab kindla aluse ja valmistab sind ette intensiivsemaks treeninguks.

Suure aeroobsuse fookus: su treeningukoormus koosneb peamiselt suure aeroobsusega harjutustest. Need harjutused aitavad parandada laktaadiläve, maksimaalset hapnikutarbimisvõimet ja vastupidavust.


Anaeroobne fookus: su treeningukoormus koosneb peamiselt intensiivsest tegevusest. See tagab vormisoleku kiire saavutamise, kuid peaks olema tasakaalus vähese aeroobsusega harjutustega.

Ületab sihtmärke: sinu nelja nädala treeningukoormus on optimaalsest kõrgem.

Koormussuhe

Koormussuhe on sinu lühiajalise treeningukoormuse ja pikaajalise treeningukoormuse suhtarv. See on abiks treeningukoormuse muutuste jälgimisel.

Olek	Väärtus	Kirjeldus
Olek puudub	Ühtegi	Koormussuhe on nähtav pärast kahenädalast treenimist.
Madal	Madalam kui 0,8	Sinu lühiajaline treeningukoormus on väiksem kui sinu pikaajaline treeningukoormus.

Olek	Väärtus	Kirjeldus
Optimaalne 	0,8 kuni 1,4	Lühiajaline ja pikaajaline treeningkoormus on tasakaalus. Optimaalne vahemik põhineb sinu individuaalsel vormisolekutasemel ja treeninguajalool.
Kõrge	1,5 kuni 1,9	Sinu lühiajaline treeningkoormus on suurem kui sinu pikaajaline treeningkoormus.
Väga kõrge	2,0 või üle selle	Sinu lühiajaline treeningkoormus on oluliselt suurem kui sinu pikaajaline treeningkoormus.

Treeningu efektiivsusest

Treeningu efektiivsus mõõdab tegevuse mõju aeroobsele ja anaeroobsele füüsilisele vormile. Treeningu efektiivsus koguneb tegevuse käigus. Tegevuse edenedes treeningu efektiivsuse väärtus suureneb. Treeningu efektiivsus määratakse kasutajaprofiili teabe ja treeningute ajaloo ning pulsisageduse, treeningu kestuse ja intensiivsusega. Tegevuse peamiseid kasusid kirjeldavad seitse eri treeningu efektiivsuse märki. Iga märk on värvikoodiga ning vastab treeningkoormuse fookusele (*Treeningukoormuse fookus, lehekülj 60*). Iga tagasiside fraasi, näiteks „Mõjutab VO2 max palju“, on kirjeldatud Garmin Connect™ tegevuse andmetes.

Aeroobne treeninguefekt kasutab pulsisagedust, et mõõta, kuidas treeningu koguintensiivsus mõjutab sinu aeroobset vormi ja annab teada, kas treening aitab vormitaset säilitada või parandada. Sinu trennijärgne liigne hapniku tarbimine (EPOC) kaardistatakse väärtusvahemikuks, mis võtab arvesse sinu vormisolekut ja trennimistavasid. Pidevad keskmise intensiivsusega treeningud või pikemate intervallidega (> 180 sekundit) treeningud mõjuvad positiivselt aeroobsele ainevahetusele ning sellest tuleneb aeroobse treeningu efektiivsuse väärtus.

Anaeroobne treeninguefekt kasutab pulsisagedust ja kiirust (või energiat), et määrata kuidas treening mõjutab sinu jõudlust väga suure intensiivsuse korral. Said väärtuse, mis põhineb anaeroobsel panusel EPOC-ile ja tegevuse tüübile. Korduvatel suure intensiivsusega intervallidel 10-120 sekundit on väga soodne mõju anaeroobse võimekusele, mis väljendub täiustatud anaeroobse treeningu efektiivsuse väärtuses.

Saad lisada Aeroobne efektiivsus ja Anaeroobne efektiivsus andmeväljadena ühele treeningkuvale, et seirata näite tegevuse ajal.

Treeningu efektiivsus	Aeroobne kasu	Anaeroobne kasu
0,0 kuni 0,9	Kasu puudub.	Kasu puudub.
1,0 kuni 1,9	Vähene kasu.	Vähene kasu.
2,0 kuni 2,9	Säilitab aeroobset vormi.	Säilitab anaeroobset vormi.
3,0 kuni 3,9	Mõjutab aeroobset vormi.	Mõjutab anaeroobset vormi.
4,0 kuni 4,9	Mõjutab aeroobset vormi palju.	Mõjutab anaeroobset vormi palju.
5.0	Piisava puhkeajata liigne pingutus, mis võib olla kahjulik.	Piisava puhkeajata liigne pingutus, mis võib olla kahjulik.

Treeninguefektide tehnoloogiat pakub ja toetab Garmin Human Performance Lab™. Lisateabe saamiseks ava veebiaadress garmin.com/performance-data/running.

Taastumisaeg

Võid kasutada seadet Garmin® ning randmepõhist pulsimonitori või ühilduvat rinnal kantavat pulsimonitori, et vaadata, kui palju aega kulub, enne kui oled täielikult taastunud ja valmis järgmiseks raskeks treeninguks. taastumisaaja soovitude puhul lähtutakse sinu maksimaalsest hapnikutarbimisvõimest ning see võib esmalt ebatäpne tunduda. Seade palub sul teha mõned tegevused, et sinu sportliku vormi kohta rohkem teavet saada. Taastumisaeg kuvatakse kohe pärast tegevust. Aega loendatakse seni, kuni on optimaalne jälle järgmist rasket treeningut alustada. Seade uuendab sinu taastumisaega kogu päeva jookusl, võttes aluseks uneaja, stressi, puhkamise ja füüsilise tegevuse muutused.

Taastumise pulsisagedus

Kui treenid randme või rindkere pulsimõõtjaga, võid iga tegevuse järel vaadata taastumise pulsisagedust. Taastumise pulsisagedus on treeningu pulsisageduse ja treeningujärgse (2 min hiljem) pulsisageduse vahe. Nt pärast tavalist jooku seiskad taimer. Pulss on 140 lööki minutis. Kahe minuti möödudes on puhkeajal pulss 90 lööki minutis. Taastumise pulsisagedus on 50 lööki minutis (140 miinus 90). Teatud uuringud seostavad taastumise pulsisagedust südame tervisega. Enamasti tähendab suurem arv tervemat südant.

VIHJE: parima tulemuse saavutamiseks peaksid kaheks minutiks paigal olema, et seade saaks arvutada taastumise pulsisageduse.

MÄRKUS: sinu taastumise pulsisagedust ei arvutata vähese mõjuga tegevuste, näiteks jooga tegemise ajal.

Kuumuse ja kõrgusega kohanemine

Keskonnategurid, nagu kõrge temperatuur ja kõrgus mõjutavad treeningut ja sooritusvõimet. Kõrgustes treenimine võib vormisolekut positiivselt mõjutada, kuid võid sel ajal märgata max hapnikutarbimise ajutist langust. Ettevõtte Forerunner® kell pakub kohanemisteavitusi ja parandusi sinu hinnangulise maksimaalse hapnikutarbimise ja treenitustaseme jaoks, kui temperatuur ületab 22 °C (72 °F) ning kui asud kõrgemal kui 800 m (2625 ft). Saad oma treenitustaseme ülevaates jälgida enda kohanemist kuumuse ja kõrgusega.

MÄRKUS: kuumusega kohanemine on saadaval ainult GPS-tegevustega ja vajab ilmateate andmeid sinu ühendatud telefonist .

Sinu treenitustaseme pausile panek ja jätkamine

Kui oled vigastatud või haige, saad oma treenitustaseme pausile panna. Saad jätkata sporditegevuste salvestamist, aga sinu treenitustase, treeningkoormuse fookus, taastumise tagasiside ja treeningu soovitusel on ajutiselt blokeeritud.

Kui oled valmis uuesti treenima, saad oma treenitustasemega jätkata. Parima tulemuse saamiseks vajad iga nädal vähemalt ühte maksimaalse hapnikutarbimisvõime (VO2 max) näitu ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 54](#)).

1 Kui soovid oma treenitustaseme pausile panna, vali üks järgmistest võimalustest:

- Hoi treenitustaseme ülevaates all nuppu  ja vali **Valikud > Peata trenniolek**.
- Oma sätetes Garmin Connect™ vali **Soorituse statistika > Treenitustase > ⋮ > Peata trenniolek**.

2 Sünkrooni kell oma Garmin Connect kontoga.

3 Kui soovid oma treenitustaset jätkata, vali üks järgmistest võimalustest:






- Treenitustaseme ülevaates hoi all nuppu  ja vali **Valikud > Jätka treenitustaset**.
- Oma sätetes Garmin Connect vali **Soorituse statistika > Treenitustase > ⋮ > Jätka treenitustaset**.

4 Sünkrooni kell oma Garmin Connect kontoga.

Treeninguvalmidus

Sinu treeninguvalmidus esitatakse skoori ja lühikese sõnumina, mis aitab sul otsustada, kui valmis oled sel päeval treenima. Skoori arvutatakse ja ajakohastatakse pidevalt kogu päeva jooksul, kasutades järgmisi tegureid:

- Uneaja skoor (viimane öö)
- Taastumisaeg
- HRV-i olek
- Akuutne koormus
- Une ajalugu (viimased kolm ööd)
- Stressi ajalugu (viimased kolm päeva)

Värvitsoon	Punktiseis	Kirjeldus
 Lilla	95 kuni 100	Suurepärase Parim võimalik
 Sinine	75 kuni 94	Kõrge Väljakutseteks valmis
 Roheline	50 kuni 74	Mõõdukas Valmis alustama
 Oranž	25 kuni 49	Madal Aeg rahuneda
 Punane	1 kuni 24	Halb Lase oma kehal taastuda



Varasemate treeninguvalmiduse skooride vaatamiseks mine oma Garmin Connect™ kontole.

Jooksusuutlikkus

Jooksusuutlikkuse funktsioon on loodud, et aidata sul suurendada läbitud vahemaad, tasakaalustades vigastuste riski jõudluse kasvuga. Jooksusuutlikkuse vaade sinu kellal näitab sinu tänast akuutset mõjukoormust, jooksva treeningnädala läbitud vahemaa hinnangut ning jooksusuutlikkuse ja mõjukoormuse graafikut mitme nädala trendide kohta.

Mõjukoormus (miili või kilomeetrit): Teie mõjukoormuse miil (ekvivalent) on mehaanilise koormuse suurus kehale, mis tekib 1 miili jooksmisel tasasel pinnal kerge tempoga (baastase). Mõjukoormuse hindamisel kasutatakse tegureid nagu jooksu intensiivsus, üles- või allamäge jooks ja jooksudünaamika andmed. Näiteks kui jooksed 5 rasket miili künklikul maastikul, võib sinu mõjukoormus olla 8, mis tähendab, et tegelik pingutus võrdus 8 baastaseme miili jooksmisega. Samuti võib juhul, kui sa jooksed 3 aeglast ja lihtsat miili, selle mõjukoormus olla 2,5.

Akuutne mõjukoormus: akuutne mõjukoormus on kasulik näitaja selle kohta, kui palju sel päeval jooksma pead oma nädalase jooksusuutlikkuse kontekstis. Iga uue registreeritud jooksu mõjukoormus lisatakse otse sinu akuutsele mõjukoormusele ja selle koormuse mõju väheneb aja möödudes järk-järgult.

Nädalane mõjukoormus: see väärtus näitab sinu jooksude kaalumata summaarset mõju iga treeningnädala kohta. Saad määrata treeningnädala oma Garmin Connect™ seadetes. Jooksva treeningnädala puhul kuvatakse, kuidas sinu "ämber" nädala jooksul täitub. See annab ka baasi mõjukoormuse ja jooksusuutlikkuse ajaloolisele ülevaatele.

Suutlikkus: suutlikkus peegeldab maksimaalset akuutset koormust, mida sinu keha suudab sinu jooksuajaloo põhjal hallata. See on isikupärastatud ja seda kohandatakse iga treeningnädala alguses vastavalt sinu hiljutise ja pikaajalise jooksuajaloo teaduspõhisele tõlgendusele. Lisateabe saamiseks ava veebileht garmin.com/performance-data/running.

Tulemuste tõlgendamine: raske ja kiire jooksmine põhjustab maapinna tugevamaid reaktsioonijõude ning kulutab su keha rohkem kui kerge sörkimine. Käimisetapid jooksu ajal annavad ainult poole tavapärase jooksmise mõjust. Sa saad vaadata oma jooksuajaloo mõjukoormuse kõrval kujutatud tegeliku läbitud vahemaa graafikut. Tervislik lähenemisviis jooksmisele hõlmab alati nii oma keha kuulamist kui andmete kasutamist.

Vastupidavuse skoor

Su vastupidavuse skoor aitab sul mõista üldvastupidavust pulsandmetega salvestatud kõigi tegevuste põhjal. Võid vaadata oma vastupidavuse skoori parandamise soovitusi ja seda aja jooksul soodustavaid peamisi spordialasid.







Värvitsoon	Kirjeldus
Roosa	Eliit
Lilla	Ülihea
Sinine	Ekspert
Roheline	Hästi treenitud

Värvitsoon	Kirjeldus
 Kollane	Treenitud
 Oranž	Keskmine
 Punane	Harrastaja

Lisateavet vt lisast ([Vastupidavuse skoori hinnangud, lehekülg 137](#)).

Mäeskoor

Mäeskoor aitab sul viimase kahe kuu trenniajaloo ja maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime põhjal paremini mõista su ülesmäge jooksmise praegust võimekust. Käekell tuvastab välistingimustes jooksmise, kõndimise või matkamise käigus 2% või suurema tõusu. Võid vaadata oma vastupidavust ja jõudu mägedel ning aja jooksul toimuvaid mäeskoori muudatusi.

Värvitsoon	Punktiseis	Kirjeldus
 Roosa	95 kuni 100	Eliit
 Lilla	85 kuni 94	Ekspert
 Sinine	70 kuni 84	Oskuslik
 Roheline	50 kuni 69	Treenitud
 Oranž	25 kuni 49	Väljakutsuja
 Punane	1 kuni 24	Harrastaja


Rattasõidu suutlikkuse kuvamine

Enne rattasõidu suutlikkuse kuvamist peab su kasutajaprofiilis olema 7 päeva trenniajalugu, salvestatud maksimaalne hapnikutarbimisvõime ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 54](#)) ja seotud võimsusmõõtja võimsuskõvera andmed ([Võimsuskõvera kuvamine, lehekülg 58](#)).


Rattasõidu suutlikkus on sooritusvõime kolmes kategoorias: aeroobne vastupidavus, aeroobne võimekus ja anaeroobne võimekus. Rattasõidu suutlikkus sisaldab su praegust jalgratturi tüüpi, nt ronija. Jalgratturi tüübi aitab määrata ka kasutajaprofiili sisestatud teave, nt kehakaal ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 107](#)).

1 Vajuta kellakuval nuppu  rattasõidu suutlikkuse ülevaate vaatamiseks.

MÄRKUS: ehk soovid lisada selle ülevaate oma ülevaadete loendisse ([Ülevaadete loendi kohandamine, lehekülg 52](#)).

2 Vajuta nuppu  oma praeguse jalgratturi tüübi vaatamiseks.



3 Vajuta nuppu  oma rattasõidu suutlikkuse üksikasjaliku analüüsi (valikuline) vaatamiseks.

Võistluskalender ja peamine võistlus

Kui lisad võistluse oma kalendrisse Garmin Connect™, saad seda sündmust kellas vaadata, kui lisad peamise võistluse ülevaate ([Ülevaadet, lehekülg 50](#)). Sündmuse kuupäev peab jääma järgmise 365 päeva sisse.

Kell kuvab sündmuseni jäänud aja pöördloendust, sinu ajaeesmärki või prognoositavat lõpuaega (ainult jooksuüritused) ja ilmateavet.




MÄRKUS: asukoha ja kuupäeva ilmateabe ajalugu on kohe saadaval. Kohalikud ilmaprognoosi andmed ilmuvad umbes 14 päeva enne sündmust.

Kui lisad üle ühe võistluse, palutakse sul valida peamine sündmus.

Sõltuvalt sinu sündmuse jaoks saadaolevatest rajaandmetest saad vaadata kõrgusandmeid, raja kaarti ja lisada funktsiooni PacePro™ plaani (*PacePro™ Training, lehekülj 22*).

Võistluseks treenimine




Sinu kell võib sulle soovitada igapäevaseid treeninguid, et saaksid trennida võistluseks, kui sul on maksimaalse hapnikutarbimisvõime (VO2 max) hinnang olemas (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülj 54*).


- 1 Vali rakenduses Garmin Connect™ suvand •••.
- 2 Vali **Treening ja kavandamine > Võistlused ja üritused > Otsi sündmust.**
- 3 Otsi oma lähikonnas toimuvat sündmust.
Oma sündmuse loomiseks vali **Loo sündmus**.
- 4 Vali **Lisa kalendrisse**.
- 5 Sünkrooni kell oma Garmin Connect kontoga.
- 6 Sirvi kellas peamise võistluse ülevaateni, et näha oma peamise võistluse jäänud aja pöördloendust.
- 7 Vajuta kellakuval nuppu  ja vali jooks või rattasõit.

MÄRKUS: kui oled lõpetanud vähemalt ühe välistingimustes korraldatud jooksu koos pulsisageduse andmetega või ühe rattasõidu pulsisageduse ja jõu andmetega, kuvatakse kellas igapäevased treeningsoovitused.

Aksia lisamine


Aksiate loendi kohandamiseks pead esmalt ülevaataloendisse aksiate ülevaate lisama (*Ülevaadete loendi kohandamine, lehekülj 52*).

- 1 Vajuta kellakuval nuppu , et aksiate ülevaade kuvada.
- 2 Vajuta nuppu .
- 3 Vali **Redigeeri > Lisa**.
- 4 Sisesta lisatava aksia ettevõtte nimi või aksia sümbol ja vali .
- 5 Vali aksia, mida soovid lisada.
- 6 Lisateabe vaatamiseks vali aksia.

VIHJE: aksia kuvamiseks ülevaataloendis vajuta nuppu  ja vali Määra lemmikuks.

Ilma asukohtade lisamine

- 1 Ilmaülevaate kuvamiseks keri kellakuval.

- 2 Vajuta esimesel ülevaate ekraanil .
- 3 Vali **Lisa vahepunkt** ning otsi asukohta.
- 4 Vajadusel korda samme 2 ja 3 ning lisa asukohti.

Elustiili logimine

Vaata oma kellal Forerunner® elustiili logimisest, kuidas igapäevategevused mõjutavad mitmeid tervisenäitajaid, nt uneskoori, puhkeaja pulsisagedust ja muud. Saad logida ja jälgida käitumist, mis peegeldab sinu igapäevaseid harjumusi ja tegevusi, näiteks hiline kohvitarbimine, jääsuplus või enne magamaminekut lugemine Garmin Connect™ rakenduses (*Elustiili logimise käitumise jälgimine, lehekülg 66*). Sa saad isegi luua ja jälgida kohandatud käitumist.

Elustiili logimise käitumise jälgimine

Enne elustiili logimise funktsiooni kasutamist peab sul olema Garmin Connect™ konto, alla laaditud rakendus Garmin Connect ja paaristatud Garmin® kell rakendusega Garmin Connect.

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect **•••**.
- 2 Vali **Tervisestatistika > Elustiili logimine**.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 4 Seadista logimise meeldetuletused (valikuline).





Üksikasjalikke elustiili logimise aruandeid saad vaadata rakenduses Garmin Connect.

VIHJE: sa saad oma kellal lubada vaate elustiili logimisele, et vaadata ja logida elustiili käitumist (*Ülevaadete loendi kohandamine, lehekülg 52*).

Ajavaheväsimumise nõustaja kasutamine

Selleks, et saaksid kasutada funktsiooni Ajavaheväsimumise nõustaja ülevaadet, pead kavandama reisi rakenduses Garmin Connect™ (*Reisi kavandamine rakenduses Garmin Connect™, lehekülg 66*).

Reisimise ajal saad kasutada funktsiooni Ajavaheväsimumise nõustaja ülevaadet selleks, et näha enda sisemist kella võrrelduna kohaliku ajaga, ja saada juhiseid ajavaheväsimumise mõju vähendamiseks.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu , et kuvada teenuse **Ajavaheväsimumise nõustaja** ülevaade.
- 2 Vajuta nuppu , et võrrelda enda sisemist kella ja kohalikku aega ning vaadata üldist ajavaheväsimumise taset.
- 3 Tee valik:
 - Praeguse ajavaheväsimumise taseme teabe nägemiseks vajuta nuppu .
 - Vajuta nuppu , et näha soovitusi, mis aitavad ajavaheväsimumise sümptomeid leevendada.

Reisi kavandamine rakenduses Garmin Connect™




- 1 Vali rakenduses Garmin Connect **•••**.
- 2 Vali **Treening ja kavandamine > Ajavaheväsimumise nõustaja > Lisa reis**.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Kellad

Äratuse seadistamine

Saad määrata mitu äratust.

1 Tee valik:

- Vajuta kellakuval nuppu .
- Vajuta kellakuval nuppu .
- Hoia all nuppu .

2 Vali **Kellad > Hoiatused**.

3 Tee valik:




- Äratuse esmakordsel määramisel ja salvestamisel sisesta äratuse aeg.
- Lisaäratuste määramiseks ja salvestamiseks vali **Lisa hoiatus** ja sisesta äratuse aeg.

4 Keri alla rohkemate valikute nägemiseks.

5 Vali **Salvesta**.

Äratuse muutmine

1 Tee valik:

- Kellakuval hoia all nuppu .
- Vajuta kellakuval nuppu .
- Hoia all nuppu .

2 Vali **Kellad > Hoiatused**.

3 Vali häire.

4 Tee valik:

- Äratuse sisse- või väljalülitamiseks vali **Olek**.
- Äratuse aja muutmiseks vali **Aeg**.
- Et seadistada äratust sinu optimaalse uneaja alusel enne määratud äratuse aega 30-minutilise ajaaknas leebelt äratama, vali **Nutikas äratust**.

MÄRKUS: äratust algab alati sinu valitud ajal lisaks võimalikele varasematele äratustele. Näiteks, kui seadistad äratust kellaajaks 8:00 hommikul, hakkab äratust sind leebelt äratama vahemikus 7:30 ja 8:00 hommikul.

- Äratust regulaarseks kordumiseks vali **Korda** ja seejärel, millal äratust peaks korduma.
- Äratust tüübi valimiseks vali **Heli ja vibratsioon**.

MÄRKUS: samuti saad vaadata äratust heli, reguleerida valjust ja teha vibratsiooni valikuid. Vali **Vaikne algus**, kui soovid äratust vaikset algust ja edasist valjenemist.




- Äratust kirjeldust valimiseks vali **Silt**.

5 Tee valik:

- Muudatust salvestamiseks vali **Valmis**.
- Äratust kustutamiseks vali **Kustuta**.

Tagasilugeva taimeri kasutamine

1 Tee valik:

- Kellakuval hoia all nuppu .
- Vajuta kellakuval nuppu .
- Hoia all nuppu .

2 Vali **Kellad > Taimerid**.

3 Kui sa ei ole enne taimeri salvestanud, sisesta aeg puutekraanil või nuppudega  ja .

4 Kui oled varem taimeri salvestanud, tee mõni järgmine valik.

- Uue tagasilugeva taimeri seadistamiseks ilma seda salvestamata, vali **Kiirtaimer** ja sisesta aeg.
- Uue taimeri määramiseks ja salvestamiseks vali **Redigeeri > Lisa taimer** ning sisesta aeg.
- Salvestatud taimeri määramiseks vali salvestatud taimer.




5 Taimeri käivitamiseks vajuta nuppu .

6 Vajadusel tee valik:

- Taimer peatamiseks vali ■.
- Taimer taaskäivitamiseks vali ↻.
- Taimer salvestamiseks vali ⋮ > **Salvesta taimer**.
- Aegunud taimer automaatseks taaskäivitamiseks vali ⋮ > **Aut. taaskäiv..**
- Taimer märguande kohandamiseks vali ⋮ > **Heli ja vibratsioon**.

Taimer kustutamine

1 Tee valik:

- Kellakuval hoia all nuppu .
- Vajuta kellakuval nuppu .
- Hoia all nuppu .




2 Vali **Kellad** > **Taimerid** > **Redigeeri**.

3 Vali taimer.

4 Vali **Kustuta**.

Stopperi kasutamine

1 Tee valik:

- Hoia kellakuval all nuppu .
- Vajuta kellakuval nuppu .
- Hoia all nuppu .

2 Vali **Kellad** > **Stopper**.

3 Taimer käivitamiseks vajuta nuppu .







4 Vajuta nuppu , et käivitada ringitaimer ①.



Stopperi kogu aeg ② jookseb edasi.

5 Mõlema taimer seiskamiseks vajuta nuppu .




6 Tee valik:

- Mõlema taimer lähtestamiseks vajuta nuppu .
- Stopperi aja tegevusena salvestamiseks vajuta nuppu  ja vali **Salvesta tegevus**.
- Taimerite lähtestamiseks ja stopperist väljumiseks vajuta nuppu  ja vali **Valmis**.
- Ringitaimerite vaatamiseks vajuta nuppu  ja vali **Vaade**.
MÄRKUS: valik **Vaade** kuvatakse ainult siis, kui on olnud mitu ringi.
- Kellakuvale naasmiseks taimereid lähtestamata vajuta nuppu  ja vali **Naase kella sihverplaadile**.
- Ringi salvestamise lubamiseks või keelamiseks vajuta nuppu  ja vali **Ringi klahv**.

Alternatiivsete ajavööndite lisamine




Saad kuvada teiste ajavööndite kellaaja.

1 Tee valik:

- Kellakuval hoia all nuppu .
- Vajuta kellakuval nuppu .
- Hoia all nuppu .

VIHJE: saad ülevaadete loendis vaadata ka alternatiivseid ajavööndeid ([Ülevaadete loendi kohandamine, lehekülg 52](#)).




2 Vali **Kellad** > **Alt. ajavööndid** > **Lisa tsoon**.

3 Vajuta nuppu  või  regiooni esiletoomiseks ja vajuta nuppu  selle valimiseks.

4 Vali ajavöönd.

Teise ajavööndi muutmine

1 Tee valik:

- Hoia kellakuval all nuppu .
- Vajuta kellakuval nuppu .
- Hoia all nuppu .

VIHJE: alternatiivseid ajavööndeid saad vaadata ka ülevaate loendist ([Ülevaadete loendi kohandamine, lehekülg 52](#)).

2 Vali **Kellad** > **Alt. ajavööndid**.

3 Vali ajavöönd.




4 Vajuta nuppu .

5 Tee valik:

- Ülevaate loendis kuvatava ajavööndi määramiseks vali suvand **Määra lemmikuks**.
- Ajavööndile kohandatud nime sisestamiseks vali **Muuda nime**.
- Ajavööndile kohandatud lühendi sisestamiseks vali **Lühenda**.
- Ajavööndi muutmiseks vali **Vaheta tsooni**.
- Ajavööndi kustutamiseks vali **Kustuta**.

Taimeri lisamine

1 Tee valik:

- Kellakuval hoia all nuppu .
- Vajuta kellakuval nuppu .
- Hoia all nuppu .

VIHJE: taimereid saad vaadata ka ülevaate loendis ([Ülevaadete loendi kohandamine, lehekülg 52](#)).

2 Vali **Kellad** > **Taimerid** > **Lisa**.

3 Sisesta nimi.

4 Vali aasta, kuu ja päev.




5 Tee valik:

- Vali **Kogu päev**.
- Vali **Kindel kellaaeg** ja sisesta kellaaeg.

6 Vali ikoon.

Taimerite muutmine



1 Tee valik:

- Hoia kellakuval all nuppu .
- Vajuta kellakuval .
- Hoia all nuppu .

VIHJE: taimereid saad vaadata ka ülevaate loendis ([Ülevaadete loendi kohandamine, lehekülg 52](#)).

2 Vali **Kellad** > **Taimerid**.

3 Vali taimeriga sündmus.

- 4 Vajuta nuppu  ja vali **Määra lemmikuks**, et kuvada taimeriga sündmus eelvaateloendis (valikuline).
- 5 Vajuta nuppu  ja vali **Muuda taimerit**.
- 6 Vali muudetav valik.
- Sündmuse nime muutmiseks vali **Nimi**.
 - Kuupäeva muutmiseks vali **Kuupäev**.
 - Aja muutmiseks vali **Aeg**.
 - Sündmuse tüübi muutmiseks vali **Tüüp**.
 - Sündmuse lühendatud nime lisamiseks vali **Lühend**.
 - Sündmuse asukoha lisamiseks vali **Asukoht**.
 - Sündmuse meeldetuletuste lisamiseks vali **Meeldetuletused**.
 - Sündmuse kordamiseks igal aastal vali **Korda igal aastal**.
 - Sündmuse eemaldamiseks vali **Kustuta taimer**.

logid






Ajalooos on kirjas kellaaeg, vahemaa, kalorid, keskmine tempo ja kiirus, ringiandmed ning valikuline anduriteave.

MÄRKUS: kui seadme mälu saab täis, kirjutatakse vanimad andmed üle.

Ajaloo kasutamine

Ajalugu sisaldab salvestatud tegevusandmeid, rekordeid ja kokkuvõtteid.

Seade on varustatud ajalooülevaatega, mis tagab kiire ligipääsu sinu tegevusandmetele ([Ülevaated](#), lehekülg 50).

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Ajalugu**.
Kuvatakse sinu hiljutiste tegevuste tulpdiagramm.
- 3 Tee valik:
 - Tulpdiagrammi ajaperioodi muutmiseks vajuta nuppu  ja vali **Graafiku valikud**.
 - Isiklike spordirekordite vaatamiseks vajuta nuppu  ja vali **Rekordid** ([Isiklikud rekordid](#), lehekülg 71).
 - Oma nädala- või kuukokkuvõtete vaatamiseks vajuta nuppu  ja vali **Kokku** ([Koguandmete kuvamine](#), lehekülg 72).
 - Oma tegevusajaloo vaatamiseks vajuta nuppu  ja vali tegevus.

Mitme spordiala ajalugu



Seade salvestab tegevuse mitme spordiala kokkuvõtte, sh kogu läbitud vahemaa, aja, kulutatud kalorid ja valikulised andmed. Seade eraldab ka iga spordiala andmed ning ülemineku ühelt alalt teisele, et saaksid sarnaseid treeningtegevusi võrrelda ja jälgida, kui kiiresti üleminekud toimuvad. Üleminekute ajalugu hõlmab läbitud vahemaad, aega, keskmist kiirust ja kulutatud kaloreid.

Isiklikud rekordid

Tegevuse lõpus kuvab kell tegevuse käigus saavutatud uue isikliku rekordi. Isiklike rekordite hulka kuuluvad sinu mitme tavalise võistlusdistantsi kiireim aeg, jõutegevuse suuremate liigutuste suurim kaal ja pikim jooks, jalgrattasõit või ujumine.



MÄRKUS: jalgrattasõidu korral sisaldab isiklik rekord ka enamikke tõuse ja parimat võimsust (vajalik on võimsusmõõtja).

Isiklike rekordite vaatamine

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Ajalugu**.
- 3 Vajuta nuppu  ja vali **Rekordid**.
- 4 Vali spordiala.
- 5 Vali rekord.
- 6 Vali **Kuva andmed**.



Isikliku rekordi taastamine

Võid taastada varasema isikliku rekordi.

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Ajalugu**.
- 3 Vajuta nuppu  ja vali **Rekordid**.
- 4 Vali spordiala.
- 5 Vali taastamiseks rekord.
- 6 Vali **Eelmine** > ✓.

MÄRKUS: see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.



Isiklike rekordite kustutamine

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Ajalugu**.
- 3 Vajuta nuppu  ja vali **Rekordid**.

- 4 Vali spordiala.
 - 5 Tee valik:
 - Rekordi kustutamiseks vali rekord ja vali **Kustuta andmed** > ✓.
 - Kõigi spordiandmete kustutamiseks vali **Kustuta kõik andmed** > ✓.
- MÄRKUS:** see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

Koguandmete kuvamine

Saad vaadata kogutud kauguse ja ajaandmeid, mis on kella salvestatud.

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Ajalugu**.
- 3 Vajuta nuppu  ja vali **Kokku**.
- 4 Vali tegevus.
- 5 Nädala või kuu koguandmete kuvamiseks vali suvand.

Teavituste ja märguannete seaded

Hoia all kellakuval nuppu  ja vali **Kella seaded > Teavitused & hoiatused**.

Nutiteavitused: kohandab kellas kuvatavaid nutiteavitusi (*Telefoni teavituste lubamine, lehekülg 83*).

Tervis ja heaolu: kohandab sinu kellale kuvatavaid tervise ja heaolu teavitusi (*Tervise ja heaolu teavitused, lehekülg 73*).

Aruande seaded: loob raporteid ning kohandab raporti andmeid ja teemat. Hommikuse raporti päevasõnumite loomiseks ja muutmiseks vali **Hommikuraport** (*Hommikuse raporti kohandamine, lehekülg 74*). Öhtuse raporti ajakava määramiseks vali **Öhtuaruanne** (*Öhtuse raporti kohandamine, lehekülg 74*). Raportite taustateema kohandamiseks vali **Vali teema**.

Süsteemi hoiatused: määrab kellaaja (*Kellaajahoiatuste seadistamine, lehekülg 74*), baromeetri (*Tormihoiatuse seadistamine, lehekülg 74*) või telefoniühenduse märguanded (*Telefoniühenduse hoiatuste sisselülitamine, lehekülg 75*).

Märguandekeskus: aktiveerib teadaannete keskuse uute teadaannete vaatamiseks (*Teavituste kuvamine, lehekülg 83*).

Tervise ja heaolu teavitused

Hoia kellakuval all nuppu  ja vali **Kella seaded > Teavitused & hoiatused > Tervis ja heaolu**.

Päevakokkuvõte: päevakokkuvõte Body Battery™ ilmub paar tundi enne uneakna algust. Igapäevane kokkuvõte annab ülevaate sellest, kuidas sinu igapäevane stress ja tegevuste ajalugu sinu näitaja Body Battery taset mõjutasid (*Body Battery™, lehekülg 53*).

Stressihoiatused: annab sulle märku, kui stressiperioodid on sinu näitaja Body Battery taset kahandanud.

Puhkehoiatused: annab sulle märku pärast seda, kui sul on olnud rahulik periood ja selle mõjust sinu näitaja Body Battery tasemele.

Pulsisageduse hoiatused: annab märku, kui sinu pulsisagedus on sihtväärtusest suurem või väiksem (*Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine, lehekülg 73*).

Ajavaheväsimumise nõustaja: pakub nõuandeid ajavaheväsimumise sümptomite osas reisil olles, näiteks soovitusi une ja treeningute kohta (*Ajavaheväsimumise nõustaja kasutamine, lehekülg 66*).

Liikumisteade: tuletab meelde vajadust liikuda (*Liikumise märguannete kohandamine, lehekülg 73*).


Eesmärkide hoiatused: sind teavitatakse igapäevaste sammude, korruste ja nädala intensiivsusminutite eesmärkide saavutamisest.

Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine

HOIATUS

See funktsioon üksnes hoiatab, kui vähemalt 10-minutilise tegevusetuse järel on su pulsisagedus seadistatud väärtusest suurem või väiksem. See funktsioon ei teavita sind, kui sinu pulsisagedus langeb allapoole sinu valitud uneaja määratud piiri, mis on seadistatud rakenduses Garmin Connect™. See funktsioon ei teavita sind võimalikust südamerikkest ega ole mõeldud ravima või diagnoosima mingit tervislikku seisundit või haigust. Südamevaevuste korral võta alati ühendust arstiga.

Võid seadistada pulsisageduse läve väärtuse.


- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded > Teavitused & hoiatused > Tervis ja heaolu > Pulsisageduse hoiatused**.
- 3 Vali **Kõrge sageduse hoiatus** või **Madala sageduse hoiatus**.
- 4 Seadistada pulsisageduse läve väärtus.

Kui su pulsisagedus on läve väärtusest suurem või väiksem, siis kuvatakse teade ja kell vibreerib.

Liikumismärguanne

Pidev istuv eluviis võib ainevahetushäireid põhjustada. Liikumismärguanne aitab seda vältida. Pärast ühetunnist tegevusetust kuvatakse sõnum. Kell piiksub ja vibreerib, kui helitoonid on sisse lülitatud (*Süsteemi seaded, lehekülg 113*). Saad kohandada liikumismärguandeid tühistama kõndides või muul moel liikudes.

Liikumise märguannete kohandamine

- 1 Hoia all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded > Teavitused & hoiatused > Tervis ja heaolu > Liikumisteade > Sees**.
- 3 Tee valik:
 - Vali **Märguandetuüp** märguande seadistamiseks sammude ja muu liikumistüübi alusel.


- Vali **Liikumised**, et võimaldada istudes liigutamise või vaba liikumise puhul märguanne välja lülitada.
- Vali **Liikumise kestus** märguande väljalülitamiseks 30, 45 või 60 sekundi pärast.

Hommikuraport

Kell kuvab hommikuraporti, mis põhineb su tavalisel ärkamisajal. Ilma-, une-, öise pulsisageduse muutlikkuse taseme ja muid andmeid sisaldava raporti vaatamiseks keri (*Hommikuse raporti kohandamine, lehekülg 74*).

Hommikuse raporti kohandamine

MÄRKUS: võid neid seadeid kellas või kontol Garmin Connect™ kohandada.


- 1 Hoi a kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded > Teavitused & hoiatused > Aruande seaded > Hommikuraport**.
- 3 Tee valik:
 - Hommikuse aruande lubamiseks või keelamiseks vali **Kuva aruanne**.
 - Hommikuses aruandes kuvatavate andmete järjekorra ja tüübi kohandamiseks vali **Muuda aruannet**.
 - Hommikusse aruandesse kohandatud sõnumite kirjutamiseks ja lisamiseks vali **Kohanda igapäevaseid sõnumeid > Redigeeri sõnumeid**.

Õhtuaruanne


Enne uneaega esitab kell õhtuaruande. Keri, et vaadata raportit, mis sisaldab sinu Body Battery™ andmeid, homset treeningut ja ilma, unetreeneri soovitusi ja muud. (*Õhtuse raporti kohandamine, lehekülg 74*).

Õhtuse raporti kohandamine

MÄRKUS: võid neid seadeid kellas või kontol Garmin Connect™ kohandada.

- 1 Hoi a kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded > Teavitused & hoiatused > Aruande seaded > Õhtuaruanne**.
- 3 Tee valik:
 - Õhtuse raporti lubamiseks või keelamiseks vali **Kuva aruanne**.
 - Õhtuses raportis kuvatavate andmete järjekorra ja tüübi kohandamiseks vali **Muuda aruannet**.
 - Vali **Määra aruande aeg**, et määrata ajavahemik aruande ja sinu une alguse vahel (*Fookuse režiimid, lehekülg 89*).


Kellaajahoiatuste seadistamine

- 1 Hoi a kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded > Teavitused & hoiatused > Süsteemi hoiatused > Aeg**.
- 3 Tee valik:
 - Et seadistada helimärguanne teatud arv minuteid enne kui päike loojub, vali **Kuni päikeseloojanguni > Olek > Sees**, vali **Aeg** ja sisesta aeg.
 - Et seadistada helimärguanne teatud arv minuteid enne kui päike tõuseb, vali **Kuni päikesetõusuni > Olek > Sees**, vali **Aeg** ja sisesta aeg.
 - Et hoiatus esitataks igal tunnil, vali **Iga tund > Sees**.

Tormihoiatuse seadistamine

HOIATUS

See hoiatus on teavitustlik funktsioon ja pole mõeldud kasutamiseks ilmamuutuste jälgimise peamiseks allikana. Sina vastutad ilmaprognoosi ja -olude kontrollimise, keskkonnatingimuste jälgimise ja ohutuse tagamise eest, eelkõige raskete ilmaolude korral. Selle hoiatuse eiramine võib kaasa tuua tõsise kehavigastuse või surmaga lõppeva õnnetuse.

- 1 Hoi a kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded > Teavitused & hoiatused > Süsteemi hoiatused > Baromeeter > Tormihoiatus**.
- 3 Tee valik:
 - Märguande sisse- ja väljalülitamiseks vali **Olek**.
 - Vali **Kalibreeri kompass**, et uuendada õhurõhu muudatuse määra, mille korral käivitub tormihoiatus.

Telefoniühenduse hoiatuste sisselülitamine

Kella saab seadistada nii, et see annab sulle märku, kui sinu telefon loob ühenduse ja katkesab selle kasutadesi Bluetooth® tehnoloogiat.

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded** > **Teavitused & hoiatused** > **Süsteemi hoiatused** > **Telefon**.

Heli ja vibratsiooni seaded

Hoia kellakuval all nuppu  ja vali **Kella seaded** > **Heli ja vibratsioon**. Samuti saad neid seadeid kohandada erinevate olukordadega nagu uni ja tegevused (*Fookuse režiimid, lehekülg 89*).

Vaigistatud režiim: vali kõikide helide keelamiseks.

Hää: navigeerimishääle, hoiatuste ja teavituste helitugevust reguleeri liugurribaga.


Süsteem: süsteemihoiatuste ja -helide helitugevust reguleeri liugurribaga.

Hoiatushelid: esitab teadete heli.

Nuppude helid: esitab nupu vajutamisel heli.

Vibratsioon: määrab kella vibratsiooni märguannete ja nupuvajutuste korral.

Ekraani ja heleduse seaded

Hoia kellakuval all nuppu  ja vali **Kella seaded > Ekraan ja heledus**. Samuti saad neid seadeid kohandada erinevate olukordadega nagu uni ja tegevused (*Fookuse režiimid, lehekülg 89*).

Heledus: määrab ekraani heledustaseme.

Alati kuvatud: jätab kellakuva andmed nähtavaks ning vähendab heledust ja taustvalgustust. See valik lühendab aku kasutusaega ja ekraani tööiga (*AMOLED-ekraani teave, lehekülg 118*).

Sekundid kellakuval: määrab sekundite kellakuval ilmumise sageduse, kui seadistus Alati kuvatud on sisse lülitatud. See valik lühendab aku kasutusaega ja ekraani tööiga (*AMOLED-ekraani teave, lehekülg 118*).

Tekstisuur.: muudab teksti suurust ekraanil.

Värvinihe: muudab ekraani punaseks, rohelineks või oranžiks, et saaksid kella kasutada vähese valguse käes ja näeksid seda ka öösel hästi või kui soovid vähendada silmade koormust. Võid valida **Režiim > Sinise valguse filter**, et vähendada käekella sinise valguse ulatust. Võid valida **Ajakava** filtrite ajastuse seadistamiseks, nagu **Enne uneaja algust**.

Ärata hoiatuse korral: märguande või hoiatuse saabumisel lülitatakse ekraan sisse.

Ärata žesti korral: lülitab ekraani sisse, kui tõstad kätt ja pöörad seda randmele vaatamiseks.

Ajalõpp: seadistab ekraani väljalülitumise aja.

Puude: aktiveerib puuteekraani. Võid valida **Ainult kaart**, et lubada puuteekraan ainult kaardikuval.

Puutelukk: lukustab pärast ekraani väljalülitumist puuteekraani. Kui see seade on lubatud, saad puuteekraani alla nipsates avada.

Ühenduvus

Ühenduvusfunktsioonid on kella jaoks saadaval, kui sead kella oma ühilduva telefoniga (*Telefoni sidumine, lehekülg 82*). Täiendavad funktsioonid on saadaval kui ühendad oma kella Wi-Fi® võrguga (*Ühendumine Wi-Fi® võrku, lehekülg 84*).

Andurid ja tarvikud

Forerunner® kellal on mitu sisseehitatud andurit ja saad oma tegevuste jaoks siduda täiendavaid juhtmeta andureid.

Juhtmeta andurid

Sinu kella saab siduda ja kasutada juhtmevabade anduritega tehnoloogia ANT+® või Bluetooth® abil (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 79*). Pärast seadmete sidumist saad valikuliselt andmevälju kohandada (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 39*). Kui andur kuulus ostes kellakomplekti, on need juba omavahel seotud.

Konkreetse ettevõtte Garmin® anduri ühilduvuse või ostmise kohta teabe saamiseks või kasutusjuhendi vaatamiseks vaata saidil buy.garmin.com vastava anduri lehte.

Anduri tüüp	Kirjeldus
Golfikepi andurid	Golfikepi anduritega Approach® saad automaatselt jälgida enda golfilööke, sh asukohta, vahemaad ja kepi tüüpi.
DogTrack	Võimaldab saada andmeid ühilduvast käeshoitavast koerajälgimisseadmest.
eBike	Kella saab kasutada koos elektrijalgrattaga ja vaadata sõidu ajal rattaandmeid, nt aku- ja vahemiku teavet.
Laiendatud ekraan	Režiimi Laiendatud ekraan abil saad jalgrattasõidu või triatloni ajal kuvada Forerunner® kellast pärit andmekuvasid ühilduvas Edge® rattaarvutis.
Väline HR	Südame löögisageduse andmete vaatamiseks tegevuste ajal kasuta välist andurit, näiteks HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™, või HRM-Pro™ seeria pulsimõõtjat. Mõned pulsikellad võivad salvestada ka andmeid või pakkuda täpsemaid jooksuandmeid (<i>Jooksudünaamika, lehekülg 79</i>) (<i>Jooksujõud, lehekülg 80</i>).
Jala andur	Kui treenid siseruumis või GPS-signaal on väga nõrk, võid GPS-i asemel kasutada tempo ja vahemaa mõõtmiseks jooksuandurit.
Kõrvaklapid	Võid kasutada kõrvaklappe Bluetooth, et kuulata oma kella Forerunner laaditud muusikat (<i>Kõrvaklapide Bluetooth® ühendamine, lehekülg 105</i>).
inReach	Kaugjuhtimise funktsioon inReach® võimaldab sul oma satelliitkommunikatorit inReach juhtida kella Forerunner abil (<i>inReach® kaugjuhtimise kasutamine, lehekülg 81</i>).
Tuled	Parema ülevaate saamiseks ümbrusest võid kasutada nutikaid jalgrattatulesid Varia™. Esitulede kaamera Varia saab sõidu ajal pildistada ja videot salvestada (<i>Kaamera Varia™ juhtnuppude kasutamine, lehekülg 81</i>).
Võimsus	Oma kellal võimsusandmete vaatamiseks kasuta võimsusmõõturiga rattapedaale Rally™ või Vector™. Võid seadistada endale energiatsoone, et need sobiksid sinu eesmärkide ja võimete (<i>Energiatsoone seadistamine, lehekülg 108</i>) või kasutada vahemiku hoiatusi, et saada teavitusi, kui saavutad määratud energiatsooni (<i>Hoiatuse seadistamine, lehekülg 43</i>).
Radar	Võid kasutada jalgratta tahavaateradarit Varia, et saada paremat ülevaadet ümbrusest ja saata hoiatusi lähenevate sõidukite kohta. Radarkaamera tagatulega Varia saab sõidu ajal pildistada ja videot salvestada (<i>Kaamera Varia™ juhtnuppude kasutamine, lehekülg 81</i>).
Jooksuandur	Võid kasutada seadet Running Dynamics Pod, et vaadata ja salvestada kellas jooksudünaamika andmeid (<i>Jooksudünaamika, lehekülg 79</i>).
Käiguvahetus	Sõidu ajal käiguvahetusteabe kuvamiseks võid kasutada elektroonilisi käiguvaheteid. Kui andur on reguleerimisrežiimis kuvab kell Forerunner praegused reguleerimisväärtused.
Shimano Di2	Sõidu ajal käiguvahetusteabe kuvamiseks võid kasutada elektroonilisi käiguvaheteid Shimano® Di2™. Kui andur on reguleerimisrežiimis kuvab kell Forerunner praegused reguleerimisväärtused.
Nuti treeninguseade	Võid kasutada oma kella koos nutika siseruumises kasutatava treeninguseadmega, et jäljendada takistus rajal, rattasõidul või treeningul (<i>Sisetreeninguseadme kasutamine, lehekülg 23</i>).

Anduri tüüp	Kirjeldus
Kiir./rütm	Võid oma jalgrattale kinnitada kiirus- või rütmiaanduri ja vaadata andmeid sõidu ajal. Vajaduse korral saad ratta ümbermõõdu sisestada käsitsi (Ratta veljemõõt ja ümbermõõt, lehekülg 137).
Temperatuur	Kinnita temperatuuriandur tempe™ tugeva rihma või aasa külge, kus see puutub kokku ümbritseva õhuga ja saab anda pidevalt täpseid temperatuuriandmeid.

Traadita andurite sidumine


Traadita anduri ja kella esmakordsel ühendamisel ANT+® või Bluetooth® tehnoloogia abil tuleb need siduda. Pärast sidumist ühendub kell anduriga automaatselt, kui alustad tegevust ning andur on aktiivne ja levialas. Lisateavet ühenduse tüüpide kohta vaata aadressilt garmin.com/hrm_connection_types.

1 Pane pulsimõõtja peale, paigalda andur või vajuta nupule anduri äratamiseks.

MÄRKUS: teavet sidumise kohta leiad oma juhtmevaba anduri kasutusjuhendist.

2 Kell peab olema andurist kuni 3 m kaugusel.

MÄRKUS: sidumisel ajal viibi teistest traadita anduritest vähemalt 10 m kaugusel.

3 Hoi a kellakuval all nuppu .

4 Vali **Kella seaded > Ühenduvus > Andurid ja tarvikud > Lisa uus**.

5 Tee valik:

- Vali **Otsi kõiki**.
- Vali anduri tüüp.

Kui andur on kellaga seotud, siis on olekuks Otsimine asemel Ühendatud. Anduri andmed ilmuvad andmekuva silmusesse või kohandatud andmeväljale. Võid kohandada valikulisi andmevälju ([Andmekuvade kohandamine, lehekülg 39](#)).

Pulsisageduse tarviku jooksutempo ja -distsants

HRM 600, HRM-Fit™ ja HRM-Pro™ seeria tarvikud arvutavad sinu jooksutempo ja -distsantsi sinu kasutajaprofiili ja anduri igal sammul mõõdetud liikumise põhjal. Pulsimõõtja annab jooksutempo ja -distsantsi, kui GPS pole saadaval, näiteks jooksulindil jooksmise ajal. Saad vaadata oma jooksutempot ja -distsantsi oma ühilduvas kellas Forerunner®, kui see on ühendatud ANT+® tehnoloogiat või turvalistBluetooth® tehnoloogiat kasutades. Saad seda vaadata ka ühilduvas kolmandate osapoolte treeningrakendustes.

Tempo ja distantsi täpsus paraneb kalibreerimisega.

Automaatne kalibreerimine: käekella vaikesäte on **Autom. kalibreerim..** Pulsisageduse tarvik kalibreeritakse iga kord, kui jooksed sellega õues ja ühendatud on ühilduv Forerunner käekell.

MÄRKUS: automaatne kalibreerimine ei toimi sisejooksu, raja- või ultrajooksu tegevuste puhul ([Jooksutempo ja -distsantsi salvestamise näpunäited, lehekülg 79](#)).

Käsitsi kalibreerimine: pärast jooksulindil jooksmist võid ühendatud pulsisageduse tarvikus valida **Kalibreeri ja salvesta** ([Jooksulindi vahemaa kalibreerimine, lehekülg 21](#)).

Jooksutempo ja -distsantsi salvestamise näpunäited

- Uuenda käekella Forerunner® tarkvara ([Tooteuuendused, lehekülg 121](#)).
- Jookse korduvalt õues GPS-i ja ühendatud HRM 600, HRM-Fit™, või HRM-Pro™ seeria tarvikuga. Õue tempovahemik peab ühtima jooksulindi tempovahemikuga.
- Kui jooksed liival või sügavas lumes, siis ava anduri sätted ja lülita välja **Autom. kalibreerim..**
- Kui ühendasid enne ühilduva jooksuanduri tehnoloogia ANT+® abil, siis määra jooksuanduri olekuks **Väljas** või eemalda see ühendatud andurite loendist.
- Soorita jooksulindil jooksmine koos käsitsi kalibreerimisega ([Jooksulindi vahemaa kalibreerimine, lehekülg 21](#)).
- Kui automaatne ja käsitsi kalibreerimine ei näi täpsed, siis ava anduri sätted ja vali **Pulsimonitori tempo ja vahemaa > Nulli kalibreerimisandmed**.

MÄRKUS: võid proovida **Autom. kalibreerim.** välja lülitada ja seejärel uuesti käsitsi kalibreerida ([Jooksulindi vahemaa kalibreerimine, lehekülg 21](#)).

Jooksudünaamika

Jooksudünaamika on reaajas tagasiside sinu jooksuvormi kohta. Sinu kellas Forerunner® on kiirendusmõõtur viie jooksuvormi näidu arvutamiseks. Kõigi kuue jooksuvormi näidu jaoks pead oma kella Forerunner siduma seeria HRM 600, HRM-Fit™, HRM-Pro™ tarviku või muu torso liikumist mõõtvat jooksudünaamika tarvikuga. Lisateabe saamiseks ava veebileht garmin.com/performance-data/running.

Meeter	Anduri tüüp	Kirjeldus
Rütm	Kell või ühilduv tarvik	Rütm näitab sammude arvu minutis. Kuvab sammude koguarvu (parema ja vasaku jala omad).
Sammupikkus	Kell või ühilduv tarvik	Sammu pikkus tähistab sinu sammu pikkust ühest jalaastest teiseni. Seda mõõdetakse meetrites.
Vertikaalne võnkumine	Kell või ühilduv tarvik	Vertikaalne võnkumine on jooksmisel tekkiv tõukumine. Kuvab torso vertikaalse liikumise, mõõdetuna sentimeetrites.
Vertikaalsuhe	Kell või ühilduv tarvik	Vertikaalsuhe on vertikaalse võnkumise ja sammu pikkuse suhe. See kuvatakse protsentides. Väiksem number tähendab tavaliselt paremat jooksvormi.
Kokkupuuteaeg maaga	Kell või ühilduv tarvik	Maaga kokkupuute aeg tähistab aega, mille jooksul jalg puutub jooksmise ajal kokku maapinnaga. Seda mõõdetakse millisekundites. MÄRKUS: kõndimise ajal ei ole maaga kokkupuute näitajad saadaval.
Kokkupuuteaeg maaga – tasakaal	Ainult ühilduv tarvik	Maaga kokkupuuteaja tasakaal kuvab vasaku/parema jala maaga kokkupuuteaja tasakaalu jooksmise ajal. See kuvatakse protsentides. Näiteks 53,2 noolega vasakule või paremale.
Sammukiiruse kadu	HRM 600 ainult	Sammukiiruse kadu näitab seda, mil määral sinu kiirus väheneb, kui su jalg jooksu ajal maad tabab. Seda mõõdetakse sentimeetrites sekundi kohta. Madalam number on tavaliselt parem, kuna see näitab, et pead uuesti kiirendamiseks tegema vähem jõulist tööd. MÄRKUS: sammukiiruse kao mõõdikud pole kõndimise ajal saadaval.
Sammukiiruse kao protsent	HRM 600 ainult	Sammukiiruse kadu protsentides näitab seda, mil määral sinu kiirus väheneb, kui su jalg tabab maad ehk sinu jooksukiiruse protsenti. See põhjustab sammukiiruse kadu, mis tavaliselt suureneb kiirema jooksukiirusega.

Nõuanded puudulike jooksudünaamika andmete puhul

See peatükk sisaldab näpunäiteid ühilduva jooksudünaamika tarviku kasutamiseks. Kui tarvik pole sinu kellaga ühendatud, lülitub kell automaatselt randmepõhisele jooksudünaamikale.

- Veendu, et kannad jooksudünaamika tarvikut, näiteks HRM 600, HRM-Fit™ või HRM-Pro™ seeria tarvikut.
- Seo juhiseid järgides jooksudünaamika tarvik oma kellaga uuesti.
- Kui kasutad HRM 600 tarvikut, seo see oma kellaga, kasutades pigem turvalist Bluetooth® ühendust kui avatud ühendust.
Lisateavet ühenduse tüüpide kohta vaata aadressilt garmin.com/hrm_connection_types.
- Kui kasutad HRM-Fit või HRM-Pro seeria tarvikut, seo see oma kellaga, kasutades tehnoloogiat ANT+®, mitte tehnoloogiat Bluetooth.
- Kui jooksudünaamika andmed kuvatakse ainult nullides, siis kontrolli, kas kannad tarvikut õiget pidi.
MÄRKUS: mõnesid mõõdikuid ei kuvata kõndimise ajal ([Jooksudünaamika, lehekülj 79](#)).



Jooksujõud

Garmin® Jooksujõudu arvutatakse jooksudünaamika teabe, kasutaja massi, keskkonnaandmete ja muude anduri andmete alusel. Jõu mõõtmine hindab jooksja teele rakendatavat jõudu ja see kuvatakse vattides. Jooksujõu kasutamine pingutuse mõõdikuna võib sobida mõnele jooksjale paremini kui tempo või pulsisagedus. Jooksujõud võib reageerida kiiremini kui pulsisagedus ja kajastada pingutuse taset paremini ning see arvestab ka üles-, allamäge jooksmise ja tuulega, mida tempo mõõtmine ei arvesta. Lisateavet vt saidilt garmin.com/performance-data/running.

Jooksujõudu saab mõõta kella ühilduva jooksudünaamika tarviku või kellaandrite abil. Võid kohandada jooksujõu andmevälju, et näha oma energiaväljundi ja kohandada oma treeningut ([Andmeväljad, lehekülj 125](#)). Võid määrata energiaväljundi hoiatuse, mis esitatakse, kui saavutad teatud energiatsooni ([Tegevuste märguanded, lehekülj 42](#)).

Jooksu energiatsoonid on sarnased jalgrattasõidu energiatsoonidega. Tsoonide vaikeväärtused põhinevad sool, kaalul ja keskmisel võimekusel ja ei pruugi sinu isiklike võimetega sobituda. Tsoone saad käsitsi seadistada otse kellas või oma teenuse Garmin Connect™ kontol ([Energiatsoonide seadistamine, lehekülj 108](#)).

Jooksuenergia sätted

Vajuta kellakuval nuppu , vali **Tegevused**, vali jooksutegevus, vajuta , vali tegevuse seaded ja vali **Jooksu võimsus**.

Olek: lubab või keelab ettevõtte Garmin® pakutavate jooksuenergiaandmete salvestamist. Seda sätet saad kasutada, kui eelistad kasutada kolmanda isiku pakutavaid jooksuenergiaandmeid.

Allikas: võimaldab valida, millist seadet jooksuenergiaandmete salvestamiseks kasutada. Režiimi Nutirežiim valik tuvastab jooksudünaamika lisatarviku ja kasutab seda automaatselt, kui see on saadaval. Kui tarvik pole ühendatud, kasutab kell randmepõhiseid jooksuenergiaandmeid.

Arvesta tuulega: lubab või keelab tuuleandmete kasutamise jooksuenergia arvutamisel. Tuuleandmed on kombinatsioon sinu kella kiiruse, kursi ja baromeetri andmetest ning sinu telefonis saadaolevatest tuuleandmetest.

Rinna pulsisagedus ujumisel

Sarja HRM 600, HRM-Pro™, HRM-Swim™ ja HRM-Tri™ pulsimonitorid salvestavad ja talletavad pulsiaandmeid ujumise ajal. Pulsisageduse andmete vaatamiseks võid lisada pulsisageduse andmeväljad ([Andmekuvade kohandamine](#), lehekülg 39).

MÄRKUS: kui pulsimonitor on vee all, ei ole rindkere pulsimonitori andmeid ühilduvaltel kelladel näha.

Pead seotud kellas käivitama ajastatud tegevuse, et talletatud pulsisageduse andmeid hiljem vaadata. Kui oled veest väljas ja puhkad, saadad pulsisageduse tarvik sinu pulsisageduse andmed sinu kella. Kell laadib talletatud pulsisageduse andmed automaatselt alla, kui oma ajastatud ujumistegevuse salvestad. Andmete allalaadimise ajal peab pulsisageduse tarvik olema veest väljas, aktiivne ja kella tööraadiuses (3 m). Oma pulsisageduse andmeid saad vaadata kella ajaloos ja oma teenuse Garmin Connect™ kontol.

Kui saadaval on nii randmepõhise pulsimõõtja kui ka rindkere pulsimõõtja andmed, kasutab kell rindkere pulsisageduse andmeid.

Kaamera Varia™ juhtnuppude kasutamine

TEATIS







Mõnes võimkonnas võib video-, heli- või fotode salvestamine olla keelatud või reguleeritud või kehtida nõue, et kõik pooled oleks salvestamisest teadlikud ja annaksid selleks nõusoleku. Sinu kohustus on teada ja järgida kõiki seadusi, eeskirju ja muid piiranguid võimkondades, kus kavatsed seda seadet kasutada.

Enne, kui saad kasutada kaamera Varia juhtnuppe, pead selle oma kellaga ühendama ([Traadita andurite sidumine](#), lehekülg 79).

1 Tee valik:

- Lisa kellale **Kaamera juhtimine** juhtseadis ([Juhtelementide menüü kohandamine](#), lehekülg 49).
- Lisa kellale **Kaamera juhtimine** ülevaade ([Ülevaadete loendi kohandamine](#), lehekülg 52).

2 Vali juhtseadisest või ülevaatest **Kaamera juhtimine** suvand:

- Kaamera sätete vaatamiseks vali sümbol  > .
- Sõidu salvestamiseks vali  > .
- Pildistamiseks vali .
- Klipi salvestamiseks vali .

inReach® kaugjuhtimispuult

Kaugjuhtimisfunktsioon inReach võimaldab satelliitkommunikaatorit inReach kella Forerunner® abil juhtida. Ühilduvate seadmete kohta saad lisateavet aadressilt buy.garmin.com.

inReach® kaugjuhtimise kasutamine

Enne kui saad kasutada inReach kaugjuhtimisfunktsiooni, pead lisama inReach ülevaate ülevaadete loendisse ([Ülevaadete loendi kohandamine](#), lehekülg 52).

1 Lülita satelliitsideseade inReach sisse.

2 Vajuta oma Forerunner® kellal kellakuval ülevaate inReach kuvamiseks.

3 Vajuta oma inReach satelliitsideseadme otsimiseks.

4 Vajuta oma inReach satelliitsideseadme sidumiseks.

5 Vajuta ja tee valik:

- SOS-teate saatmiseks vali **Käivita SOS**.

MÄRKUS: SOS-funktsiooni tohib kasutada ainult hädaolukorras.

- Tekstisõnumi saatmiseks vali **Sõnumid** > **Uus sõnum**, vali sõnumi kontaktid ja sisesta sõnumi tekst või vali kiirteksti võimalus.
- Eelmääratud sõnumi saatmiseks vali **Saada eelmääratud sõnum** ja vali nimekirjast sõnum.
- Taimeri ja tegevuse jooksul läbitud vahemaa vaatamiseks vali **Jälgimine**.

Telefoniga ühenduvuse funktsioonid



Telefoni ühenduvusfunktsioonid on sinu kella Forerunner® jaoks saadaval, kui seod selle rakenduse Garmin Connect™ abil (*Telefoni sidumine, lehekülg 82*).

- Lisa Garmin Connect rakendusest funktsioone, Connect IQ™ rakenuse ja palju muud (*Telefoni- ja arvutirakendused, lehekülg 85*)
- Kuvad (*Ülevaated, lehekülg 50*)
- Juhtelementide menüü funktsioonid (*Juhtelementid, lehekülg 47*)
- Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid (*Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid, lehekülg 102*).
- Telefoni interaktsioonid, nt teavitused (*Telefoni teavituste lubamine, lehekülg 83*)

Telefoni sidumine

Kella funktsioonide kasutamiseks pead selle siduma rakenduse Garmin Connect™ kaudu, mitte telefoni Bluetooth® sätetes.

1 Tee valik:

- Kui kella esmasel seadistamisel palutakse see telefoniga siduda, vali ✓.
- Kui jätsid sidumisprotsessi vahele, hoia kellakuval all valikut  ja vali **Kella seaded > Ühenduvus > Paarista telefon**.
- Kui soovid siduda uut telefoni, siis hoia kellakuval all valikut  ja vali **Kella seaded > Ühenduvus > Telefon > Paarista telefon**.

2 Skanni oma telefoniga QR-kood ja järgi sidumis- ja seadistamisprotsessi lõpetamiseks ekraanil kuvatavaid juhiseid.




Helistamine rakendusest Telefon

MÄRKUS: see funktsioon on kasutatav vaid siis, kui seade on ühendatud telefoniga kasutades Bluetooth® tehnoloogiat.

1 Vajuta kellakuval nuppu .

2 Vali **Telefon**.




3 Tee valik:

- Valimisklahvistiku abil telefoninumbri valimiseks vali  vali telefoninumber ja vali .
- Kontaktide hulgas olevale telefoninumbrile helistamiseks vali  vali kontakti nimi ja siis telefoninumber (*Kontaktide lisamine, lehekülg 102*).
- Kellas hiljuti tehtud või vastuvõetud kõnede vaatamiseks pühi üles.
MÄRKUS: kella ei sünkronita sinu telefoni viimaste kõnede loendiga.

4 Oota, kuni kõne ühendatakse.

5 Nipsa üles kõne valikute kuvamiseks.

6 Tee valik:

- Kella mikrofoni vaigistamiseks vali .
- Kella kõlari helitugevuse reguleerimiseks vali .
- Kõne ülekandmiseks kellalt sinu ühendatud telefonile vali .



7 Kõne lõpetamiseks vali .

Telefoniassistendi kasutamine

Häälassistendi kasutamiseks peab sinu kell olema ühendatud ühilduva telefoniga tehnoloogia Bluetooth® abil (*Telefoni sidumine, lehekülg 82*). Ühilduvate telefonide kohta leiad teavet saidilt garmin.com/voicefunctionality.

Oma telefoni häälassistendiga saad suhelda kella integreeritud kõlari ja mikrofoni abil. Telefoniassistendi seadistamise soovitusi leiad saidilt garmin.com/voicefunctionality/tips.

1 Tee valik:

- Vajuta kellakuval nuppu .
- Hoia all nuppu .

MÄRKUS: saad kohandada juhtnuppude menüüd (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 49*).

2 Vali **Telefoniassistent**.

Ühenduse loomisel sinu telefoni häälassistendiga ilmub .

3 Ütle häälkäsklus, näiteks *Helista emale* või *Saada tekstisõnum*.

MÄRKUS: suhtlus telefoniassistendiga põhineb ainult helil.

Telefoni teavituste lubamine

Saad kohandada seda, kuidas teavitused sinu seotud telefonilt sinu kellal tavapärase kasutuse käigus välja näevad ja kõlavad.

MÄRKUS: saad kohandada teavitusi une või tegevuste ajal Fookuse režiimid seadetes (*Fookuse režiimid*, lehekülj 89).

1 Hoia kellakuval all nuppu .

2 Vali **Kella seaded** > **Ühenduvus** > **Telefon** > **Märguanded**.

3 Tee valik:

- Telefoni teavituste lubamiseks vali **Olek** > **Sees**.
- Telefonikõnede teavituste lubamiseks vali **Kõned** ja vali oleku ja märguande valikud.
- Tekstsõnumite teavituste lubamiseks vali **Tekstisõnumid** ja vali oleku ja märguande valikud.
- Telefonirakenduste teavituste lubamiseks vali **Rakendused** ja vali oleku ja märguande valikud.
- Iga telefonirakenduse teavituste konfigureerimiseks vali **Rakendused** > **Ühend. rakendused**, vali rakendus ja seejärel tee valik.

MÄRKUS: rakenduse teavitusi saad hallata oma telefoni seadetes. Kui telefon ja kell võtavad vastu rakenduse teavituse, kuvatakse rakendus kella loendis **Ühend. rakendused**.

Android™ telefonide korral saad kasutada rakendust Garmin Connect™ ka selleks, et hallata, milliste rakenduste teavitused kellal kuvatakse. Rakenduses Garmin Connect vali **•••** > **Seaded** > **Märguanded** > **Rakenduse teavitused**.



- Teavituse üksikasjade peitmiseks kuni tegevuse sooritamiseni vali **Privaatsus** ja tee sobiv valik.
- Teavituste kellal kuvamise kestuse muutmiseks vali **Ajalõpp**.
- Allkirja lisamiseks oma tekstisõnumite vastustele kellalt vali **Allkiri**.

MÄRKUS: see funktsioon saadaval vaid ühilduvates Android telefonides.

Teavituste kuvamine

Saad vaadata oma telefoni märguandeid mitmest kellamenüü asukohast.

1 Tee valik:

- Märguande keskuse kuvamiseks nipsa kellakuval alla.
- Teavituste ülevaate kuvamiseks nipsa kellakuval üles.
VIHJE: teavitusest loobumiseks nipsa kellakuval üles.
- Vajuta kellakuval nuppu  ja vali **Märguanded** märguannete rakenduse vaatamiseks.
- Hoia all nuppu  ja vali **Märguanded** märguannete juhtnupu vaatamiseks.



2 Vali teavitus.

3 Vajuta nuppu  lisavalikute jaoks.

4 Kõikide märguannete eiramiseks keri märguannete ülaosasse ja vali **Loobu kõik**.

Sissetulevale telefonikõnele vastamine

Kui ühendatud nutitelefonil saabub telefonikõne, kuvab kell Forerunner® helistaja nime või telefoninumbri.

- Kõnele vastamiseks vali .
- Kõnest keeldumiseks vali .
- Kõnest keeldumiseks ja kohe tekstisõnumiga vastamiseks vali **Vasta** ja vali loendist sõnum.

MÄRKUS: tekstisõnumiga vastamiseks pead olema ühendatud ühilduva telefoniga Android™ tehnoloogia Bluetooth® abil.

Tekstsõnumile vastamine


MÄRKUS: see funktsioon saadaval vaid ühilduvates Android™ telefonides.

Kui saad kellal tekstisõnumi teavituse, võid loendist valida ja saata kiirvastuse. Sõnumeid saab kohandada rakenduses Garmin Connect™.

MÄRKUS: see funktsioon saadab tekstisõnumeid telefoni abil. Võivad kehtida su mobiilsideoperaatori tavalised tekstisõnumite tasud ja limiidid vastavalt pakatile. Lisateabe saamiseks tekstisõnumite hindade või limiitide kohta võta ühendust oma mobiilsideoperaatoriga.

1 Vajuta kellakuval nuppu  märguandekeskuse vaatamiseks.

2 Vali tekstisõnumi teavitus.

3 Vajuta nappu .

4 Vali **Vasta**.

5 Vali loendist sõnum.

Sinu telefon saadab valitud sõnumi tekstisõnumina.

Telefoni Bluetooth® ühenduse väljalülitamine

Telefoni Bluetooth ühenduse saab välja lülitada juhtnuppude menüüst.

MÄRKUS: juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 49*).

1 Juhtnuppude menüü kuvamiseks hoia  all.

2 Vali , et lülitada välja Bluetooth telefoniühendus oma Forerunner® kellal.

Telefonis Bluetooth ühenduse väljalülitamiseks vt mobiilseadme kasutusjuhendit.

Märguannete Leia minu telefon sisse- ja väljalülitamine

1 Hoia kellakuval all nappu .

2 Vali **Kella seaded** > **Ühenduvus** > **Telefon** > **Leia minu telefoni märguanded**.

GPS-tegevuse ajal kadunud telefoni asukoha määramine

Sinu kell Forerunner® salvestab automaatselt GPS-asukoha, kui sinu seotud telefoni ühendus katkeb GPS-tegevuse ajal. Seda funktsiooni saad kasutada tegevuse ajal kadunud telefoni asukoha määramiseks.

1 Alusta GPS-tegevust.

2 Kui kuvatakse juhised navigeerida oma seadme viimati teadaolevasse asukohta, vali suvand .

3 Navigeeri kaardil asukohta (*Kaardil oleva asukoha salvestamine või sinna navigeerimine, lehekülg 94*).

4 Asukohale osutava kompassi vaatamiseks (valikuline) vajuta nappu .

5 Kui su kell on telefoni Bluetooth® levialas, kuvatakse ekraanil signaali Bluetooth tugevus.

Mida lähemale oma telefonile liigud, seda tugevamaks muutub signaal.

Wi-Fi® ühenduvuse funktsioonid

Tegevuste üleslaadimine teenuse Garmin Connect™ kontole: tegevused laaditakse automaatselt teenuse Garmin Connect kontole pärast nende salvestuse lõppemist.

Helisisu: võimaldab sünkroonida muude teenusepakujate helisisu.

Marsruudi uuendused: võimaldab alla laadida ja installida golfiväljaku uuendused.

Kaartide allalaadimine: võimaldab kaarte alla laadida ja installida.

Tarkvarauuendused: võid alla laadida ja installida uusima tarkvara.

Treeningud ja treeningukavad: võid teenuse Garmin Connect kontrol sirvida ja valida treeninguid ja treeningukavasid. Järgmine kord, kui su kellal on Wi-Fi-ühendus, saadetakse failid sinu kella.

Ühendumine Wi-Fi® võrku

Pead ühendama oma kella telefonis rakendusega Garmin Connect™ või arvutis rakendusega Garmin Express™ enne, kui saad selle ühendada Wi-Fi võrku.

1 Hoia kellakuval all nappu .

2 Vali **Kella seaded** > **Ühenduvus** > **Wi-Fi** > **Minu võrgud** > **Otsi võrke**.

Kell kuvab piirkonnas toimivate Wi-Fi võrkude nimekirja.

3 Vali võrk.

4 Vajadusel sisesta võrgu parool.

Kell loob võrguga ühenduse ja see võrk lisatakse salvestatud võrkude loendisse. Edaspidi loob kell selle võrguga automaatselt ühenduse.

Garmin Share

TEATIS

Soovitame teabe jagamise otsuse hoolikalt läbi mõelda. Veendu, et tead, kellega oma asukohateavet jagad, ja oled sellega nõus.


Funktsioon Garmin Share võimaldab kasutada tehnoloogiat Bluetooth® andmete juhtmevabaks jagamiseks muude ühilduvate ettevõtte Garmin® seadmetega. Kui funktsioon Garmin Share on lubatud ja ühilduvad ettevõtte Garmin seadmed on omavahel sobivas vahemikus, saad valida salvestatud asukohtade, radade ja treeningute

vahel ning need teise seadmesse üle kanda otsese ja turvalise seadmetevahelise ühenduse kaudu, ilma et oleks vaja telefoni või seadme Wi-Fi® ühendumist.

Andmete jagamine funktsiooniga Garmin Share


Enne selle funktsiooni kasutamist peab mõlemas ühilduvas seadmes olema Bluetooth®-tehnoloogia lubatud ja seadmed peavad olema üksteisest mitte rohkem kui kolme meetri kaugusel. Kui esitatakse vastav viip, siis tuleb sul nõustuda sellega, et andmeid jagatakse teiste ettevõtte Garmin® seadmetega, kasutades funktsiooni Garmin Share.

Sinu Forerunner® kell suudab andmeid saata ja vastu võtta, kui see on ühendatud teise ühilduva Garmin seadmega (*Andmete vastuvõtmine funktsiooniga Garmin Share, lehekülg 85*). Samuti saad andmeid erinevatesse seadmetesse üle kanda. Näiteks saad jagada enda lemmikrada Edge® rattaarvutist ja saata selle ühilduvasse Garmin käekella .

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Garmin Share > Jaga**.
- 3 Vali kategooria ja üks element.
- 4 Tee valik:
 - Vali **Jaga**.
 - Vali **Lisa veel > Jaga**, et valida rohkem kui üks üksus, mida jagada.
- 5 Oota, kuni seade leiab teised ühilduvad seadmed.
- 6 Vali seade.
- 7 Kinnita, et kuenumbriline PIN-kood ühildub mõlemas seadmes ja vali ✓.
- 8 Oota, kuni seadmed kannavad andmed üle.
- 9 Vali **Jaga uuesti**, et jagada samu andmeid teise kasutajaga (valikuline).
- 10 Vali **Valmis**.

Andmete vastuvõtmine funktsiooniga Garmin Share

Enne selle funktsiooni kasutamist peab mõlemas ühilduvas seadmes olema Bluetooth®-tehnoloogia lubatud ja seadmed peavad olema üksteisest mitte rohkem kui kolme meetri kaugusel. Kui esitatakse vastav viip, siis tuleb sul nõustuda sellega, et andmeid jagatakse teiste ettevõtte Garmin® seadmetega, kasutades funktsiooni Garmin Share.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Garmin Share**.
- 3 Oota, kuni seade leiab ulatuses teised ühilduvad seadmed.
- 4 Vali ✓.
- 5 Kinnita, et kuenumbriline PIN-kood ühildub mõlemas seadmes ja vali ✓.
- 6 Oota, kuni seadmed kannavad andmed üle.
- 7 Vali **Valmis**.

Funktsiooni Garmin Share seaded

Hoia kellakuval all nuppu  ja vali **Kella seaded > Ühenduvus > Garmin Share**.

Olek: võimaldab kellal saata ja vastu võtta elemente funktsiooni Garmin Share kaudu.

Unusta seadmed: eemaldab kõik seadmed, millega kell on varem üksuseid jaganud.

Telefoni- ja arvutirakendused

Saad oma kella ühendada mitme Garmin® telefoni- ja arvutirakendusega, kasutades sama Garmin kontot.

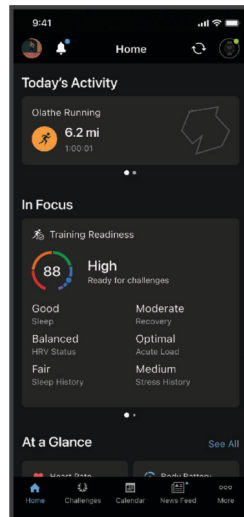
Garmin Connect™

Võid sõpradega teenuses Garmin Connect ühendust pidada. Garmin Connect annab vahendid seireks, analüüsiks, jagamiseks ja üksteise julgustamiseks. Võid salvestada eri tegevusi, nagu jooksmine, kõnd, rattasõit, ujumine, matkamine, triatlon jne. Tasuta konto registreerimiseks laadi rakendus alla oma telefoni (garmin.com/connectapp) või ava veebisait connect.garmin.com.

Tegevuste salvestamine: pärast tegevuse lõpetamist ja salvestamist kellas võid tegevuse laadida üles oma kontole Garmin Connect ja säilitada seda nii kaua, kui soovid.

Andmete analüüsimine: võid vaadata oma tegevuse üksikasjalikumalt teavet, sh aeg, vahemaa, kõrgus, pulss, kulutatud kalorit, rütm, jooksev dünaamika, ülavaade, tempo- ja kiirusekaardid ning kohandatavad aruanded.

MÄRKUS: mõned andmed vajavad valikulist tarvikut, nt pulsimõõtjat.



Treeningu kavandamine: võid valida vormisoleku sihi ja laadida päeva treeningukava.

Edenemise jälgimine: võid jälgida igapäevaseid samme, võistelda teistega ja saavutada püstitatud eesmärged.

Tegevuste jagamine: võid hoida sõpradega ühendust ning jälgida üksteise tegevusi või jagada tegevuste linke.

Sätete haldamine: võid kohandada oma kella ja kasutajasätteid oma kontol Garmin Connect.

Garmin Connect™ Tellimus

Saad oma konto Garmin Connect andmeid, ühendusi ja saadaolevaid treeninguid Garmin Connect+ tellimuse abil täiustada. Konto registreerimiseks laadi rakendus Garmin Connect rakenduste poest oma telefoni või ava veebileht connect.garmin.com.

Active Intelligence (AI): saa AI ülevaateid oma andmete ja tegevuste, sh toitumise kohta.

LiveTrack+: saada LiveTrack tekstisõnumeid, hangi isikupärastatud profiilileht ja vaata varasemaid LiveTrack seansse.

Jälgi Garmin Trails: ligipääs väliradadele ja -teekondadele, mida soovivad Garmin® andmebaasid ja teised Garmin kasutajad koos piltide, arvustuste, reisikirjelduste ja muuga.

Jälgi sisetreeninguid: vaata oma sisetreeningute ja -tegevuste andmeid reaajas, mis võimaldab sul tegevuse ajal oma sooritust kohandada.

Toitumisandmete logimine: jälgi ulatuslikke toiduainete andmebaase kasutades oma igapäevast toitumist ning vaata tarbitud makrotoitainete ja kalorite üksikasjalikke aruandeid. Saad oma ühilduvas Garmin kellas vaadata oma igapäevase toitumise ülevaadet, logida toite käsitsi ja võtta vastu hommikuste ja õhtuste söögikordade aruandeid. Rakenduses Garmin Connect saad skannida UPC, logida uusi toiduaineid, luua toitumiseesmärged ja teha palju muud.

Soorituse juhtpaneel: vaata oma treeninguandmeid sulle sobival viisil kohandatud diagrammide ja graafikutega, sh toitumisenäidikuid.

Sotsiaalsed funktsioonid: saa ligipääs eksklusiivsetele märkidele, märgi väljakutsetele ja kahekordsetele punktidele väljakutsetes. Saad uuendada oma profiili avatari kohandatavate raamidega.

Rakenduse Garmin Connect™ kasutamine

Pärast kella sidumist telefoniga (*Telefoni sidumine, lehekülg 82*) võid kasutada rakendust Garmin Connect kõigi tegevusandmete laadimiseks teenuse Garmin Connect kontole.

1 Veendu, et telefonis töötab rakendus Garmin Connect.

2 Veendu, et kell asub telefonist 10 m (30 ft) raadiuses.

Kell sünkroonib andmeid automaatselt rakenduse Garmin Connect ja kontoga Garmin Connect.

Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect™ abil

Enne kella tarkvara uuendamist rakenduse Garmin Connect abil peab sul olema teenuses Garmin Connect konto ning kell tuleb ühilduva telefoniga siduda (*Telefoni sidumine, lehekülg 82*).

Sünkrooni seade rakendusega Garmin Connect (*Rakenduse Garmin Connect™ kasutamine, lehekülg 86*).

Kui uus tarkvara on saadaval, saadab rakendus Garmin Connect uuenduse automaatselt kella.

Ühtsed treenitustaseme andmed

Kui kasutad rohkem kui ühte seadet Garmin® oma kontoga Garmin Connect™, saad valida, milline seade on igapäevasel kasutamisel ja treeningutel esmaseks andmeallikaks.

Vali rakenduses Garmin Connect suvand ••• > **Seaded**.

Peamine treeningseade: määrab esmase andmeallika treeningmõõdikute jaoks, nagu sinu treenitustase ja koormuse fookus.

Peamine kantav seade: määrab igapäevaste tervisemõõdikute (nt sammud ja uni) esmase andmeallika. See peaks olema kell, mida kõige sagedamini kannad.

VIHJE: kõige täpsemate tulemuste saamiseks soovitab Garmin sul oma kontoga Garmin Connect sageli sünkroonida.

Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine

Võid tegevusi ja sooritusnäitajaid sünkroonida teistest Garmin® seadetest oma Forerunner® kella, kasutades Garmin Connect™ kontot. See aitab kellal täpsemalt kajastada sinu treeninguid ja vormisolekut. Näiteks võid salvestada rattasõidu Edge® rattakompuutriga ja vaadata tegevuse üksikasju ja üldist treeningukoormust enda Forerunner kellast.

Sünkrooni oma Forerunner kell ja muud Garmin seadmed oma Garmin Connect kontoga.

VIHJE: peamise treeningseadme ja peamise kantava seadme saad määrata Garmin Connect rakenduses ([Ühtsed treenitustaseme andmed, lehekülg 87](#)).

Hiljutised tegevused ja sooritusnäidikud sinu teistest Garmin kuvatakse sinu Forerunner kellas.

Teenuse Garmin Connect™ kasutamine arvutis

Rakendus Garmin Express™ ühendab arvuti abil kella teenuse Garmin Connect kontoga. Võid rakenduse Garmin Express abil üles laadida oma aktiivsusandmed teenuse Garmin Connect kontole ja saata andmeid (nt treeningud ja treeningukava) teenuse Garmin Connect veebisaidilt kellale. Saad kella ka muusikat lisada ([Personaalse audiosisu allalaadimine, lehekülg 104](#)). Saad installida seadme tarkvarauuendused ja hallata oma Connect IQ™ rakendusi.

- 1 Ühenda USB-kaabli abil kell arvutiga.
- 2 Ava veebiaadress garmin.com/express.
- 3 Laadi alla ja installi rakendus Garmin Express.
- 4 Ava rakendus Garmin Express ja vali **Lisa seade**.
- 5 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.


Tarkvara uuendamine rakendusega Garmin Express™

Seadme tarkvara uuendamiseks peab sul olema konto Garmin Connect™ ning pead alla laadima rakenduse Garmin Express.

- 1 Ühenda seade arvutiga USB-kaabli abil.
Kui uus tarkvara on saadaval, saadab rakendus Garmin Express selle seadmesse.
- 2 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 3 Ära uuendamise ajal seadet arvutist eralda.
kui oled seadmes juba Wi-Fi ühenduvuse seadistanud, saab Garmin Connect automaatselt Wi-Fi kaudu saadaolevad tarkvara uuendused seadmesse alla laadida.

Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect™

MÄRKUS: juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada ([Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 49](#)).

- 1 Juhtnuppude menüü nägemiseks hoia all nuppu .
- 2 Vali **Sünkrooni**.

Connect IQ funktsioonid

Kellale saab lisada Connect IQ™ rakendusi, ülevaateid, muusikapakkujaid ja sihverplaate, kasutades kella või telefoni Connect IQ poodi (garmin.com/connectiqapp).

Sihverplaadid: kohanda kellaaja kuvamist.

Seadme rakendused: lisa oma kellale interaktiivseid funktsioone, sh ülevaateid ja uusi väliste ja vormisoleku tegevuste tüüpe.

Andmeväljad: laadi alla uued andmeväljad, mis esitavad andurite, tegevuste ja ajaloo andmeid uuel viisil. Võid lisada Connect IQ andmevälju sisseehitatud funktsioonidele ja lehekülgedele.

Muusika: lisa oma kella muusikapakkujaid.

Rakenduse Connect IQ™ funktsioonide allalaadimine

Enne rakenduses Connect IQ funktsioonide allalaadimist tuleb Forerunner® kell siduda telefoniga (*Telefoni sidumine, lehekülg 82*).

- 1 Installeerige telefoni rakenduste poest rakendus Connect IQ ja ava see.
- 2 Vajadusel vali oma kell.
- 3 Vali rakenduse Connect IQ funktsioon.
- 4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Rakenduse Connect IQ™ funktsioonide allalaadimine arvutiga

- 1 Ühenda oma kell USB-kaablit kasutades arvutiga.
- 2 Ava veebiaadress apps.garmin.com ja logi sisse.
- 3 Vali rakenduse Connect IQ funktsioon ja laadi see alla.
- 4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Garmin Explore™

Veebisait ja rakendus Garmin Explore võimaldavad luua radu, rajapunkte ja kogusid, kavandada reise, sünkroonida radu, laadida tegevusi üles ja kasutada pilvemäluruumi. Teenuse abil saad reise põhjalikult kavandada nii võrgus kui ka võrguväliselt ning andmeid oma ühilduva Garmin® seadmega jagada ja sünkroonida. Võid kasutada rakendust, et kaarte alla laadida ja neid võrguühenduseta kasutada, ning seejärel ükskõik kuhu navigeerida, ilma et mobiilandmesideteenust vaja oleks.

Võid rakenduse Garmin Explore oma telefoni rakenduste poest alla laadida (garmin.com/exploreapp), või minna veebilehele explore.garmin.com.

Rakendus Garmin Messenger™

⚠ HOIATUS

inReach® funktsioonid sinu telefoni rakenduse Garmin Messenger korral, sealhulgas SOS, jälgimine ja Seadme inReach™ ilmaprognoos, ei ole saadaval ühendatud seadme inReach ning kehtiva inReach teenusepaketi puudumisel. Enne rakenduse reisil kasutamist testi seda alati välitingimustes.

⚠ HOIATUS

Sinu telefoni rakenduse Garmin Messenger mittesatelliidipõhistele sõnumside funktsioonidele ei tohiks lootma jääda hädaolukorras abi kutsumise esmase ja ainsa viisina.

TEATIS

Rakendus töötab nii interneti (kasutades telefoni traadita ühendust või mobiilset andmesidet) kui ka satelliitsidevõrgu kaudu. Kui kasutad mobiilset andmesidet, peab seotud telefonil olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas. Kui asud piirkonnas, kus pole võrgulevi, peab sul olema kehtiv inReach teenusepakett sinu seadme jaoks, et saaksid kasutada satelliidivõrku.

Võid kasutada rakendust teistele rakenduse Garmin Messenger kasutajatele sõnumite saatmiseks, sealhulgas pereliikmetele ja sõpradele, kel pole Garmin®-seadmeid. Igaüks saab rakenduse alla laadida ja oma telefoni ühendada, võimaldades nii teiste rakenduse kasutajatega suhelda (sisselogimine pole vajalik). Rakenduse kasutajad saavad luua ka rühmasõnumi lõime teiste SMS-telefoninumbritega. Uued rühmasõnumi liikmed saavad laadida rakenduse alla ja näha, mida teised räägivad.

Juhtmevaba ühendust või telefoni mobiilset andmesidet kasutades saadetud sõnumid ei ole tasulised ega tekita inReach teenusepaketi lisakulusid. Vastuvõetud sõnumid võivad olla tasulised, kui sõnumit püüti saata nii satelliitsidevõrgu kui ka interneti kaudu. Kohalduvad standardsed mobiilside tekstisõnumite saatmise hinnad.

Rakenduse Garmin Messenger saad alla laadida oma telefonis rakenduste poest (garmin.com/messengerapp).

Rakendus Garmin Golf™


Rakendus Garmin Golf võimaldab üksikasjaliku statistika ja löögianalüüsi kuvamiseks seadmest Forerunner® üles laadida punktikaarte. Golfimängijad võivad rakenduse Garmin Golf abil eri radadel üksteisega võistelda. Enam kui 43 000 rajal on punktitaabelid, millega saab igaüks liituda. Võid luua golfiturniiri ja kutsuda mängijaid võistlema. Teenuse Garmin Golf liikmesus lisab uusi funktsioone, näiteks griini kontuuride andmed jms.

Rakendus Garmin Golf sünkroonib andmeid teenuse Garmin Connect™ kontoga. Rakenduse Garmin Golf saad alla laadida oma telefonis rakenduste poest (garmin.com/golfapp).

Fookuse režiimid

Fookuse režiimid kohandavad kella seadeid ja käitumist erinevates olukordades nagu uni ja tegevus. Seadete muutmisel siis, kui mingi fookuse režiim on lubatud, värskendatakse seadeid ainult selle fookuse režiimi jaoks.

Vaikimisi fookuse režiimi kohandamine

1 Hoia kellakuval all nuppu .

2 Vali **Kella seaded** > **Fookuse režiimid**.

3 Vali fookuse režiim.

4 Tee valik:

MÄRKUS: kõik valikud pole kõigi fookuse režiimide jaoks saadaval.

- Vali **Olek** fookuse režiimi sisse- või väljalülitamiseks.
- Vali **Ajakava** ajakava konfigureerimiseks.
- Vali **Kelladisain** kellakuva muutmiseks.
- Vali **Satelliidid**, et määrata GNSS-satelliidisüsteemide kasutamine kõigi tegevuste puhul.

VIHJE: sa saad funktsiooni **Satelliidid** iga tegevuse jaoks kohandada (*Aktiivsussätted, lehekülg 40*).

- Vali **Häälteated** häälteadete lubamiseks tegevuste ajal (*Häälteadete esitamise tegevuse ajal, lehekülg 43*).
- Vali jaotises **Teavitused & hoiatused** mõni suvand, et konfigureerida telefoni teavitusi, tervise ja heaolu märguandeid või süsteemi hoiatusi (*Teavituste ja märguannete seaded, lehekülg 73*).
- Vali jaotises **Heli ja vibratsioon** mõni suvand, et konfigureerida märguannete helide ja vibratsiooni seadeid (*Heli ja vibratsiooni seaded, lehekülg 76*).
- Vali jaotises **Ekraan ja heledus** mõni suvand, et konfigureerida ekraani seadeid (*Ekraani ja heleduse seaded, lehekülg 77*).
- Täiendavate kohanduste lisamiseks vali **Lisa**.
- Fookuse režiimi eemaldamiseks vali **Kustuta fookus**.
- Vaikeseadete taastamiseks vali **Vaikevalikud**.

Kohandatud fookuse režiimi loomine

1 Hoia kellakuval all nuppu .

2 Vali **Kella seaded** > **Fookuse režiimid** > **Lisa**.

3 Tee valik:

- Vali **Standardne**, et luua kohandatud fookuse režiim, mida saab igal ajal kasutada.
- Vali **Tegevus**, et konfigureerida fookuse režiim mõne konkreetse tegevuse jaoks.

4 Sisesta fookuse režiimi nimi ja vali .

5 Vali ikoon ja värv.

6 Vali uus kohandatud fookuse režiim.

7 Tee valik:

kõik valikud pole saadaval nii fookuse režiimi Standardne kui ka Tegevus korral.

- Vali **Olek** kohandatud fookuse režiimi sisse- või väljalülitamiseks.
- Vali **Ajakava** ajakava konfigureerimiseks.
- Vali **Automaatselt käivitatud** selle valimiseks, milline tegevus kohandatud tegevuse fookuse režiimi käivitab.
- Vali **Nimi** kohandatud fookuse režiimi nime muutmiseks.
- Vali **Icoon** kohandatud fookuse režiimi ikoonsümboli ja värvi muutmiseks.
- Vali **Lisa** > **Teavitused & hoiatused**, et konfigureerida telefoni ja kella teavitusi ning märguandeid (*Teavituste ja märguannete seaded, lehekülg 73*).
- Vali **Lisa** > **Heli ja vibratsioon**, et konfigureerida helisignaali, helitugevuse ja vibratsiooni seadeid (*Heli ja vibratsiooni seaded, lehekülg 76*).
- Vali **Lisa** > **Ekraan ja heledus**, et konfigureerida ekraani seadeid (*Ekraani ja heleduse seaded, lehekülg 77*).

8 Vali **Valmis**.

Tervise ja heaolu seaded

Hoia kellakuval all  ja vali **Kella seaded** > **Tervis ja heaolu**.

Randmepõhine pulss: kohandab randmepõhise pulsimonitori seadeid (*Randmel kantava pulsimonitori seaded, lehekülg 91*).

Pulssoksümeeter: määrab pulssoksümeetri režiimi (*Pulssoksümeetri režiimide seadistamine, lehekülg 92*).

Move IQ: lubab Move IQ® sündmused. Kui su liigutused vastavad tuttavale harjutuste muustrile, siis tuvastab funktsioon Move IQ sündmuse automaatselt ja kuvab selle ajajoonel. Funktsiooni Move IQ sündmused kuvavad tegevuse tüübi ja kestuse, kuid need ei ilmu tegevuste loendis või uudiste voos. Põhjalikuma ja täpsema ülevaate saamiseks võid ajastatud tegevuse seadmesse salvestada.

Randmepõhine pulss

Sinu kellal on randmepealne pulsimõõtja ja sa saad oma pulsisageduse andmeid vaadata pulsisageduse ülevaatest (*Ülevaadete kuvamine, lehekülg 52*).

Kell ühildub ka rindkere peal kantavate pulsimõõtjatega. Kui tegevuse alustamisel on saadaval on nii randmepõhise pulsimõõtja kui ka rindkere pulsimõõtja andmed, kasutab kell rindkere pulsisageduse andmeid.

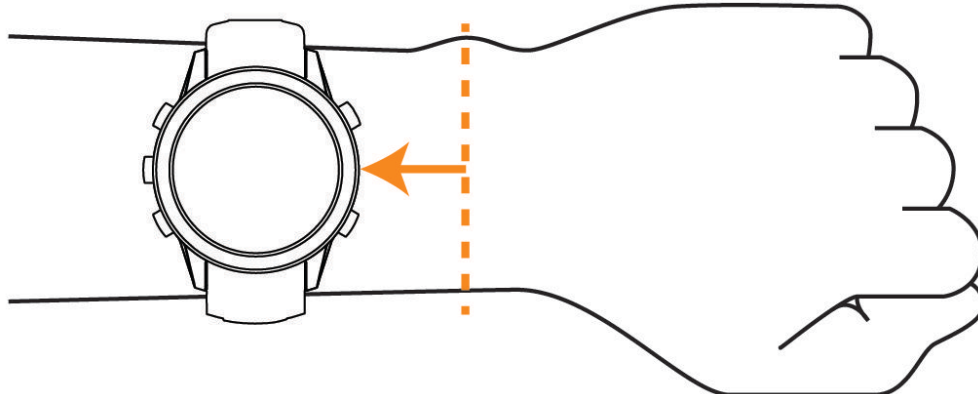
Kella kandmine

⚠ HOIATUS

Mõnedel kasutajatel, eelkõige tundliku nahaga või allergilistel inimestel, võib pärast pikemaajalist kella kasutamist ilmned nahaärritus. Kui märkad nahaärritust, võta kell ära ja lase nahal paraneda. Nahaärrituse vältimiseks veendu, et kell oleks puhas ja kuiv, ning ära kella randmele liiga tugevalt kinnita. Lisateavet leiad aadressilt garmin.com/fitandcare.

- Kanna kella randmeluu kohal.

MÄRKUS: kell peab olema randmel tihedalt, kuid mugavalt. Täpsemate pulsinäituse tagamiseks ei tohiks kell jooksu või muu treeningu ajal liikuda. Pulssoksümeetri näitude saamiseks pead paigal olema.




MÄRKUS: optiline andur asub kella tagaosas.

- Randmelt pulsisageduse mõõtmise lisateavet vt jaotisest *Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul, lehekülg 90*.
- Pulssoksümeetri anduri lisateavet vt jaotisest *Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited, lehekülg 92*.
- Lisateavet täpsuse kohta leiad aadressilt garmin.com/ataccuracy.
- Lisateavet kella kandmise ja hoolduse kohta vt aadressilt garmin.com/fitandcare.

Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul

Kui pulsisageduse andmed on ebaühtlased või neid ei kuvata, võid proovida järgmist.

- Enne kella kandmist pese käsi puhtaks ja kuivata.
- Ära kasuta kella all päikesekreemi, kätekreemi ega putukatõrjevahendit.
- Väldi kella tagumisel poolel asuva pulsisagedusanduri kraapimist.
- Kanna kella randmeluu kohal. Kell peab olema kindlalt, kuid mugavalt paigaldatud.
- Oota enne tegevusega alustamist, kuni ikoon  põleb ühtlaselt.
- Tee 5 kuni 10 minutit soojendust ja kogu pulsisageduse andmed ka enne tegevusega alustamist.

MÄRKUS: külmas keskkonnas tee soojendust siseruumides.

- Loputa kella pärast trenni puhta veega.

Randmel kantava pulsimoni seaded

Hoia kellakuval all nuppu  ja vali **Kella seaded > Tervis ja heaolu > Randmepõhine pulss**.

Olek: lubab randmel kantava pulsimoni. Vaikimisi väärtus on Auto, mis automaatselt kasutab randme peal kantava pulsimoõtjat, kui sa pole välise pulsimoõtjaga paaristanud.

MÄRKUS: randmel kantava pulsimoni keelamine keelab ka pulssoksümeetri anduri. Saad pulssoksümeetri ülevaatest näite ka käsitsi vaadata.

Mõõtmisk. ümberlül.: valib pulsisageduse andmete parima allika, kui kannad käekella ja välist pulsimoõtjat. Lisateavet vt aadressilt www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Edasta pulssi: edastab pulsisageduse andmed seotud seadmetesse (*Pulsisageduse andmete edastamine, lehekülj 91*).

Pulsisageduse andmete edastamine

Võid edastada pulsiteabe kellast ja vaadata seda seotud seadmetes. Pulsisageduse andmete edastamine vähendab aku tööaega.

VIHJE: kui alustad tegevust, saad kohandada tegevuse seadeid sinu pulsisageduse andmete automaatseks edastamiseks (*Aktiivsussätted, lehekülj 40*). Näiteks võid jalgrattasõidu ajal saata pulsisageduse andmed Edge® seadmesse.

1 Tee valik:

- Hoia all nuppu , ja vali **Kella seaded > Tervis ja heaolu > Randmepõhine pulss > Edasta pulssi**.
- Hoia all nuppu  juhtelementide menüü avamiseks ja vali .


MÄRKUS: juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülj 49*).

2 Vajuta nuppu .

Kell alustab pulsisageduse andmete edastamist.

3 Seo kell ühilduva seadmega.

MÄRKUS: sidumisjuhised on iga ühilduva seadme Garmin® puhul erinevad. Vaata juhiseid kasutusjuhendist.

4 Vajuta nuppu  oma pulsisageduse andmete edastamise peatamiseks.

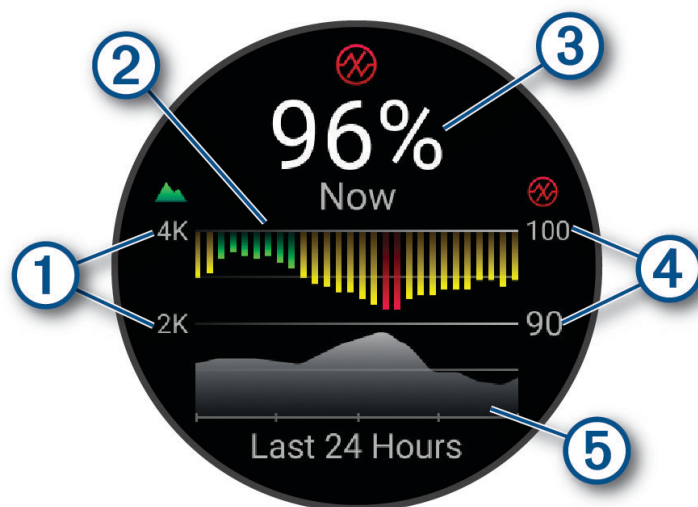
Pulssoksümeeter

Sinu kellal on randmel randme pulssoksümeeter veres sisalduva hapniku (SpO2) mõõtmiseks. Kui kõrgus kasvab, võib hapniku tase veres alaneda. Kui tead oma hapnikuga küllastatuse taset, saad kindlaks teha, kuidas su organism alpispordi ja ekspeditsiooni puhul suurtel kõrgustel aklimatiseerub.

Pulssoksümeetri ülevaate kuvamisel saad käsitsi käivitada pulssoksümeetri andmete kogumise (*Pulssoksümeetri näitude hankimine, lehekülj 92*). Saad ka kogu päeva näidud sisse lülitada (*Pulssoksümeetri režiimide seadistamine, lehekülj 92*). Kui vaatad pulssoksümeetri ülevaadet siis, kui sa ei liigu, analüüsib kell hapnikuga küllastatuse taset ja kõrgust merepinnast. Kõrguse profiil aitab määrata, kuidas pulssoksümeetri näidud vastavalt kõrgusele merepinnast muutuvad.

Kell esitab pulssoksümeetri näidu hapnikuküllastatuse protsendina ning värviga graafikul. Oma Garmin Connect™ kontos saad vaadata pulssoksümeetri näitude lisateavet, sh mitme päeva suundumusi.

Lisateavet pulssoksümeetri täpsuse kohta leiad aadressilt garmin.com/ataccuracy.





①	Kõrguse skaala.
②	Viimase 24 tunni keskmise hapnikuküllastuse näit.
③	Kõige uuem hapnikuküllastuse näit.
④	Hapnikuküllastuse protsendiskaala.
⑤	Viimase 24 tunni keskmise kõrguse näit.


Pulssoksümeetri näitude hankimine

Pulssoksümeetri ülevaate kuvamisel saad käsitsi käivitada pulssoksümeetri andmete kogumise. Ülevaade kuvab vere hapnikuküllastuse viimase protsendi, viimase 24 tunni keskmiste näitude graafiku ja viimase 24 tunni kõrgusgraafiku.


MÄRKUS: pulssoksümeetri ülevaate esmakordsel kasutusel peab seade kõrguse tuvastamiseks hankima satelliidisignaale. Mine õue ja oota, kuni kell leiab satelliidid.

- 1 Kui istud või sa pole aktiivne, vajuta kellakuval nuppu , et vaadata pulssoksümeetri ülevaadet.
- 2 Vajuta nuppu , et kuvada ülevaate andmed ja alustada pulssoksümeetri näidu kogumist.
- 3 Ole liikumatult kuni 30 sekundit.

MÄRKUS: kui oled liiga aktiivne ja kell ei saa pulssoksümeetri näitu tuvastada, kuvatakse protsendi asemel teade. Ole mõni minut paigal ja vaata siis uuesti. Täpsemate tulemuste saamiseks hoida kellaga kätt südamega samal kõrgusel, kui kell vere hapnikuküllastuse teavet loeb.

- 4 Viimase seitsme päeva pulssoksümeetri näitude graafiku nägemiseks vajuta nuppu .

Pulssoksümeetri režiimide seadistamine

- 1 Hoida kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded > Tervis ja heaolu > Pulssoksümeeter**.
- 3 Tee valik:
 - Passiivse päeva mõõtmiste sisse lülitamiseks vali **Kogu päev**.
MÄRKUS: režiimi **Kogu päev** sisselülitamine vähendab aku tööaega.
 - Une ajal katkematu mõõtmise aktiveerimiseks vali **Magamise ajal**.
MÄRKUS: ebatavaline magamisasend võib põhjustada ebatavaliselt madalat SpO2 näitu.
 - Automaatsete mõõtmiste välja lülitamiseks vali **Nõudmise korral**.

Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited

Kui pulssoksümeetri andmed on korrapäratud või ei ilmu, proovi järgmist.

- Kui kell loeb vere hapnikuküllastust, ole liikumatult.
- Kanna kella randmeluu kohal. Kell peab olema randmel tihedalt, kuid mugavalt.
- Kui kell loeb vere hapnikuküllastuse teavet, hoida kellaga kätt südamega samal kõrgusel.
- Kasuta silikoon- või nailonrihma.

- Enne kella käele panemist, pese ja kuivata käsi.
- Ära kasuta kella all päikesekreemi, ihupiima või putukatõrjevahendit.
- Ära kriimusta optilist andurit kella tagaosas.
- Loputa kella pärast iga trenni puhta veega.

Automaatne eesmärk

Seade loob eelmiste aktiivsustasemetega põhjal automaatselt igapäevaste sammude sihi. Päeva jooksul liikudes saad jälgida, kui palju su päevaeesmärgist on täidetud.

Kui sa ei soovi kasutada automaatse eesmärgi funktsiooni, võid teenuse Garmin Connect™ kontos seadistada isikupärase sammude sihi.

Intensiivsusminutid

Tervise parandamiseks soovib Maailma Terviseorganisatsioon teha nädalas vähemalt 150 minutit keskmise intensiivsusega trenni (nt kiirkõnd) või 75 minutit suure intensiivsusega trenni (nt jooksmine).

Kell jälgib tegevuse intensiivsust ning keskmise kuni suure intensiivsusega tegevusele kulutatud aega (pulsiandmeid läheb tarvis suure intensiivsuse määramiseks). Kell liidab mõõdukad ja intensiivsed aktiivsusminutid. Suure intensiivsusega minutid korrutatakse liitmisel kahega.

Intensiivsusminutite teenimine

Sinu Forerunner® arvutab intensiivsusminuteid, võrreldes selleks sinu südame löögisageduse andmeid ja keskmist südame löögikiirust puhkeolekus. Kui südame löögisagedus on välja lülitatud, arvutab kell mõõdukad intensiivsusminuteid, analüüsides selleks minutis tehtud sammude arvu.

- Intensiivsusminutite kõige täpsema arvutuse saad, kui käivitad ajastatud tegevuse.
- Kõige täpsema puhkeoleku südame löögikiiruse saad, kui kannad kella ööpäev läbi.

Une jälgimine

Magamisel ajal tuvastab kell selle automaatselt ja jälgib sel ajal su liigutusi. Tavapäraseid uneaegu saad määrata rakenduses Garmin Connect™ või kella sätetes (*Fookuse režiimid, lehekülg 89*). Unestatistika sisaldab magatud tunde, unefaase ja punktiarvestust. Unetreener annab unevajaduse soovitusi lähtudes sinu unandmete ja tegevuste ajaloost, südame löögisageduse varieeruvuse (HRV) olekust ja uinakutest (*Ülevaated, lehekülg 50*). Uinakud lisatakse une statistikasse ja need võivad mõjutada ka taastumist. Saad üksikasjalikku unestatistikat vaadata teenuse Garmin Connect kontos.

MÄRKUS: Režiimi Mitte segada saad kasutada märguannete ja hoiatuste, v.a alarmide, väljalülitamiseks (*Juhtelemendid, lehekülg 47*).

Automaatse unejälgimise kasutamine

- 1 Kanna kella magamise ajal.
- 2 Laadi oma unejälgimise andmed oma Garmin Connect™ kontosse (*Rakenduse Garmin Connect™ kasutamine, lehekülg 86*).
Võid unestatistikat vaadata teenuse Garmin Connect kontos.
Saad vaadata unandmeid, sh uinakuid oma kellas Forerunner® (*Ülevaated, lehekülg 50*).

Hingamise muutumine

HOIATUS

Forerunner® ei ole meditsiiniseade ning see pole mõeldud ühegi terviseseisundi diagnoosimiseks või meditsiinilise seisundi jälgimiseks. Lisateavet pulssoksümeetri täpsuse kohta vt veebiaadressilt garmin.com/ataccuracy.

Seadme Forerunner optilisel pulsisageduse anduril on pulssoksümeetri funktsioon, mis jälgib öö jooksul muutusi su hingamises. Hingamismuutuste ülevaateid pakutakse sinu teadlikkuse suurendamiseks oma unekeskkonnast ja üldisest heaolust. Aeg-ajalt või sageli esinevad hingamise muutumised võivad olla põhjustatud elustiili teguritest või magamiskeskkonnast. Kui hingamise muutuste tase sulle muret valmistab, võta ühendust arsti või tervishoiutöötajaga.

hingamise muutuste tuvastamiseks pead sisse lülitama pulssoksümeetri une jälgimise (*Pulssoksümeetri režiimide seadistamine, lehekülg 92*).

Uneskoori ülevaade näitab sinu hetkelisi hingamise muutumiste andmeid.

võimalik, et pead ülevaateleendis lisama ülevaate (*Ülevaadete loendi kohandamine, lehekülg 52*).

Oma Garmin Connect™ kontol saad vaadata pulssoksümeetri näitude lisateavet, sh mitme päeva suundumusi.

Kaart


Kell suudab kuvada eri Garmin® kaardiandmeid, sh topograafilisi kaarte, läheduses olevaid huvipunkte, suusakuurordi kaarte ja golfiradu. Lisakaartide allalaadimiseks või kaartide mäluuumi haldamiseks võid kasutada rakendust Kaardihaldur.

Lisakaartide ostmiseks ja ühilduvusandmete nägemiseks ava aadress garmin.com/maps.

▲ tähistab kaardil sinu asukohta. Sihtkohta navigeerimisel tähistatakse marsruut kaardil joonega.








Kaardi vaatamine

1 Tee valik kaardi avamiseks:








- Vajuta , ja vali **Kaart** kaardi kuvamiseks tegevust algatamata.
- Mine välja, algata GPS-tegevus (*Tegevuse alustamine, lehekülg 18*) ja keri kaardikuvale.

2 Vajadusel oota, kuni kell leiab satelliidid.

3 Tee valik kaardil sisseseumimiseks:

- Vali rakenduses **Kaart**  või .
- Tegevuse käigus nipsa alla puutekraani avamiseks (vajadusel), puuduta kaarti ja vali  või .
- Tegevuse käigus hoia all , vali **Kaardi juhtnupud** ja vali  või .

4 Tee valik kaardi panoraamimiseks:


- Nipsa alla puutekraani avamiseks (vajadusel), puuduta kaarti ja puuduta ning lohista sihik paika.
- Rakenduses **Kaart** vali  > **Paani/suumi** ning vajuta  ümberlülitumiseks üles ja alla panoraamimise, vasakule ja paremale panoraamimise või suumimise vahel. Võid vajutada  panoraamimisrežiimist väljumiseks.
- Tegevuse käigus hoia all , vali **Kaardi juhtnupud** >  > **Paani/suumi** ning vajuta  ümberlülitumiseks üles ja alla panoraamimise, vasakule ja paremale panoraamimise või suumimise vahel. Võid vajutada  panoraamimisrežiimist väljumiseks.

Kaardil oleva asukoha salvestamine või sinna navigeerimine

Võid kaardil valida mis tahes asukoha. Võid salvestada asukoha või alustada sinna navigeerimist.

1 Panoraami ja suumi kaarti sihiku paikapanekuks (*Kaardi vaatamine, lehekülg 94*).

2 Tee valik:

- Puuduta kohta või koordinaate kuva alumises osas sihiku osutatud punkti valimiseks.
- Hoia all  sihiku osutatud punkti valimiseks.

3 Vajadusel vali lähedal asuv huvipunkt.

4 Tee valik:


- Navigeerimise alustamiseks valitud asukohta vali **Mine**.
- Asukoha salvestamiseks vali **Salvesta asukoht**.
- Asukoha teabe kuvamiseks vali **Vaade**.

Enda asukoha jälgimine kaardil

Võid kaardil enda asukohta jälgida ja alustada jälgimistoimingut.

1 Vajuta kellakuval nuppu .

2 Vali **Kaart**.

3 Vajuta nuppu .

4 Vali **Alusta jälgimist**.

Tegevustaimer käivitub ning kaardil kuvatakse su asukoht ja rajajoon.

5 Tegevustaimeri peatamiseks vajuta nuppu  ja vali **Lõpeta jälgimine** (*Tegevuse lõpetamine, lehekülg 19*).

Kaardi seaded

Võid kohandada, kuidas kaarti näidatakse kaardirakenduses ja andmekuvadel.

MÄRKUS: vajadusel saad kohandada kaardi seadeid konkreetsete tegevuste jaoks süsteemi seadete kasutamise asemel (*Aktiivsused, lehekülg 40*).

Hoia kellakuval all nuppu  ja vali **Kella seaded** > **Kaart ja navigeerimine**.

Kaardihaldur: kuvab allalaaditud kaardiversioone ja võimaldab laadida alla täiendavaid kaarte (*Kaartide haldamine, lehekülg 95*).

Tume režiim: seadistab kaardi värve valgele või mustale taustale päevaseks ja öiseks nähtavuseks. Funktsioon Auto kohandab kaardi värve vastavalt kellaaajale.

Merekaardi režiim: lubab mereandmete esitamiseks merekaardi. See valik kuvab mitmesuguseid kaardifunktsioone eri värvidega, nii et mereandmed on paremini loetavad ja kaart järgib paberkaartide joonestusskeemi.

Suur kontrast: seadistab kaardi kuvama andmeid suurema kontrastiga, parema nähtavuse jaoks väljakutseterikkas keskkonnas.

Orientatsioon: määrab kaardi orientatsiooni. Valik Põhi üleval kuvab ekraani ülaservas põhjasuuna. Valik Suund üles kuvab ekraani ülaservas praeguse liikumissuuna.

Lukusta teele: lukustab asukohaikooni lähimale teele, märgib sinu asukohta kaardil.

Detailid: määrab kaardi kuvamise detailsuse. Suurema hulga detailide kuvamisel võidakse kaarti aeglasemalt uuesti joonistada.

Sümbolikogum: seadistab kaardisümbolid meresõidurežiimis. Valik NOAA kuvab USA riikliku ookeanide ja atmosfääri uurimisasutuse kaardi sümboleid. Valik Rahvusvaheline kuvab Rahvusvahelise Tuletorniasutuste Ühenduse kaardi sümboleid.

Kaartide haldamine

1 Hoia kellakuval all nuppu .

2 Vali **Kella seaded** > **Kaart ja navigeerimine** > **Kaardihaldur**.

3 Tee valik:


- Tasuliste kaartide allalaadimiseks ja selle seadme jaoks Outdoor Maps+ tellimuse aktiveerimiseks vali **Outdoor Maps+** (*Kaartide allalaadimine teenusega Outdoor Maps+, lehekülg 95*).
- Kaartide TopoActive alla laadimiseks vali **TopoActive kaardid** (*Teenuse TopoActive kaartide allalaadimine, lehekülg 95*).

Kaartide allalaadimine teenusega Outdoor Maps+

Enne kaartide seadmesse allalaadimist pead looma ühenduse traadita võrguga (*Ühendumine Wi-Fi® võrku, lehekülg 84*).

1 Hoia kellakuval all nuppu .

2 Vali **Kella seaded** > **Kaart ja navigeerimine** > **Kaardihaldur** > **Outdoor Maps+**.

3 Selle kella jaoks oma tellimuse Outdoor Maps+ aktiveerimiseks vajuta vajaduse korral nuppu  ja vali **Kontrolli tellimust**.

MÄRKUS: teavet tellimuse ja ostmise kohta vt aadressilt garmin.com/outdoormaps.

4 Vali suvand **Lisa kaart** ja seejärel asukoht. Ilmub kaardi piirkonna eelvaade.

5 Soorita kaardil vähemalt üks toiming:

- eri piirkondade nägemiseks lohista kaarti.
- Kaardi suurendamiseks ja vähendamiseks lükka puutekraanil kaks sõrme kokku või lahu.
- Kaardil sisse ja välja suumimiseks vali **+** ja **-**.

6 Vajuta nuppu  ja vali **✓**.

7 Vali suvand .

8 Tee valik:

- Kaardi muutmiseks vali suvand **Nimi**.
- Allalaaditavate kaardikihtide muutmiseks vali suvand **Kihid**.

VIHJE: Kaardikihtide üksikasjade kuvamiseks võid valida ikooni .



- Kaardi piirkonna muutmiseks vali suvand **Valitud piirkond**.

9 Kaardi allalaadimiseks vali suvand **✓**.

MÄRKUS: aku tühjenemise vältimiseks laaditakse kaart alla hiljem, st allalaadimine algab siis, kui kell ühendatakse välise toiteallikaga.




Teenuse TopoActive kaartide allalaadimine

Enne kaartide seadmesse allalaadimist pead looma ühenduse traadita võrguga (*Ühendumine Wi-Fi® võrku, lehekülg 84*).

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded** > **Kaart ja navigeerimine** > **Kaardihaldur** > **TopoActive kaardid** > **Lisa kaart**.
- 3 Vali kaart.
- 4 Vajuta  ja vali **Laadi alla**.
MÄRKUS: aku tühjenemise vältimiseks laaditakse kaart alla hiljem, st allalaadimine algab siis, kui kell ühendatakse välise toiteallikaga.



Kaartide kustutamine

Seadme vaba mäluruumi suurendamiseks võid kaarte eemaldada.

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded** > **Kaart ja navigeerimine** > **Kaardihaldur**.
- 3 Tee valik:
 - Vali **TopoActive kaardid**, vali kaart, vajuta nuppu  ja vali **Eemalda**.
 - Vali **Outdoor Maps+** vali kaart, vajuta nuppu  ja vali **Kustuta**.

Kaardiandmete kuvamine ja peitmine




Saad valida kaardil kuvatavad kaardiandmed ja salvestada kaardiandmete teemad mitme tegevuse jaoks.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Kaart**.
- 3 Vajuta nuppu .
- 4 Vali **Kaardikihid**.
- 5 Tee valik:
 - Kaardiandmete kohandamiseks tegevuse liigi jaoks vali **Tegevusepõhine kaarditeema** ja vali mõni tegevus.
Kaardiandmete seadetes tehtud muudatused salvestatakse valitud tegevuse teema jaoks.
 - Kuvatava installitud kaarditoote valimiseks vali **Kaardi tüüp** ja vali kaarditoode.
 - Konkreetsete kaardifunktsioonide nagu tegevuse jooned või salvestatud asukohad sisselülitamiseks vali kaardifunktsioon ja vali **Olek** > **Sees**.
VIHJE: võid valida **Rakenda kõikidele tegevustele** seadete rakendamiseks kõikidele tegevuste teemadele.
 - Allalaaditud kaardiversioonide vaatamiseks või täiendavate kaartide allalaadimiseks vali **Hangi veel kaarte** (*Kaartide haldamine, lehekülg 95*).

Navigeerimine






Sihtkohta navigeerimine

Saad seadet kasutada sihtkohta navigeerimiseks või kursi järgimiseks.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Kaart**.
- 3 Vajuta nuppu .
- 4 Vali **Navigeeri**.
- 5 Vali kategooria.
- 6 Vasta ekraanil esitavatele viipadele ning vali sihtkoht.
Ilmub navigeerimisteave.
- 7 Vali **Mine**.
- 8 Vajuta  et alustada navigeerimist.


Läheduses asuvasse huvipunkti navigeerimine

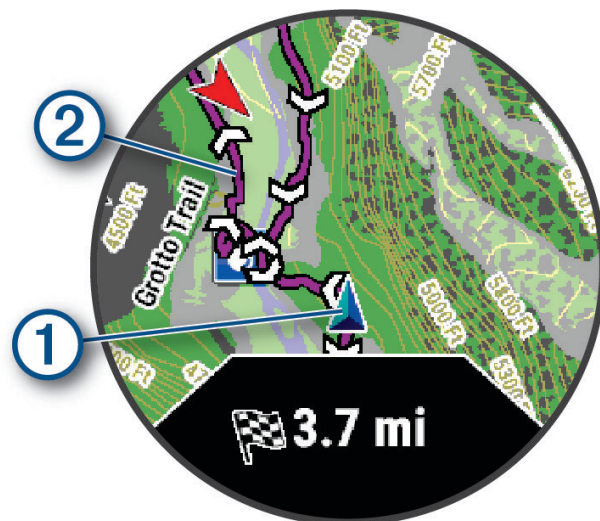
Kui kellasse installitud kaardiandmed sisaldavad huvipunkte, võid nende juurde navigeerida.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Kaart**.
- 3 Vajuta nuppu .
- 4 Vali **Navigeeri > Uuri ümbrust**.
Kuvatakse lähedal asuvate huvipunktide loend.
- 5 Tee valik:
 - Vali kategooria, vajadusel järgi ekraanile kuvatavaid viipasid.
 - Vajuta klahvistiku avamiseks nuppu  ja sisesta asukoht.
 - Vali klahvistiku avamiseks  ja sisesta asukoha nimi.
- 6 Vali otsingutulemuste loendist huvipunkt.
- 7 Vali **Mine**.
- 8 Vali tegevus, mida soovid raja jälgimise ajal kasutada.
Ilmub navigeerimisteave.
- 9 Navigeerimise alustamiseks vajuta nuppu .

Tegevuse ajal algpunkti navigeerimine

Võid otse või mööda teed navigeerida praeguse tegevuse algpunkti. Kõnealune funktsioon on saadaval vaid GPS-i kasutavate tegevustega.

- 1 Tegevuse ajal vajuta nuppu .
- 2 Vali **Tagasi algusesse** ning seejärel valik:
 - Tegevuse algpunkti tagasi navigeerimiseks mööda liigutud teed vali **TracBack**.
 - Kui sul toetatud kaarti pole või kasutad otsemarsruutimist, vali oma tegevuse algpunkti otsejoones tagasi navigeerimiseks suvand **Teekond**.
 - Kui sa ei kasuta otsemarsruutimist, vali üksikasjalike juhiste abil oma tegevuse algpunkti tagasi navigeerimiseks suvand **Teekond**.





Kaardil kuvatakse su praegune asukoht ① ja järgitav rada ②.



Üle parda oleva inimese asukoha tähistamine ja selleni navigeerimine


Saad salvestada üle parda kukkunud inimese (MOB) asukoha ja ning automaatselt selleni navigeerida.

VIHJE: saad kohandada klahvide funktsioone, et avada MOB funktsioon ([Nupu otseteed kohandamine, lehekülg 113](#)).

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoi all nuppu .
- 4 Vali **Navigeeri** > **Viimane MOB**.
Ilmub navigeerimisteave.

Navigeerimise lõpetamine

- 1 Tee navigeerimise ajal valik:
 - Hoi all nuppu .
 - Nipsa paremale.
- 2 Vali sihtkoht.
Kuvatakse sihtkoha üksikasjad.
- 3 Vajuta nuppu .
- 4 Vali **Lõpeta navigeerimine**.



Navigeerimine sinu sihtkohta lõpeb, kuid sinu tegevus jääb aktiivseks. Võid vajutada nuppu  tegevuse taimeri juurde naasmiseks.

Asukohtade salvestamine

Asukoha salvestamine

Võid praeguse asukoha salvestada ja selle juurde hiljem tagasi navigeerida rakendusest Salv.-tud ([Rakenduse Saved kasutamine, lehekülg 14](#)).


MÄRKUS: juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada ([Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 49](#)).

- 1 Hoi all nuppu .
- 2 Vali .
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Topeltkoordinaadistiku asukoha salvestamine

Saad oma praegust asukohta salvestada, kasutades topeltvõrgu koordinaate, et saaksid hiljem navigeerida samasse asukohta tagasi.

- 1 Kohanda nuppu või nuppude kombinatsiooni funktsiooni **Duaalgraafik** jaoks ([Nupu otseteed kohandamine, lehekülg 113](#)).

- 2 Hoia all nappu või nuppude kombinatsiooni, mida topeltkoordinaadistiku asukohta salvestamiseks kohandasid.
- 3 Oota, kuni kell satelliidid leiab.
- 4 Asukohta salvestamiseks vajuta nappu . Asukohta andmeid saab muuta.



Kaardil oleva asukohta jagamine rakenduse Garmin Connect™ abil

TEATIS

Soovitame teabe jagamise otsuse hoolikalt läbi mõelda. Veendu, et tead, kellega oma asukohateavet jagad, ja oled sellega nõus.


MÄRKUS: see funktsioon on saadaval vaid siis, kui sinu rajaga ühilduv seade Garmin® on ühendatud seadmega iPhone®, mis kasutab tehnoloogiat Bluetooth®.

Saad jagada asukohateavet ja andmeid teenuse Apple® kaartidelt enda ühilduvasse Garmin-seadmesse.

- 1 Vali teenuse Apple kaardilt asukoht.
- 2 Vali  > .
- 3 Vajadusel vali rakendusest Garmin Connect seade Garmin.
Rakenduses Garmin Connect ilmub teavitus, mis annab teada, et asukoht on nüüd sinu seadmes saadaval (*GPS-tegevuse alustamine jagatud asukohast, lehekülg 99*).

GPS-tegevuse alustamine jagatud asukohast

Võid kasutada rakendust Garmin Connect™ ja jagada asukohta Apple® kaartidelt enda käekella ning seejärel nimetatud asukohani navigeerida (*Kaardil oleva asukohta jagamine rakenduse Garmin Connect™ abil, lehekülg 99*).


- 1 Kui sinu käekellas ilmub asukohta teavitus, vali .
Sinu käekellas kuvatakse asukohateave.
VIHJE: asukoht salvestatakse rakenduses Salv.-tud (*Rakenduse Saved kasutamine, lehekülg 14*).
- 2 Vali **Mine** ja seejärel vali tegevus.
- 3 Järgi sihtpunkti liikumise ajal ekraanijuhiseid.

Tegevuse ajal jagatud asukohta navigeerimine

See funktsioon on mõeldud GPS-i kasutavate tegevuste jaoks. Kui GPS on sinu tegevuse jaoks välja lülitatud, võid asukohta hiljem kuvada.

VIHJE: asukoht salvestatakse rakenduses Salv.-tud (*Rakenduse Saved kasutamine, lehekülg 14*).

Võid jagatud asukohad oma käekellas GPS-i tegevuse käigus vastu võtta ja nendeni navigeerida (*Kaardil oleva asukohta jagamine rakenduse Garmin Connect™ abil, lehekülg 99*).

- 1 Kui GPS-i tegevuse käigus ilmub jagatud asukohta teavitus, vali  jagatud asukohta navigeerimiseks.
- 2 Järgi sihtpunkti liikumise ajal ekraanijuhiseid.

Rajad

HOIATUS

See funktsioon võimaldab kasutajatel alla laadida teiste kasutajate loodud radu. Garmin® ei taga kolmandate osapoolte loodud radade turvalisust, täpsust, usaldusväärsust, terviklikkust ega ajakohasust. Kolmandate osapoolte loodud radade usaldamine jääb sinu vastutusele.

Võid saata raja teenuse Garmin Connect™ kontost oma seadmesse. Pärast seadmesse salvestamist võid seadmes rajal navigeerida.

Võid järgida salvestatud rada lihtsalt seetõttu, et see on hea rada. Nt võid salvestada jalgrattatee tööle ja sellel sõita.

Võid ka sõita salvestatud rajal ning üritada saavutada või ületada varasemaid sihte. Nt kui algselt läbisid raja 30 minutiga, võid võistlemiseks kasutada funktsiooni Virtual Partner® ja proovida rada läbida vähem kui 30 minutiga.

Raja loomine rakenduses Garmin Connect™

Rakenduses Garmin Connect raja loomiseks peab sul olema konto Garmin Connect (*Garmin Connect™, lehekülg 85*).


- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand ●●●.
- 2 Vali **Treening ja kavandamine > Teekonnad > Loo teekond.**

- 3 Vali raja tüüp.
- 4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 5 Vali **Valmis**.



MÄRKUS: raja saad saata oma seadmesse (*Radade saatmine seadmesse, lehekülg 100*).

Radade saatmine seadmesse

Võid rakenduses Garmin Connect™ loodud raja oma seadmesse saata (*Raja loomine rakenduses Garmin Connect™, lehekülg 99*).



- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.
- 2 Vali **Treening ja kavandamine > Teekonnad**.
- 3 Vali rada.
- 4 Vali .
- 5 Vali ühilduv seade.
- 6 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Kellal raja loomine ja järgimine


- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Kaart**.
- 3 Vajuta nuppu .
- 4 Vali **Navigeeri > Loo teekond**.
- 5 Sisesta nimi klaviatuuri kasutades.
- 6 Järgi ekraanijuhiseid asukohtade lisamiseks.
- 7 Raja salvestamiseks vali suvand **Valmis**.
Ilmub navigeerimisteave.
- 8 Vali **Koosta teekond**.

Ringikujulise raja loomine

Seade võib vastava vahemaa ja navigeerimissuuna põhjal luua ringikujulise raja.




- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Kaart**.
- 3 Vajuta nuppu .
- 4 Vali **Navigeeri > Ringikujuline rada**.
- 5 Vali tegevus, mida soovid raja jälgimise ajal kasutada.
- 6 Sisesta raja koguvahemaa.
- 7 Vali suund.

Seade loob kuni kolm rada. Võid vajutada nuppu  radade vaatamiseks.


- 8 Vajuta nuppu  raja valimiseks.
- 9 Tee valik:
 - Navigeerimise alustamiseks vali **Mine**.
 - Raja kuvamiseks kaardil ja panoraamimiseks või suumimiseks vali **Kaart**.
 - Rajal olevate pöörete loendi kuvamiseks vali **Pöördepõhine**.
 - Raja kõrguskaardi nägemiseks vali **Kõrgus**.
 - Raja salvestamiseks vali **Salvesta**.
 - Raja tõusude loendi nägemiseks vali **Kuva tõusud**.

Funktsiooniga Sight 'N Go navigeerimine

Osuta seade kaugusel olevale objektile, nt veetornile, lukusta suund ja navigeeri objektini.





- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Kaart**.
- 3 Vajuta nuppu .
- 4 Vali **Navigeeri > Sight 'N Go**.
- 5 Suuna kella ülemine osa objektile ja vajuta .

Ilmub navigeerimisteave.


6 Vajuta  et alustada navigeerimist.

Kompassi suuna seadistamine

1 Tee valik:

- Vajuta kompassikuval .
- Keri ABC-kuval, et näha kompassi, ja vajuta .
- Vajuta kompassi juhtnupul .
- Keri ABC juhtnupul, et näha kompassi, ja vajuta .

2 Vali **Lukusta suund**.



3 Suuna kella ülemine osa oma suuna poole ja vajuta .

Kui kaldud suunast kõrvale, näitab kompass kõrvalekaldumist ja kõrvalekalde nurka.

Võrdluspunkti määramine

Võid määrata võrdluspunkti, et saada suund ja kaugus asukoha või suunani.

1 Tee valik:

- Hoia all nuppu .
- **VIHJE:** tegevuse salvestamise ajal saad määrata võrdluspunkti.
- Vajuta kellal nuppu .

2 Vali **Võrdluspunkt**.

3 Oota, kuni kell satelliidid leiab.

4 Vajuta  ja vali **Lisa punkt**.

5 Vali asukoht või suund, mida navigeerimisel võrdluspunktina kasutada.

Ilmub kompassinool ja kaugus sihtkohani.

6 Suuna kella ülemine osa oma soovitud suunas.

Kui kaldud suunast kõrvale, näitab kompass kõrvalekaldumist ja kõrvalekalde nurka.

7 Vajadusel vajuta  ja vali **Muuda punkti** erineva võrdluspunkti seadmiseks.

Vahepunkti kavandamine

Uue asukoha loomiseks võid kavandada vahemaa ja suuna praegusest asukohast uude asukohta.

MÄRKUS: võib olla pead lisama rakenduse Projekteeritud asukohapunkt tegevuste ja rakenduste loendisse.

1 Vajuta kellakuval nuppu .


2 Vali **Projekteeritud asukohapunkt**

3 Suuna määramiseks vajuta  või .

4 Vajuta .

5 Mõõtühiku valimiseks vajuta .

6 Vahemaa sisestamiseks vajuta .

7 Salvestamiseks vajuta .

Kavandatud vahepunkt salvestatakse vaikenimega.

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid

⚠ HOIATUS

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid on lisafunktsioonid ning need ei tohiks olla esmane viis hädaabi hankimiseks. Rakendus Garmin Connect™ ei võta sinu eest päästeteenistusega ühendust.

TEATIS

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonide kasutamiseks peab kell Forerunner® olema ühendatud rakendusega Garmin Connect tehnoloogia Bluetooth® abil. Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas. Hädaabikontaktid saad oma Garmin Connect kontosse lisada.

Lisateavet ohutus- ja jälgimisfunktsioonide kohta leiad aadressilt garmin.com/safety.

Abi: saad saata hädaabikontaktidele oma nime, rakenduse LiveTrack lingi ja GPS-asukohaga tekstsõnumi.

Juhtumi tuvastamine: kui kell Forerunner tuvastab välitegevuse ajal õnnetusjuhtumi, siis saadab kell hädaabikontaktidele automaatselt sõnumi, lingi LiveTrack ja GPS-asukohta (kui see on saadaval).

LiveTrack: sõbrad ja pereliikmed saavad jälgida sinu võistlusi ja treeninguid reaalselt. Saad e-kirja või sotsiaalmeedia kaudu jälgijaid kutsuda ning lubada neid oma reaalselt andmeid veebilehel vaadata.

Live Event Sharing: võimaldab teatud juhtudel sõpradele ja pereliikmetele sõnumeid saata koos reaalselt teabega.

MÄRKUS: see funktsioon on kasutatav vaid siis, kui kell on ühendatud ühilduva telefoniga Android™.

GroupTrack: saad oma kontakte otse teenuse LiveTrack abil ekraanil ja reaalselt jälgida.

Hädaabikontaktide lisamine

Hädaabikontaktide telefoninumbreid kasutatakse ohutus- ja jälgimisfunktsioonide jaoks.

1 Vali rakenduses Garmin Connect™ suvand •••.

2 Vali **Ohutus ja jälgimine** > **Ohutusfunktsioonid** > **Hädaabikontaktid** > **Lisa hädaabikontakte**.

3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Sinu hädaabikontaktid saavad märguande, kui lisad nad hädaabikontaktiks, ja saavad su taotluse vastu võtta või tagasi lükata. Kui kontakt keeldub, pead valima mõne muu hädaabikontakti.

Kontaktide lisamine

Rakendusse Garmin Connect™ saad lisada kuni 50 kontakti. Selle funktsiooniga LiveTrack saab kasutada kontaktmeile. Kolme neist kontaktidest saab kasutada hädaabikontaktina ([Hädaabikontaktide lisamine, lehekülg 102](#)).

1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.

2 Vali **Kontaktid**.

3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Pärast kontaktide lisamist pead oma andmed sünkroonima, et muudatused oma seadmesse Forerunner® rakendada ([Rakenduse Garmin Connect™ kasutamine, lehekülg 86](#)).


Juhtumi tuvastamise sisse- ja väljalülitamine

⚠ HOIATUS

Juhtumi tuvastamine on lisafunktsioon, mis on saadaval ainult teatud välitegevuste puhul. Abi saamiseks ei tohi loota üksnes juhtumi tuvastusele. Rakendus Garmin Connect™ ei võta sinu eest päästeteenistusega ühendust.

TEATIS

Enne kellas juhtumi tuvastamise lubamist tuleb seadistada hädaabikontaktid Garmin Connect rakenduses ([Hädaabikontaktide lisamine, lehekülg 102](#)). Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas. Hädaabikontaktidel peab olema e-kirjade või tekstsõnumite vastuvõtmise võimalus (rakenduda võivad tavapärased tekstsõnumite tasud).

1 Hoia kellakuval all nuppu .

2 Vali **Kella seaded** > **Ohutus ja jälgimine** > **Juhtumituvastus**.

3 Vali GPS-tegevus.

MÄRKUS: juhtumi tuvastamine on saadaval ainult teatud välitegevuste puhul.

Kui kell Forerunner® tuvastab intsidendi ja telefon on ühendatud, siis saab rakendus Garmin Connect su hädaabikontaktidele edastada su nime ja GPS-asukohaga (kui on saadaval) automaatse tekstsõnumi ja e-kirja.

Sinu seade ja seotud telefon kuvavad sõnumi, milles öeldakse, et sinu kontakte teavitatakse 15 sekundi möödumisel. Kui abi pole vajalik, saad automaatse hädaabisõnumi saatmise tühistada.


Abi taotlemine

⚠ HOIATUS

Abi on täiendav funktsioon ja seda ei tohiks kasutada kui esmast hädaabi saamise meetodit. Rakendus Garmin Connect™ ei võta sinu eest päästeteenistusega ühendust.

TEATIS

Enne abi taotlemist pead seadistama hädaabikontaktid rakenduses Garmin Connect (*Hädaabikontaktide lisamine, lehekülj 102*). Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas. Hädaabikontaktidel peab olema e-kirjade või tekstisõnumite vastuvõtmise võimalus (rakenduda võivad tavapärased tekstisõnumite tasud).


- 1 Hoia all nuppu .
- 2 Pärast kolme värinasignaali vabasta abifunktsiooni aktiveerimiseks klavh. Kuvatakse ajaarvestuskuvat.
VIHJE: enne loenduse lõppu võid sõnumi tühistamiseks suvalist klavhi vajutada.

Rakenduse GroupTrack seansi alustamine

TEATIS

Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas.

Enne seansi GroupTrack käivitamist pead kella ühilduva telefoniga siduma (*Telefoni sidumine, lehekülj 82*). Need juhised on seansi GroupTrack alustamiseks kellaga Forerunner®. Kui su kontaktidel on teised ühilduvad seadmed, näed neid kaardil. Teised seadmed ei pruugi kaardil kuvada GroupTrack sõitjaid.

- 1 Hoia kellal Forerunner all nuppu  ja vali **Kella seaded > Ohutus ja jälgimine > LiveTrack > GroupTrack**.
- 2 Tee valik:
 - Vali **Nähtav üksusele**, et lubada seansid GroupTrack kõigi oma Garmin Connect™ kontaktide või ainult kutsutud kontaktide jaoks.
 - Vali **Näita kaardil**, et lubada kontaktide vaatamine kaardikuval
 - Vali **Tegevuste tüübid**, et valida, millised tegevused seansi GroupTrack ajal kaardile ilmuvad.
- 3 Alusta kellal välitegevust.
- 4 Kontaktide kuvamiseks sirvi kaarti.

Rakenduse GroupTrack seansside näpunäited

GroupTrack võimaldab jälgida rühma teisi liikmeid otse rakenduse LiveTrack kuval. Rühma kõik liikmed peavad olema su Garmin Connect™ konto kontaktid.

- Mine välja, lülita sisse GPS ja alusta tegevust.
- Seo oma seade Forerunner® oma telefoniga tehnoloogia Bluetooth® abil.
- Vali rakenduses Garmin Connect suvand **••• > Kontaktid**, et uuendada seansi GroupTrack ühenduste loendit.
- Kontrolli, et kõik su kontaktid oleksid oma telefonid sidunud ja alusta siis seansi LiveTrack rakenduses Garmin Connect.
- Veendu, et kõik kontaktid on tööraadiuses (40 km või 25 miili).
- Kontaktide kuvamiseks sirvi GroupTrack seansi ajal kaarti (*Kaardi andmekuva lisamine, lehekülj 40*).

Muusika

MÄRKUS: kella Forerunner® jaoks on kolm erinevat muusika esitamise valikut.

- Kolmandast osapoolest muusikapakkuja
- Isiklik helisisu
- Telefoni salvestatud muusika



Võid arvutist või kolmandast isikust pakkuja teenusest laadida muusikat kella Forerunner, et kuulata seda ka siis, kui nutitelefoni käepärast pole. Kella salvestatud audiosisu kuulamiseks tuleb ühendada kõrvaklapid Bluetooth®. Helisisu saad kuulata ka oma otse oma kell kõlari kaudu.


Ühenduse võtmine kolmandast isikust teenusepakkujaga

Enne kui saad toetatud kolmandast isikust teenusepakkujalt pärit muusika või muud helifailid oma kella alla laadida, pead teenusepakkuja oma kellaga ühendama.

Mõned kolmandatest isikutest teenusepakkujate valikud on juba kella installitud.




Rohkemate valikute jaoks saad alla laadida Connect IQ™ rakenduse oma telefonis (*Rakenduse Connect IQ™ funktsioonide allalaadimine, lehekülg 88*).

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Connect IQ™ pood**.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid ja installi kolmanda osapoolse muusikapakkuja rakendus.
- 4 Hoia mis tahes kuval all nuppu , et avada muusika juhtnupud.
- 5 Vali muusikapakkuja.

MÄRKUS: kui soovid valida teise pakkuja, hoia all , vali **Kella seaded > Muusika > Muusikateenusepakkujad** ja järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Helisisu allalaadimine kolmandalt osapoolelt

Enne kolmandast osapoolest teenusepakkuja helisisu allalaadimist pead looma ühenduse Wi-Fi® võrguga (*Ühendumine Wi-Fi® võrku, lehekülg 84*).


- 1 Hoia mis tahes kuval all nuppu , et avada muusika juhtnupud.
- 2 Hoia all nuppu .
- 3 Vali **Muusikateenusepakkujad**.
- 4 Vali ühendatud teenusepakkuja.
- 5 Vali kella allalaaditav esitusloend või muu üksus.
- 6 Vajaduse korral vajuta , kuni kuvatakse teenusega sünkroomise viip.

MÄRKUS: audio allalaadimisel võib aku kiiremini tühjeneda. Kui aku tase on madal, võidakse kuvada teade kella ühendamiseks välise toiteallikaga.

Personaalse audiosisu allalaadimine

Isikliku muusika saatmiseks kella pead installima Garmin Express™ rakenduse oma arvutisse (garmin.com/express).

Saad laadida alla isiklikke helifaile, nagu .mp3- ja .m4a-failid Forerunner® kella oma arvutist. Lisateabe saamiseks mine aadressile garmin.com/musicfiles.

- 1 Ühenda kell arvutiga kaasas oleva USB-kaabli abil.
- 2 Ava arvutis Garmin Express rakendus, vali oma kell ja vali **Muusika**.
VIHJE: Windows® arvutite puhul saad valida  ja sirvida helifailide kausta. ArvutiteApple® puhul kasutab rakendus Garmin Express sinu teeki iTunes®.
- 3 Vali loendis **Minu muusika** või **iTunes teek** helifailide kategooria, nagu muusikapalad või esitusloendid.
- 4 Märgi helifailide ruudud ja vali **Saada seadmesse**.
- 5 Vajaduse korral vali loendis Forerunner kategooria, vali märkeruudud ning vali **Eemalda seadmest**, et helifailid eemaldada.

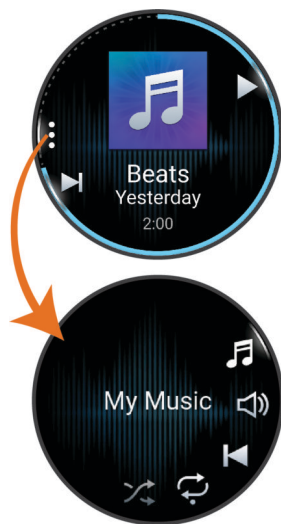
Muusika kuulamine

- 1 Hoia mis tahes kuval all nuppu , et avada muusika juhtnupud.
- 2 Hoia all .

- 3 Tee valik:
 - Kui kuulad muusikat esimest korda, vali **Seaded > Muusika > Muusikateenusepakkujad**.
 - Kui sa ei kuula muusikat esimest korda, vali **Muusikateenusepakkujad**.
- 4 Tee valik:
 - Arvutist kella alla laaditud muusika kuulamiseks vali **Minu muusika** ja seejärel suvand (*Personaalse audiosisu allalaadimine, lehekülg 104*).
 - Muu teenusepakkuja muusika kuulamiseks vali teenusepakkuja nimi ja esitusloend.
 - Telefonis muusika esitamiseks vali **Halda telefoni**.
- 5 Vajaduse korral ühenda kõrvaklapid Bluetooth® (*Kõrvaklappide Bluetooth® ühendamine, lehekülg 105*).
- 6 Vali ▶.

Muusika taasesituse juhtnupud

MÄRKUS: muusika taasesituse juhtnupud võivad sõltuvalt valitud muusikaallikast välja näha erinevad.



⋮	Vali, et näha rohkem muusika taasesituse juhtnuppe.
🎵	Vali määratud allika helifailide ja esitusloendite sirvimiseks.
🔊	Vali helitugevuse reguleerimiseks.
▶	Vali praeguse helifaili esitamiseks ja peatamiseks.
▶	Vali esitusloendis järgmise helifaili juurde liikumiseks. Esitatava helifaili kiireks edasikerimiseks hoia all.
◀	Vali esitatava helifaili taaskäivitamiseks. Vali kaks korda esitusloendis eelmise helifaili juurde liikumiseks. Esitatava helifaili tagasikerimiseks hoia all.
🔄	Vali kordusrežiimi muutmiseks.
🔀	Vali juhuesituse režiimi muutmiseks.

Kõrvaklappide Bluetooth® ühendamine

- 1 Aseta kõrvaklapid kellast kuni 2 m (6,6 jalga) kaugusele.
- 2 Luba kõrvaklappides sidumisrežiim.
- 3 Hoia kellakuval all nuppu 📶.
- 4 Vali **Kella seaded > Muusika > Heliväljund > Lisa uus**.
- 5 Sidumise lõpuleviimiseks vali kõrvaklapid.

Helirežiimi vahetamine

Muusika taasesitamise režiimiks saab valida stereo või mono.

- 1 Hoia kellakuval all nuppu 📶.

2 Vali **Kella seaded** > **Muusika** > **Heli**.


3 Tee valik.

Kasutajaprofiil

Saad oma kasutajaprofiili uuendada oma kellas või rakenduse Garmin Connect™ kaudu.

Kasutajaprofiili seadistamine

Saad uuendada oma soo, sünnikuupäeva, pikkuse, kehakaalu, randme, pulsisageduse tsooni, energiatsooni ja kriitilise ujumiskiiruse (CSS) seadeid ([Kriitilise ujumiskiiruse testi salvestamine](#), lehekülg 12). Kell kasutab seda teavet täpsete treeninguandmete arvutamiseks.

- 1 Hoida kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded** > **Kasutajaprofiil**.
- 3 Tee valik.

Soo sätted

Kella esmakordsel seadistamisel tuleb valida sugu. Enamik vormisoleku- ja treeningalgoritme on binaarsed. Kõige täpsemate tulemuste saamiseks soovib Garmin® valida sünnihetkel määratud sugu. Pärast esialgset seadistamist saad profiili sätteid kohandada oma kontol Garmin Connect™.

Profiil & privaatsus: võimaldab sul oma avaliku profiili andmeid kohandada.

Kasutajaseaded.: määrab sinu soo. Kui valid suvandi Määramata, kasutavad binaarset sisendit vajavad algoritmid sugu, mille määrasid kella esmakordsel seadistamisel.

Vormisoleku vanuse kuvamine

Vormisoleku vanus annab sulle aimu, milline on sinu vorm samast soost inimesega võrreldes. Su kell kasutab vormisoleku vanuse kuvamiseks teavet, nagu kehamassiindeks (BMI), puhkeaja pulsisageduse andmed ja intensiivse aktiivsuse andmed. Kui sul on Index™ kaal, siis kasutab kell su vormisoleku vanuse määramiseks kehamassiindeksi asemel keharasva protsenti. Treeningute ja elustiiliga seotud muudatused võivad vormisoleku vanust mõjutada.

MÄRKUS: kõige täpsema vormisoleku vanuse saamiseks vii lõpule kasutajaprofiili seadistamine ([Kasutajaprofiili seadistamine](#), lehekülg 107).

- 1 Hoida kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded** > **Kasutajaprofiil** > **Vormisoleku iga**.

Pulsisageduse tsoonid

Paljud sportlased kasutavad pulsisageduse tsoone, et oma kardiovaskulaarset ja sportlikku vormi parandada. Pulsisageduse tsoon on teatud vahemikku jääv südamelöökide arv minutis. Viis enim kasutatud pulsisageduse tsooni on tähistatud numbritega 1 kuni 5. Mida suurem number, seda suurem on sagedus. Pulsisageduse tsoone arvutatakse tavaliselt maksimaalse pulsisageduse protsentide alusel.

Vormisoleku sihid

Pulsisageduse tsoonide tundmine aitab mõõta ja parandada vormisolekut järgmiste põhimõtete mõistmise ja rakendamiseks.

- Pulss on treeningu intensiivsuse hea näitaja.
- Pulsisageduse teatud tsoonides treenimine aitab parandada kardiovaskulaarset võimekust ja tugevust.

Kui tead oma maksimaalset pulsisagedust, võid kasutada tabelit ([Pulsisageduse tsoonide arvutamine](#), lehekülg 108), et tuvastada oma vormisoleku eesmärgi saavutamiseks parim pulsisageduse tsoon.

Kui sa ei tea oma maksimaalset pulssi, kasuta Internetis saadaolevat mõnda kalkulaatorit. Teatud spordisaalid ja tervisekeskused võivad teha testi maksimaalse pulsisageduse mõõtmiseks. Vaikimisi kasutatav maksimaalse pulsisagedus on 220 miinus su vanus.

Pulsisagedustsoonide määramine

Kell kasutab algseadistuses määratud kasutajaprofiili teavet, et määrata sinu pulsisageduse tsoonid. Spordiprofiilidele saab määrata eraldi pulsisageduse tsoonid, nt jooksmiseks, rattasõidu jaoks ja ujumiseks. Tegevuse käigus põletatud täpse kalorite arvu teada saamiseks määra oma maksimaalne pulsisagedus. Saad määrata kõik pulsisageduse tsoonid ja puhkeseisundi pulsisageduse käsitsi. Tsoone saad otse kellas või oma konto Garmin Connect™ kaudu käsitsi muuta.

- 1 Hoida kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded** > **Kasutajaprofiil** > **Pulsi ja võimsuse tsoonid** > **Pulsisagedus**.
- 3 Vali **Max pulsisagedus** ja sisesta oma maksimaalne pulsisagedus.

Tegevuse ajal enda maksimaalse pulsageduse automaatselt salvestamiseks saab kasutada funktsiooni Automaatne tuvastamine (*Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine, lehekülg 109*).

4 Vali Laktaadiläve pulss ja sisesta enda piimhappe läve pulsagedus (*Piimhappe lävi, lehekülg 57*).

Tegevuse käigus piimhappeläve automaatselt salvestamiseks kasuta funktsiooni Automaatne tuvastamine (*Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine, lehekülg 109*).

5 Vali Puhkeaja pulss > Määra kohandatud ja sisesta enda puhkeseisundi pulsagedus.

Võid kasutada kella mõõdetud keskmist puhkeseisundi pulsagedust või määrata kohandatud puhkeseisundi pulsageduse.

6 Vali Tsoonid > Järgmise põhjal:

7 Tee valik:

- Vali **BPM** ja vaata ning muuda tsoone südamelöökidega minutis.
- Vali **HR-i max %**, et vaadata ning muuta tsoone maksimaalse pulsageduse protsendina.
- Vali **%HRR** ja vaata ning muuda tsoone pulsageduse reservi protsendina (maksimaalne pulsagedus miinus puhkeseisundi pulsagedus).
- Vali **Laktaadiläve pulsiprotsent** ja vaata ning muuda tsoone piimhappe läve pulsageduse protsendina.

8 Vali tsoon ja sisesta iga tsooni väärtus.

9 Vali Spordiala pulss ja seejärel spordiprofiil, millele lisada eraldi pulsageduse tsoonid (valikuline).

10 Korda samme ja lisa sportimise pulsageduse tsoone (valikuline).

Lase kellal määrata oma pulsageduse tsoonid

Vaikeseaded võimaldavad kellal tuvastada maksimaalse pulsageduse ja määrata pulsageduse tsoonid protsendina sinu maksimaalsest pulsagedusest.


- Veendu, et su kasutajaprofiili seaded on täpsed (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 107*).
- Kasuta jooksmise ajal tihti randme või rindkere pulsimõõtjat.
- Vaata tsoonide pulsageduse trende ja aegu teenuse Garmin Connect™ kontos.

Pulsageduse tsoonide arvutamine

Tsoon	% maksimaalsest pulsagedusest	Tajutav pingutus	Kasud
1	50–60%	Lõdvestunud, rahulik tempo, rütmiline hingamine	Algaja tasemel aeroobne treening, vähendab stressi
2	60–70%	Mugav tempo, natuke sügavam hingamine, vestlemine on võimalik	Tavaline kardiotreening, hea taastumistempo
3	70–80%	Keskmine tempo, vestlemine on raskendatud	Parem aeroobne võimekus, optimaalne kardiotreening
4	80–90%	Kiire tempo ja natuke ebamugav, jõuline hingamine	Parem anaeroobne võimekus ja lävi, parem kiirus
5	90–100%	Sprintimistempo, pole pikema aja vältel jätkusuutlik, raske hingamine	Anaeroobne ja muskulaarne vastupidavus, suurem jõud

Energiatsoonide seadistamine

Energiaväljundi tsoonides kasutatakse vaikeväärtusi, mis põhinevad sool, kaalul ja keskmisel võimekusel ja ei pruugi ühtida sinu isiklike võimetega. Kui tead oma funktsionaalse energialävendi (FTP) või energialävendi (TP) väärtust, sisesta see ja lase tarkvaral energiatsoonid automaatselt arvutada. Tsoone saad otse kellast või oma konto Garmin Connect™ kaudu käsitsi muuta.

1 Hoia kellakuval all nuppu .

2 Vali **Kella seaded > Kasutajaprofiil > Pulsi ja võimsuse tsoonid > Võimsus**.

3 Vali tegevus.

4 Vali **Järgmise põhjal:**

5 Tee valik:

- Vali **Vatid** ja vaata ning muuda tsoone vattides.
- Vali **% FTP-st** või **% TP-st** ning vaata ja muuda tsoone oma energialävendi protsentidena.


6 Vali **FTP** või **Lävivõimsus** ja sisesta oma väärtus.

Tegevuse ajal oma energialävendi automaatseks salvestamiseks võid kasutada funktsiooni Automaatne tuvastamine (*Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine, lehekülg 109*).

- 7 Vali tsoon ja sisesta iga tsooni väärtus.
- 8 Vajadusel vali **Minimaalne** ja sisesta minimaalne energiaväärtus.

Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine

Funktsioon Automaatne tuvastamine on vaikimisi sisse lülitatud. Kell võib tuvastada suurima pulsisageduse ja piimhappe läve tegevuse ajal automaatselt. Kui oled kella sidunud ühilduva jõumöödikuga, tuvastab kell funktsionaalse energialävendi (FTP) tegevuse ajal automaatselt.

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded > Kasutajaprofiil > Pulsi ja võimsuse tsoonid > Automaatne tuvastamine**.
- 3 Tee valik.

Toitehalduri seaded

Hoia kellakuval all nuppu  ja vali **Kella seaded > Toitehaldur**.

Akusäästja: kohandab süsteemi seadeid aku kasutusaja pikendamiseks kella režiimis (*Akusäästja kohandamine, lehekülg 110*).

Tegevuse võimsusrežiimid: kohandab süsteemi seadeid aku kasutusaja pikendamiseks tegevuse (*Toiterežiimide kohandamine, lehekülg 110*).

Aku protsent: kuvab aku jäänud kasutusaja protsendina.

Aku hinnang. teave: kuvab aku jäänud kasutusaja päevade või tundide hinnangulise numbrina.

Aku tühjen. hoiatus: annab teada, kui aku tase on madal.

Akusäästja kohandamine

Akusäästja võimaldab süsteemi seadeid aku kasutaja pikendamise kiireks seadistamiseks kella režiimis. Akusäästja saad juhtelementide menüüs sisse lülitada (*Juhtelemendid, lehekülg 47*).

1 Hoia kellakuval all nuppu .

2 Vali **Kella seaded > Toitehaldur > Akusäästja**.

Kell kuvab iga seadistuse muudatusega võidetud kasutustunnid.

3 Akusäästja sisselülitamiseks vali **Olek**.

4 Vali **Redigeeri** ja seejärel suvand.

- Vali **Kelladisain** ja aktiveeri madala energiakasutusega sihverplaat, mida uuendatakse kord minutis.
- Vali **Muusika** ja blokeeri kella kaudu muusika kuulamine.
- Vali **Telefon** ja ühenda paaristatud telefon lahti.
- Vali **Wi-Fi** ja katkesta Wi-Fi® võrguühendus.
- Vali **Randmepõhine pulss** ja lülita randme pulsageduse monitor välja.
- Vali **Pulssoksümeeter** ja lülita pulssoksümeetria andur välja.
- Vali **Alati kuvatud** ekraani välja lülitamiseks, kui see ei ole kasutusel.
- Ekraani heleduse vähendamiseks vali **Heledus**.

Kell kuvab iga seadistuse muudatusega võidetud kasutustunnid.


5 Vali **Aku tühjen. hoiatus** märguande saamiseks siis, kui aku tase on madal.

Toiterežiimi kohandamine tegevuse jaoks

Saad kohandada toiterežiimi seadeid konkreetsete tegevuste jaoks.

1 Vajuta kellakuval nuppu .

2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.

3 Vajuta nuppu .

4 Vali tegevuse seaded.

5 Vali **Toiterežiim**.

6 Tee valik.


Kell kuvab iga toiterežiimiga saadaaval olevad kasutustunnid.

7 Tee valik:

- Vaikimisi toiterežiimi muutmiseks tegevuse korral vali **Vaikerežiim**.
- Tühja aku hoiatuse kuvamisaja muutmiseks tegevuse korral vali **Aku tühjen. hoiatus**.
- Toiterežiimi tühja aku korral automaatse muutmise aja muutmiseks vali **Aut. lubamise aeg**.
- Toiterežiimi automaatseks muutmiseks tühja aku hoiatuse kuvamisel vali **Aut. lubatud režiim**.

Toiterežiimide kohandamine

Sinu seadmesse on eelnevalt laaditud mitu toiterežiimi, mis võimaldab sul kiiresti muuta süsteemiseadeid, tegevuse seadeid ja GPS-seadeid, et tegevuse ajal aku kasutusaega pikendada. Saad muuta olemasolevaid toiterežiime ja luua uusi kohandatud toiterežiime.

1 Hoia kellakuval all nuppu .

2 Vali **Kella seaded > Toitehaldur > Tegevuse võimsusrežiimid**.

3 Tee valik:

- Vali kohandamiseks toiterežiim.

- Vali **Lisa uus**, et luua kohandatud toiterežiim.
- 4** Vajadusel sisesta kohandatud nimi.
- 5** Vali suvand konkreetse toiterežiimi sätete kohandamiseks.
Näiteks, saad muuta GPS-seadeid või seotud telefonist lahti ühendada.
Kell kuvab iga seadistuse muudatusega võidetud kasutustunnid.
- 6** Vajaduse korral vali **Valmis**, et kohandatud toiterežiimi salvestada ja kasutada.

Accessibility

Su Forerunner® käekellal on hõlbustusfunktsioonid, nagu kohandatud värvifiltrid, kellakuva andmete ettelugemine ning muud heli- ja kuvaseaded.

Ligipääsetavuse seaded

Hoia kellakuval all nuppu  ja vali **Kella seaded** > **Ligipääsetavus**.

Rääkiv kellakuva: võimaldab kellakuval olevad andmed ette lugeda. Võid valida suvandi Ainult kellaeg ja kuupäev või Kogu kellakuva.

Värvifiltrid: seadistab värvirežiimi kõikidele kuvadele, suurendades värvide nähtavust värvipimeduse korral. Võid eemaldada konkreetsed värvid (nt punase, rohelise või sinise) või valida kõikide värvide eemaldamiseks suvandi Halltoonid.

Igatunnine hoiatus: lülitab sisse hoiatuse iga tunni alguses. Võid selle hoiatuse seadistada käekella helisignaali või vibratsiooni, kellaaja kõnes edastuse või mis tahes kombinatsioonina.

Süsteemi seaded

Hoia kellakuval all nuppu  ja vali **Kella seaded > Süsteem**.

Keel: vali kellas kasutatav keel.

Lühiteed: määrab nuppudele otseteed (*Nupu otseteed kohandamine, lehekülg 113*).

Parool: määrab neljakohalise pääsukoodi, et kaitsta oma isiklikku teavet, kui kell ei ole randmel (*Kella pääsukoodi määramine, lehekülg 113*).

Mitte segada: lubab häirimise vältimise režiimil ekraan hämaraks muuta ja hoiatused ning teavitused välja lülitada.

Kompass: kalibreerib sisemise kompassi ja kohandab seaded (*Kompass, lehekülg 114*).

Altimeeter ja baromeeter: kalibreerib sisemise baromeetrilise kõrgusmõõtja ja kohandab seaded (*Altimeeter ja baromeeter, lehekülg 114*).

Aeg: reguleerib aja seadeid (*Kellaaja seaded, lehekülg 115*).

Klaviatuur: seadistab käekella vaikeklaviatuuri keelt ja formaati. Võid lisada rohkem klaviatuurisuvandeid ja muuta oma vaikeklaviatuuri (*Käekella vaikeklaviatuuri muutmine, lehekülg 115*).

Hääl: seadistab kella hääle dialekti, hääle tüübi ja sinu dialekti hääljuhtimise jaoks. Samuti saad seadistada häälteated tegevuse ajal (*Häälteadete esitamine tegevuse ajal, lehekülg 43*).

Täpsemad: avab täiustatud süsteemi seaded mõõtühikute, andmesalvestusrežiimi ja USB-režiimi seadistamiseks (*Süsteemi täpsemad seaded, lehekülg 115*).


Taasta ja lähtesta: konfigureerib kella andmete varukoopiaid ja lähtestab kasutajaandmed ja -seaded (*Seadete taastamine ja lähtestamine, lehekülg 116*).

Tarkvara uuendus: installeerib allalaaditud tarkvarauuendused, võimaldab automaatseid uuendusi ja võimaldab uuendusi käsitsi kontrollida. (*Tooteuuendused, lehekülg 121*).

Seadmest: kuvab seadme, tarkvara, litsentsi ja regulatiivset teavet (*Seadme teabe vaatamine, lehekülg 117*).

Nupu otseteed kohandamine

Võid kohandada üksikute klahvide ja klahvikombinatsioonide allhoidmise funktsiooni.


- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded > Süsteem > Lühiteed**.
- 3 Vali kohandamiseks klahv või klahvikombinatsioon.
- 4 Vali funktsioon.

Kella pääsukoodi määramine

TEATIS

Kui sisestad pääsukoodi kolm korda valesti, lukustub kell ajutiselt. Pärast viit valet katset lukustub kell seniks, kuni pääsukoodi rakenduses Garmin Connect™ lähtestad. Kui sa ei ole kella telefoniga sidunud, kustutab kell andmed ja taastab tehase vaikeseaded pärast viit valet katset.


Võid kella pääsukoodi seadistada, et kaitsta oma isiklikku teavet, kui kell ei ole randmel. Kui kasutad funktsiooni Garmin Pay™, kasutab kell sama neljakohalist pääsukoodi, mis on vajalik rahakoti avamiseks (*Garmin Pay™, lehekülg 16*).

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded > Süsteem > Parool > Määra parool**.
- 3 Sisesta neljakohaline pääsukood.

Järgmisel korral kui kella randmelt eemaldad, pead mis tahes teabe kuvamiseks sisestama pääsukoodi.

Kella pääsukoodi muutmine


Pääsukoodi muutmiseks pead teadma olemasolevat pääsukoodi. Kui pääsukoodi unustad või sisestad liiga mitu korda vale pääsukoodi, pead selle rakenduses Garmin Connect™ lähtestama.

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded > Süsteem > Parool > Muuda parooli**.
- 3 Sisesta olemasolev neljakohaline pääsukood.
- 4 Sisesta uus neljakohaline pääsukood.

Järgmisel korral kui kella randmelt eemaldad, pead mis tahes teabe kuvamiseks sisestama pääsukoodi.

Kella pääsukoodi väljalülitamine

MÄRKUS: seadme pääsukoodi väljalülitamiseks pead teadma kehtivat pääsukoodi. Kui pääsukoodi unustad või sisestad liiga mitu korda vale pääsukoodi, pead selle rakenduses Garmin Connect™ lähtestama.

- 1 Hoida kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded** > **Süsteem** > **Parool** > **Parool** > **Väljas**.
- 3 Sisesta olemasolev neljakohaline pääsukood.

Kell lülitab pääsukoodi valiku välja.

Kompass

Kellal on kolmeteljeline automaatselt kalibreeritav kompass. Kompassi funktsioonid ja välimus olenevad tegevusest, sellest, kas GPS on aktiivne ja kas navigeerite sihtkohta. Kompassi seadeid saab käsitsi muuta (*Kompassi seaded, lehekülj 114*). Kompassi saad vaadata juhtmenüüst (*Juhtlemendid, lehekülj 47*), ülevaadete loendist (*Ülevaadet, lehekülj 50*) või tegevuse ajal kuvatavalt andmekuvalt (*Andmekuvade kohandamine, lehekülj 39*).

Kompassi seaded

Hoida kellakuval all nuppu  ja vali **Kella seaded** > **Süsteem** > **Kompass**.

Kalibreeri: kalibreerib käsitsi kompassi anduri (*Kompassi käsitsi kalibreerimine, lehekülj 114*).

Ekraan: määrab kompassi suuna tähtedes, kraadides või milliradiaanides.

Põhjasuuna osuti: määrab kompassi põhjasuuna (*Põhjaviite seadistamine, lehekülj 114*).

Magn. varieerumine: määrab magnetomeetri variatsiooni põhjasuuna jaoks, kui valiku **Põhjasuuna osuti** seadeks on määratud **Kasutaja**.


Režiim: seadistab kompassi kasutama GPS-i ja elektrooniliste anduriandmete kombinatsiooni liikumise ajal (Auto), üksnes GPS-i andmeid või magnetomeetrit.

Kompassi käsitsi kalibreerimine

TEATIS


Kalibreeri elektrooniline kompass õues. Täpsema suunanäidu tagamiseks ära seisa magnetvälja mõjutavate objektide, näiteks sõidukite, hoonete ja õhuelektrooniliste lähedal.

Kell kasutab vaikimisi automaatset kalibreerimist. Kui kompass käitub kummaliselt, näiteks pärast pika vahemaa läbimist või äärmuslikke temperatuurimuutuseid, saad kompassi käsitsi kalibreerida.

- 1 Hoida kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded** > **Süsteem** > **Kompass** > **Kalibreeri**.
- 3 Liiguta rannet, moodustades väikseid kaheksaid, kuni kuvatakse teade.

Põhjaviite seadistamine

Võid seadistada suunateabe arvutamisel kasutatava suunaviite.

- 1 Hoida kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded** > **Süsteem** > **Kompass** > **Põhjasuuna osuti**.
- 3 Tee valik:
 - Kui soovid suunaviiteks seadistada geograafilise põhja, vali **Tõene**.
 - Magnetilise põhja deklinatsioonita kursina määramiseks vali **Magnetic**.
 - Kui soovid suunaviiteks seadistada võrgustiku põhja (000°), vali **Koordinaadistik**.
 - Magnetilise muutuse määramiseks käsitsi, vali **Kasutaja** > **Magn. varieerumine**, sisesta magnetiline muutus ja vali **Valmis**.

Altimeeter ja baromeeter

Kell sisaldab altimeetrit ja baromeetrit. Kell kogub kõrguse ja õhurõhu teavet pidevalt, isegi madala energiatarbimisega režiimis. Altimeeter kuvab ligikaudse kõrguse rõhumuutuste alusel. Baromeeter kuvab keskkonna õhurõhu fikseeritud kõrguse alusel, kus altimeeter viimati kalibreeriti (*Altimeetri ja baromeetri seaded, lehekülj 114*). Võid vaadata altimeetrit ja baromeetrit juhtelementide menüü (*Juhtlemendid, lehekülj 47*), ülevaadete loendi (*Ülevaadet, lehekülj 50*) või rakenduste loendi (*Rakendused, lehekülj 9*) all.

Altimeetri ja baromeetri seaded

Hoida kellakuval all nuppu  ja vali **Kella seaded** > **Süsteem** > **Altimeeter ja baromeeter**.

Kalibreeri: altimeetri ja baromeetri anduri käsitsi kalibreerimine.

Automaatkal.: anduri automaatne kalibreerimine iga kord, kui kasutad satelliitsüsteeme.

Anduri režiim: seadistab anduri režiimi. Suvand Auto kasutab su liikumisele vastavalt nii altimeetrit kui ka baromeetrit. Kui su tegevus hõlmab kõrgusemuutusi, võid kasutada suvandit Ainult altimeeter või kui ei hõlma, vali suvand Ainult baromeeter.


Kõrgus: määrab kõrguse mõõtühikud.

Rõhk: määrab rõhu mõõtühikud.

Baromeetri graafik: määrab kuvamise kestuse graafikul baromeetri ülevaate korral.

Baromeetrilise altimeetri kalibreerimine

Kell on tehases juba kalibreeritud ja kasutab GPS-i algpunktis automaatset kalibreerimist vaikimisi. Kui tead õiget kõrgust, võid baromeetrilise altimeetri käsitsi kalibreerida.

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded > Süsteem**.
- 3 Vali **Altimeeter ja baromeeter**.
- 4 Vali **Kalibreeri**.
- 5 Tee valik:
 - Praeguse kõrguse käsitsi sisestamiseks vali **Sisesta käsitsi**.
 - Digitaalse kõrgusmudeli põhjal automaatseks kalibreerimiseks vali **Kasuta digitaalse kõrgusmudelit**.
 - GPS-i algpunktis automaatseks kalibreerimiseks vali **Kasuta GPS-i**.

Kellaaja seaded

Hoia kellakuval all nuppu  ja vali **Kella seaded > Süsteem > Aeg**.

Ajavorming: määrab kella näitama 12- või 24-tunnist või militaarset ajavormingut.

Kuupäevavorming: määrab päeva, kuu ja aasta kuvamisjärjestuse kuupäevades.


Määra kellaag: määrab kella ajavööndi. Suvandi Auto valimisel määratakse ajavöönd GPS-asukoha järgi automaatselt.

Aeg: määrab kellaaja, kui valikust Määra kellaag on valitud Käsitsi.

Aja sünkronimine: sünkroniseerib kellaaja, kui liigud teise ajavööndisse, ja uuendab kellaaga suve- ja talveajale üleminekul (*Aja sünkroonimine, lehekülj 115*).

Aja sünkroonimine


Kella igal sisselülitamisel ja satelliitide leidmisel või seotud telefonis Garmin Connect™ rakenduse avamisel tuvastab kell automaatselt ajavööndi ja praeguse kellaaja. Võimaldab ka kellaaja käsitsi sünkroonimist, kui muutub ajavöönd või lähed üle suve-/talveajale.

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded > Süsteem > Aeg > Aja sünkronimine**.
- 3 Oota kuni kell ühendub sinu seotud telefoniga või leiab üles satelliidid (*Satelliitsignaalide hankimine, lehekülj 123*).

VIHJE: võid vajutada nuppu  allika vahetamiseks.

Käekella vaikeklaviatuuri muutmine

Võid muuta käekella vaikeklaviatuuri keelt ja formaati.

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded > Süsteem > Klaviatuur**.
- 3 Vali **Lisa** ja vali klaviatuurisuvand. Klaviatuurisuvand ilmub loendis.
- 4 Vali klaviatuurisuvand ja keri, et liigutada see loendi ülaossa. Vaikeklaviatuuri kõrval ilmub ★.

Süsteemi täpsemad seaded

Hoia kellakuval all nuppu  ja vali **Kella seaded > Süsteem > Täpsemad**.


Formaat: määrab üldised formaadi eelistused, näiteks mõõtühikud, tempo ja kiiruse tegevuste ajal ning nädala alguses (*Mõõtühikute muutmine, lehekülj 116*). Saad määrata ka geograafilise asukoha vormingu ja andmevalikud.

Andmete salvestamine: määrab, kuidas kell tegevusandmeid salvestab ([Andmete salvestamise sätted](#), lehekülg 116).


USB-režiim: määrab kella kasutama MTP-d (meediumiedastusprotokoll) või režiimi Garmin®, kui kell on arvutiga ühendatud.

Mõõtühikute muutmine

Võid kohandada vahemaa, sammu, kiiruse, kõrguse jm näitajate ühikuid.

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded > Süsteem > Täpsemad > Formaati > Ühikud**.
- 3 Vali mõõtühiku tüüp.
- 4 Vali mõõtühik.

Andmete salvestamise sätted

Hoia kellakuval all nuppu  ja vali **Kella seaded > Süsteem > Täpsemad > Andmete salvestamine**.

Sagedus: määrab, kui tihti kell tegevusandmeid salvestab. Sageduse salvestamise valik **Nutikas** (vaikimisi) võimaldab pikemate tegevuste salvestamist. Salvestamise valik **Iga sekund** tagab üksikasjalikumad salvestused, kuid ei pruugi salvestada pikaajalisi tegevusi täielikult. See salvestab põhipunktid, kus muutub suund, tempo või pulsisagedus. Sinu tegevuste kirje on väiksem, võimaldades sul seadme mälu salvestada rohkem tegevusi.

Logi pulsimuutlikkus: võimaldab kellal salvestada sinu pulsisageduse muutlikkust tegevuse ajal. ([Pulsisageduse muutlikkuse tase](#), lehekülg 55).

Koha parandamine: võimaldab kellal salvestada täpsemaid asukohaandmeid teatud tegevuste, näiteks jooksmise või matkamise ajal.

Seadete taastamine ja lähtestamine

Saad varundada olemasoleva Garmin® kella seaded ja taastada need seaded teisele ühilduval Garmin kellale, kasutades Garmin Connect™ rakendust ([Sinu seadete ja andmete taastamine üksusest Garmin Connect™](#), lehekülg 116). Seadete hulka kuuluvad spordiprofiilid, ülevaated, kasutaja seaded, treeningud ja palju muud.

Hoia kellakuval all nuppu  ja vali **Kella seaded > Süsteem > Taasta ja lähtesta**.

Automaatne varundamine: varundab perioodiliselt su seaded sinu kontole Garmin Connect .



Varunda kohe: varundab sinu seaded käsitsi kontole Garmin Connect .

Vaata aruannet: kuvab kõik probleemid alates kella viimasest seadete taastamisest. see seade kuvatakse ainult siis, kui mõnd kella seadet ei saanud õigesti taastada.

Sisu varundamine: kuvab salvestatavate andmete tüübi.

Lähtesta: lähtestab valitud seaded tehase vaikeseadetele ([Kõigi vaikeseadete lähtestamine](#), lehekülg 116).

Sinu seadete ja andmete taastamine üksusest Garmin Connect™

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand ●●●.
- 2 Vali esmalt **Garmini seadmed** ja seejärel oma kell.
- 3 Vali **Süsteem > Taasta ja lähtesta > Seadme varukoopiad**.
- 4 Vali loendist varukoopia.
- 5 Vali **Varukoopiast taastamine > Taasta**.
- 6 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 7 Oota, kuni su kell on rakendusega sünkroonitud.
- 8 Vajuta kellal nuppu  ja vali .
- 9 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Kõigi vaikeseadete lähtestamine

Enne kõigi vaikeseadete lähtestamist peaksid kella rakendusega Garmin Connect™ sünkroonima ja oma aktiivsusandmed üles laadima.

Saad lähtestada kõik kella seaded tehase vaikeseadetele.

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded > Süsteem > Taasta ja lähtesta > Lähtesta**.

3 Tee valik:


- Kella kõigi seadete tehase vaikeväärtustele lähtestamiseks ja kogu kasutaja sisestatud teabe ja aktiivsusaajaloo säilitamiseks vali **Taasta vaikeseaded**.
- Kõigi ajaloo olevate tegevuste kustutamiseks vali **Kustuta kõik tegevused**.
- Kõigi vahemaa ja aja kogutulemuste lähtestamiseks vali **Lähtesta kogusummad**.
- Kella kõigi seadete tehase vaikeseadetele lähtestamiseks ja kogu kasutaja sisestatud teabe ja aktiivsusaajaloo kustutamiseks vali **Kustuta andmed ja lähtesta seaded**.

MÄRKUS: kui oled seadistanud rakenduse Garmin Pay™ rahakoti, siis kustutab see suvand rahakoti kellast. Kui sul on kella salvestatud muusikat, siis kustutab see suvand salvestatud muusika.

- Kõigi ajutiste failide kustutamiseks kellast vali **Kustuta ajutised failid**.

Seadme teabe vaatamine


Vaata seadme teavet, näiteks seadme ID-d, tarkvara versiooni, regulatiivteavet ning litsentsilepingut.

1 Hoia kellakuval all nuppu .

2 Vali **Kella seaded > Süsteem > Seadmest**.

E-sildi regulatiiv- ja vastavusteabe vaatamine

Kõnealusel seadmepildil on elektrooniline silt. E-silt võib sisaldada regulatiivteavet, nagu USA riikliku sideameti FCC väljastatud tuvastusnumbrid või regionaalsed vastavustähised, samuti kohaldatavat toote- ja litsentsiteavet.

1 Hoia kellakuval all nuppu .

2 Vali seadete menüüs **Süsteem**.

3 Vali **Seadmest**.

Seadme teave

AMOLED-ekraani teave

Vaikimisi on kella seaded optimeeritud aku kasutusaja pikendamisele ja jõudlusele (*Soovitused aku kasutusaja maksimeerimiseks, lehekülg 121*).

Kujutise peetus või piksli „sissepõlemine“ on AMOLED-seadmete puhul tavaline. Ekraani tööea pikendamiseks tasub vältida staatiliste kujutiste pikaaegset kuvamist suure heledusega. Sissepõlemise vältimiseks lülitub Forerunner® ekraan pärast seatud ajalõppu välja (*Ekraani ja heleduse seaded, lehekülg 77*). Kella „äratamiseks“ keerake randmekell keha poole, puudutage ekraani või vajutage nuppu.

Kella laadimine

⚠ HOIATUS

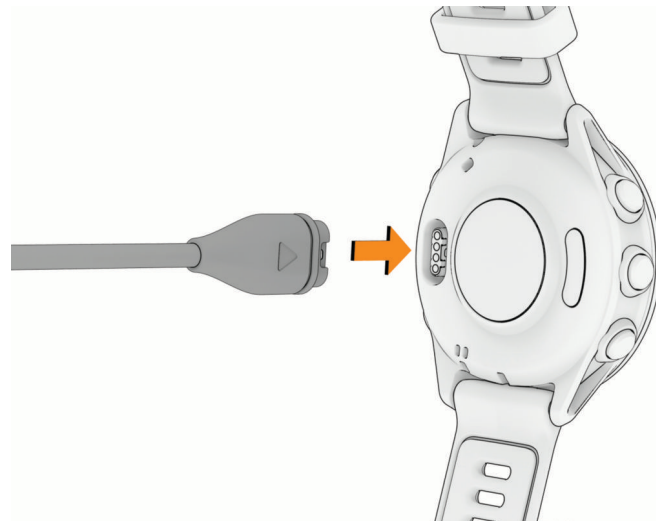
Seadmes on liitiumpolümeeraku. Toote hoiatused ja muu olulise teabe leiad toote karbis olevast juhendist *Tähtis ohutus- ja tootealane teave*.

TEATIS

Korrosiooni vältimiseks kuivata klemmid ja ümbritsev ala põhjalikult enne seadme laadimist või arvutiga ühendamist. Järgi puhastusjuhiseid (*Seadme hooldamine, lehekülg 118*).

Su käekellal on patenteeritud laadimisjuhe. Valikuliste tarvikute ja varuosade saamiseks ava buy.garmin.com või võta ühendust oma Garmin® edasimüüjaga.

1 Ühenda kaabel (▲ ots) kella laadimispeassa.



- 2 Ühenda kaabli teine otsa USB-C® arvuti pordi või AC adapteriga (5 W minimaalne volukasutus). Kell kuvab aku laetuse taseme.
- 3 Ühenda kell lahti pärast seda, kui aku laetuse tase on 100%.

Seadme hooldamine

TEATIS

Ära puhasta seadet terava esemega.

Ära kasuta puuteekraani kõva või terava esemega, vastasel juhul võid seda kahjustada.

Ära lase mikrofoni ega kõlari avadel kokku puutuda päikesekreemi või muude kemikaalidega. See võib mikrofoni ja kõlari kahjustada ja nende töö kvaliteeti vähendada.

Välidi keemilisi puhastusvahendeid, lahusteid ja putukatõrjevahendeid, mis võivad plastosi ja viimistlust kahjustada.

Kui seade puutub kokku kloori-, soolase vee, päikesekreemi, kosmeetikavahendite, alkoholi või muude ohtlike kemikaalidega, loputa seda põhjalikult mageveega. Pikaaegne kokkupuude nende ainetega võib korpust kahjustada.

Vee all ära nuppe vajuta.

Välidi tugevaid lööke ja hoolimatut käsitlemist, sest see võib seadme tööiga lühendada.

Ära hoia seadet pikka aega äärmuslike temperatuuridega kohas – see võib põhjustada jäädavaid kahjustusi.

Kella puhastamine

⚠ HOIATUS

Mõnedel kasutajatel, eelkõige tundliku nahaga või allergilistel inimestel, võib pärast pikemaajalist kella kasutamist ilmuda nahaärritus. Kui märkad nahaärritust, võta kell ära ja lase nahal paraneda. Nahaärrituse vältimiseks veendu, et kell oleks puhas ja kuiv, ning ära kella randmele liiga tugevalt kinnita.

TEATIS

Isegi pisut higi või niiskust võib põhjustada seadme elektriklemmide korrosiooni laadijaga ühendamisel. Korrosioon võib takistada laadimist ja andmete edastamist.

VIHJE: lisateavet vt aadressilt garmin.com/fitandcare.

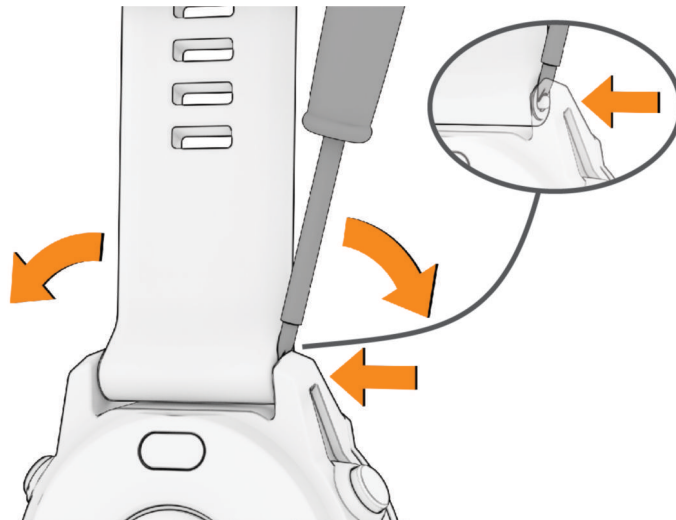
1 Loputa veega või kasuta niisket ebemevaba lappi.

2 Lase kellal täielikult kuivada.

Rihmade vahetamine

Saad valida mõne uue rihma Forerunner® või valida ühilduvad QuickFit®22 rihmad.

1 Vajuta eemaldusnõela abil kella tihvt sisse.



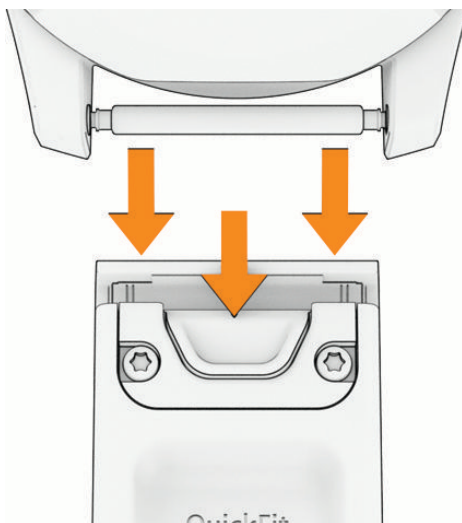
2 Eemalda rihmad kellast.

3 Tee valik.

- Rihmade Forerunner paigaldamiseks asetage uue rihma üks pool seadme aukudega kohakuti, vajutage kella nähaolevat tihvt sisse ja lükka rihm paika.

MÄRKUS: veendu, et rihmad oleks kindlalt kinnitunud. Kella tihvt peab olema seadme aukudega kohakuti.

- QuickFit 22 rihmade paigaldamiseks eemalda kella tihvt seadme Forerunner rihmalt, paiguta kella tihvt seadmesse ning lükka uus rihm paika.



MÄRKUS: veendu, et riim oleks kindlalt kinnitunud. Riiv peaks sulguma tihvtide kohal.

4 Korda neid toiminguid, et vahetada ka teine riim.

Tehnilised andmed

Aku tüüp	Laetav sisseehitatud liitiumioonaku
Veekindluse tase	Ujumine, 5 atm ¹
Meediumi mälumaht	Kuni 32 GB
Töötemperatuuri vahemik	-20 kuni 60 °C
Laadimise temperatuurivahemik	0 kuni 45 °C
Euroopa Liidu (EL) raadiosagedused (võimsus)	2,4 GHz @ 17 dBm maksimaalselt 13,56 MHz @ 65 dBuA/m maksimaalselt
ELi SAR-väärtus	0,11 W/kg jäsemetel

Aku kestvuse teave

Reaalne aku kasutusaeg sõltub kellas aktiveeritud funktsioonidest, nagu tegevuste jälgimine, randmelt pulsisageduse mõõtmine, telefoni teavitused, GPS ja ühendatud andurid.

Režiim	Aku kestvus
Ainult GPS GNSS-režiim	Kuni 26 tundi.
Automaatne valimine GNSS-režiim	Kuni 23 tundi.
Kõik + paljuribaline GNSS-režiim	Kuni 21 tundi.
Ainult GPS GNSS-režiim koos muusika taasesitusega	Kuni 14 tundi.
Automaatne valimine GNSS-režiim koos muusika taasesitusega	Kuni 13 tundi.
Kõik + paljuribaline GNSS-režiim koos muusika taasesitusega	Kuni 12 tundi.
Nutikella režiim tegevuste jälgimise, telefoni märguannete ja randmepõhise pulsisagedusega	Kuni 15 päeva

¹ Seade talub rõhku, mis on võrdne 50 m sügavusega. Lisateavet vt veebilehelt garmin.com/waterrating.

Tõrkeotsing

Tooteuudused

Seade kontrollib automaatselt uuenduste olemasolu, kui see on seotud telefoniga, milles kasutatakse Bluetooth®-tehnoloogiat või kui see on ühendatud järgmisega: Wi-Fi®. Käsitsi saad uuendusi kontrollida süsteemisätetest (*Süsteemi seaded, lehekülg 113*). Installeeritud nutitelefoniga rakendus Garmin Connect™.

See tagab Garmin® seadmetele hõlpsa juurdepääsu järgmistele teenustele.

- Tarkvarauudused
- Kaardiuudused
kaardiuudused on saadaval üksnes Garmin Express™ kaudu.
- Marsruudi uuendused
- Andmete üleslaadimine teenusesse Garmin Connect
- Toote registreerimine





Lisateabe hankimine

Lisateavet toote kohta leiate Garmin® veebisaidilt.

- Ava support.garmin.com, et leida rohkem kasutusjuhendeid, artikleid ja tarkvarauudusi.
- Ava buy.garmin.com või võta ühendust ettevõtte Garmin edasimüüjaga, et saada teavet valikuliste tarvikute ja varuosade kohta.
- Funktsioonide täpsuse kohta teabe saamiseks ava www.garmin.com/ataccuracy. Tegemist ei ole meditsiiniseadmega.

Mu seadme keel on vale

Kui valisid kogemata kellale vale suhtluskeele, siis saab selle tagasi muuta.

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali sümbol .
- 3 Vali .
- 4 Vali loendis esimene element ja vajuta .
- 5 Vali keel.

Soovitused aku kasutusaja maksimeerimiseks

Aku kasutusaja pikendamiseks võid proovida järgmisi nippe.

- Muuda toiterežiimi tegevuse ajal (*Toiterežiimide kohandamine, lehekülg 110*).
 - Juhtelementide menüüs lülita sisse akusäästmise funktsioon (*Juhtelemendid, lehekülg 47*).
 - Kasuta aku ülevaadet kasutusandmete vaatamiseks ja süsteemi seadete kohandamiseks (*Ülevaadet, lehekülg 50*).
 - Vähenda ekraani valgustuse aega (*Ekraani ja heleduse seaded, lehekülg 77*).
 - Vähenda taskulambi eredust ja muuda vilkumise seadeid (*Kohandatud taskulambi vilkumise muutmine, lehekülg 49*).
 - Lõpeta **Alati kuvatud** ekraani valgustuse kasutamine ja vali lühem ekraani valgustus (*Ekraani ja heleduse seaded, lehekülg 77*).
 - Ekraani heleduse vähendamisvali (*Ekraani ja heleduse seaded, lehekülg 77*).
 - Kasuta oma tegevuse jaoks UltraTrac GNSS-satelliidirežiimi (*Satelliidiseaded, lehekülg 44*).
 - Lülita Bluetooth® tehnoloogia välja, kui sa ei kasuta selle ühendusega funktsioone (*Juhtelemendid, lehekülg 47*).
 - Kui peatad tegevuse pikemaks ajaks, vali **Jätka hiljem** (*Tegevuse lõpetamine, lehekülg 19*).
 - Kasuta kellakuva, mida iga sekundi järel ei uuendata.
Näiteks kasuta ilma sekundiseierita kella numbrilauda (*Kellakuva kohandamine, lehekülg 8*).
 - Piira telefoni teavitusi, mida kell kuvab (*Telefoni teavituste lubamine, lehekülg 83*).
 - Peata pulsageduse andmete edastamine seotud seadmetesse (*Pulsageduse andmete edastamine, lehekülg 91*).
 - Lülita randmepõhine pulsageduse jälgimine välja (*Randmel kantava pulsimonitori seaded, lehekülg 91*).
- MÄRKUS:** randmepõhise pulsageduse jälgimise abil arvutatakse aktiivse treeningu minuteid ning põletatud kaloreid.

- Lülita pulsi käsitsi oksümeeter sisse (*Pulssokümeetri režiimide seadistamine, lehekülg 92*).

Kuidas teha kellale sunnitud taaskäivitust?








Kui su kell lakkab reageerimast, võid selle taaskäivitamiseks proovida järgmisi samme.

- Hoia all , kuni kell lülitub välja ja hoia all , et kell uuesti sisse lülitada.
- Ühenda kell vähemalt 30 sekundiks USB-C® laadimispesa, tõmba kaabel välja ja ühenda uuesti.

Minu seade on taastamisrežiimis

Taastamisrežiimi valik kuvatakse ainult siis, kui seade ei suuda tarkvaraprobleemi lahendada.

Vali vähemalt üks taastamisrežiimi valik.

 Attempt Recovery	Püüa taastada: see on levinuim lahendus tarkvaraprobleemi lahendamiseks. Enamikel juhtudel tegevusandmeid ei kustutata.
 Help	Abi: skanni QR-kood, et saada ligipääs uusimale tõrkeotsingu teabele Garmin® tootetoest.
 Cancel Activity	Tühista tegevus: kui sul on tegevuse salvestamine pooleli, tühistab see valik tegevuse.
TEATIS	
Valitud tegevuse andmed kustutatakse.	
 Delete Maps	Kustuta kaardid: eemaldab seadmest kaardid.
TEATIS	
See valik kustutab kaardifailid seadmest. Kui sul on ligipääs oma arvutile, kasuta kaardifailide taastamiseks rakendust Garmin Express™.	
 Connect to Computer	Ühenda arvutiga: kui sul on ligipääs oma arvutile, kasuta tarkvara uuendamiseks rakendust Garmin Express.
 Factory Reset	Tehaseandmete taastamine: taastab seadme tehase vaikesätteid.
TEATIS	
See valik kustutab kõik kasutajaandmed, seadistused ja sidumise teabe. Taastada saab kõik sinu Garmin Connect™ kontoga sünkroonitud andmed.	
 Power Off	Lülita välja: lülitab seadme välja.

Kas mu telefon ühildub minu kellaga?


Forerunner® kell ühildub telefonidega kasutades Bluetooth tehnoloogiat.

Bluetooth ühilduvuse kohta leiad teavet aadressilt garmin.com/ble.

Vaata garmin.com/voicefunctionality häälfunktsioonide ühilduvuse teabe saamiseks.


Minu telefon ei ühendu kellaga

Kui telefon ei saa kellaga ühendust luua, proovi järgmist.

- Lülita telefon ja kell välja ning uuesti sisse.
- Luba telefonis Bluetooth®-tehnoloogia.
- Uuenda rakendus Garmin Connect™ uusimale versioonile.
- Sidumise uuesti proovimiseks eemalda kell rakendusest Garmin Connect ja telefoni Bluetooth seadetest.
- Kui ostsid uue telefoni, eemalda seade eelmise telefoni rakendusest Garmin Connect.
- Aseta telefon vähemalt 10 m (33 ft.) raadiusesse oma kellast.
- Sidumisrežiimi sisenemiseks ava telefonis rakendus Garmin Connect ja vali **••• > Garmini seadmed > Lisa seade**.
- Hoia kellakuval all  ja vali **Kella seaded > Ühenduvus > Telefon > Paarista telefon**.

Kas saan kasutada Bluetooth® andurit oma kellaga?

Kell ühildub teatud anduritega Bluetooth. Anduri esmakordsel ühendamisel oma kellaga Garmin®, pead kella ja anduri omavahel siduma. Pärast sidumist ühendub kell anduriga automaatselt, kui alustad tegevust ning andur on aktiivne ja levialas.

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded > Ühenduvus > Andurid ja tarvikud > Lisa uus**.
- 3 Tee valik:
 - Vali **Otsi kõiki**.

- Vali anduri tüüp.

Võid kohandada valikulisi andmevälju ([Andmekuvade kohandamine](#), lehekülg 39).

Minu kõrvaklapid ei ühendu kellaga

Kui su kõrvaklapid Bluetooth® olid eelnevalt ühendatud sinu telefoniga, võivad need kellaga ühendumise asemel luua automaatselt ühenduse sinu telefoniga. Proovi järgmist.

- Lülita välja oma telefoni Bluetooth tehnoloogia.
Lisateavet vt oma telefoni kasutusjuhendist.
- Kõrvaklappe kellaga ühendades püsi telefonist 10 m (33 jala) kaugusel.
- Seo kõrvaklapid kellaga ([Kõrvaklappide Bluetooth® ühendamine](#), lehekülg 105).

Mu muusika on katkendlik või kõrvaklappide ühendus katkeb


Kui kasutad kella Forerunner®, mis on ühendatud Bluetooth®-kõrvaklappidega, on signaal kõige tugevam, kui seadme ja kõrvaklappide antenni vahel on otsenähtavus.

- Kui signaal läbib su keha, võib signaal katkeda või kõrvaklappide ühendus mitte toimida.
- Kui kannad kella Forerunner vasakul randmel, peaks kõrvaklappide Bluetooth-antenn olema sinu vasakus kõrvas.
- Kõrvaklappide mudelid on erinevad, seetõttu võid proovida kanda kella teisel randmel.
- Kui kasutad metallist või nahast kellarihma, siis signaali tugevuse parandamiseks vaheta selle asemele silikoonrihm.

Kõlar või mikrofoni on veega kokkupuutumise järel vaikne

Pärast ujumist või pesemist või kella kokkupuudet veega võib kell tavapärasest vaiksem olla, sest kõlari ja mikrofoni portidesse on jäänud vett. Vesi kella ei kahjusta, kuid selle aurustumine võib kuni 24 tundi aega võtta. Veega kokkupuutunud kella puhastades järgi seadme hooldusjuhiseid ([Seadme hooldamine](#), lehekülg 118). Võid kasutada vee väljutamise funktsiooni, et vesi portidest eemaldada ([Juhtelemendid](#), lehekülg 47).

Kuidas ringi lõpetamise nupuvajutust tühistada?

Võimalik, et tegevuse ajal vajutad kogemata ringi nuppu. Enamasti ilmub ekraanile  ja sul on paar sekundit aega, et kõige hiljutisem ring või spordiala ümberlülitus tühistada. Ringi tühistamise funktsioon on saadaval tegevuste puhul, mis toetavad käsitsi ringe, käsitsi spordiala ümberlülitusi ja automaatseid spordiala ümberlülitusi. Ringi tühistamise funktsioon ei ole saadaval tegevuste jaoks, mille puhul käivitatakse automaatsed ringid, jooksud, puhkamised või pausid, näiteks järgmise jaoks: spordisaalitegevused, basseinis ujumine ja treeningud.

Satelliitsignaali hankimine

Satelliitsignaali hankimiseks vajab seade varjamata vaadet taevasse. Kellaeg ja kuupäev määratakse GPS-asukoha alusel automaatselt.

VIHJE: lisateavet GPS-i kohta vaata aadressilt garmin.com/aboutGPS.

1 Mine lagedasse paika.

Seadme esiosa peaks olema taeva poole suunatud.

2 Oota, kuni seade satelliidid leiab.

Satelliitsignaali leidmiseks võib kuluda 30–60 sekundit.

GPS-satelliidi vastuvõtmise täiustamine

- Sünkrooni kella oma Garmin® kontoga sagedasti.
 - Ühenda kell USB-kaabli ning Garmin Express™ rakenduse abil arvutiga.
 - Sünkrooni kell rakendusega Garmin Connect™ Bluetooth®-toega telefoni abil.
 - Ühenda seade Garmin kontoga Wi-Fi® juhtmevaba võrgu kaudu.

Kui oled loonud ühenduse Garmin kontoga, laadib kell alla mitme päeva satelliitandmed, võimaldades nii kiiresti satelliitsignaale leida.

- Vii kell õue kõrgetest hoonetest ja puudest eemale.
- Jää paariks minutiks paigale.

Pulsisagedus minu kellal ei ole täpne

Lisateavet pulsisageduse anduri kohta vt aadressilt garmin.com/hearttrate.


Tegevuse temperatuurinäit pole täpne

Kehatemperatuur mõjutab sisemise temperatuurianduri temperatuurinäitu. Kõige täpsema temperatuurinäidu saamiseks võta kell randmelt ära ja oota 20 kuni 30 minutit.

Kella kandmisel täpse välistemperatuurinäidu nägemiseks võid kasutada ka valikulist välistemperatuuriandurit *tempe™*.

Demorežiimist väljumine

Demorežiim esitab sinu käekellas funktsioonide eelvaate.

- 1 Vajuta nuppu  kiiresti kaheksa korda järjest.
- 2 Vali ✓.

Aktiivsuse jälgimine

Lisateavet aktiivsuse jälgimise kohta leiad aadressilt garmin.com/ataccuracy.

Minu sammuarv ei näi õige olevat

Kui sammuarv ei näi õige, võid proovida järgmist.

- Kanna kella mittedominantsel käel.
- Kanna kella taskus, kui lükkad lapsekäru või muruniidukit.
- Kanna kella taskus, kui kasutad aktiivselt ainult käsi.

MÄRKUS: kell võib tõlgendada teatud korduvaid liigutusi (nt nõudepesu, pesu voltimine või plaksutamine) sammudena.

Kella ja teenuse Garmin Connect™ konto sammunäit ei ühti

Sinu konto Garmin Connect sammunäit uueneb siis, kui oma kella sünkroonid.

- 1 Tee valik:
 - Sünkrooni oma sammunäit rakendusega Garmin Express™ (*Teenuse Garmin Connect™ kasutamine arvutis, lehekülg 87*).
 - Sünkrooni oma sammunäit rakendusega Garmin Connect (*Rakenduse Garmin Connect™ kasutamine, lehekülg 86*).
- 2 Oota, kuni andmeid sünkroonitakse.
Sünkroonimiseks võib kuluda mitu minutit.
MÄRKUS: rakenduse Garmin Connect või Garmin Express värskendamine ei sünkrooni andmeid ega uuenda sammunäitu.

Läbitud korruste näit pole täpne

Kell sisaldab sisemist baromeetrit, mis mõõdab korruste läbimisel kõrgust. Läbitud korrus on 3 m (10 ft.).

- Korruste läbimisel ära käsipuust kinni hoia ega trepiastmeid vahele jäta.
- Tugeva tuule korral valed näitude vältimiseks kata kell käise või jakiga.

Andmeväljad

MÄRKUS: kõigi tegevuse tüüpide jaoks pole kõik andmeväljad saadaval. Mõned andmeväljad vajavad andmete kuvamiseks ANT+® või Bluetooth® tarvikuid. Mõned andmeväljad ilmuvad kellas rohkem kui ühes kategoorias.

VIHJE: saad andmevälju kohandada ka kella seadetes rakenduses Garmin Connect™.

Rütmiväljad

Nimi	Kirjeldus
Keskmine kadents	Rattasõit. Praeguse tegevuse keskmine rütm.
Keskmine rütm	Jooksmine. Praeguse tegevuse keskmine rütm.
Rütm	Rattasõit. Vändavõlli pöörete arv. Andmete kuvamiseks peab seade olema ühendatud rütmitarvikuga.
Rütm	Jooksmine. Samme minutis (vasak ja parem).
Ringi RÜTM	Rattasõit. Praeguse ringi keskmine rütm.
Ringi rütm	Jooksmine. Praeguse ringi keskmine rütm.
Viimase ringi kadents	Rattasõit. Viimase lõpetatud ringi keskmine rütm.
Viimase ringi kadents	Jooksmine. Viimase lõpetatud ringi keskmine rütm.

Kaardid

Nimi	Kirjeldus
Baromeetri graafik	Graafik, mis näitab õhurõhku aja jooksul.
Kõrguse graafik	Graafik, mis näitab kõrgust aja jooksul.
Pulsigraafik	Graafik, mis näitab sinu pulsisagedust aja jooksul.
Tempo graafik	Graafik, mis näitab sinu tempot aja jooksul.
Võimsuse graafik	Graafik, mis näitab sinu jõudu tegevuse vältel.
Kiiruse graafik	Graafik, mis näitab sinu kiirust aja jooksul.

Kompassi väljad

Nimi	Kirjeldus
Kompassi suund	Liikumise suund kompassi järgi.
GPS-i kurss	Liikumissuund GPS-i alusel.
Kurss	Liikumise kurss.

Vahemaaväljad

Nimi	Kirjeldus
Vahemaa	Praeguse raja või tegevuse läbitud vahemaa.
Int. distants	Praeguse intervalli läbitud vahemaa.
Ringi pikkus	Praeguse ringi läbitud vahemaa.
Viimase ringi vahemaa	Viimase lõpetatud ringi läbitud vahemaa.
Viim. liikum. kaugus	Viimase lõpetatud liigutuse käigus läbitud vahemaa.
Liikumise kaugus	Praeguse liigutusega läbitud vahemaa.
Merendusvahemaa	Meremiilides või merejalgades läbitud vahemaa.

Vahemaaväljad

Nimi	Kirjeldus
Keskmine tõus	Keskmine vertikaalne tõus viimasest nullimisest.
Keskmine laskumine	Keskmine vertikaalne langus viimasest nullimisest.
Kõrgus	Sinu praeguse asukoha kõrgus merepinnast.
Kalde suhe	Läbitud horisontaalne vahemaa võrreldes vertikaalse vahemaaga.
GPS-i kõrgus	Praeguse asukoha kõrgus GPS-i alusel.

Nimi	Kirjeldus
Kallak	Tõusu arvutamine jooksu (vahemaa) alusel. Näiteks iga 3 m tõustud vahemaa kohta liigid 60 m, järk on 5%.
Ringi tõus	Praeguse ringi vertikaalne tõus.
Ringi laskumine	Praeguse ringi vertikaalne langus.
Viimase ringi tõus	Viimase lõpetatud ringi vertikaalne tõus.
Viimase ringi laskumine	Viimase lõpetatud ringi vertikaalne langus.
Viimase liikumise tõus	Viimase lõpetatud liikumise vertikaalne tõus.
Viimase liikumise laskumine	Viimase lõpetatud liikumise vertikaalne langus.
Max tõus	Maksimaalne tõus jalgades minutis või meetrites minutis viimasest nullimisest.
Max laskumine	Maksimaalne langus jalgades minutis või meetrites minutis viimasest nullimisest.
Maksimaalne kõrgus	Suurim saavutatud kõrgus viimasest nullimisest.
Minimaalne kõrgus	Madalaim saavutatud kõrgus viimasest nullimisest.
Liikumise tõus	Praeguse liigutuse vertikaalne tõus.
Liikumise laskumine	Praeguse liikumise vertikaalne langus.
Kogu tõus	Kogutõus viimasest nullimisest.
Kogu laskumine	Kogulangus viimasest nullimisest.

Korruste väljad

Nimi	Kirjeldus
Läbitud korrused	Päeva jooksul tõustud korruste arv.
Laskutud korrused	Päeva jooksul laskutud korruste arv.
Korruseid minutis	Minutis tõustud korruste arv.

Jõuandmete väljad

Nimi	Kirjeldus
3 s jõud	3-sekundiline keskmine liikumine jõuga, mis avaldub pedaaliplatvormidele, njuutonites.
10 s jõud	10-sekundiline keskmine liikumine jõuga, mis avaldub pedaaliplatvormidele, njuutonites.
30 s jõud	30-sekundiline keskmine liikumine jõuga, mis avaldub pedaaliplatvormidele, njuutonites.
Keskm. jõud	Keskmine jõud, mis avaldub tegevuse ajal pedaaliplatvormidele, njuutonites.
Jõud	Pedaaliplatvormidele avalduv jõud, njuutonites.
Ringi jõud	Keskmine jõud, mis avaldub aktiivse ringi ajal pedaaliplatvormidele, njuutonites.
Ringi norm jõud	Normaliseeritud jõud, mis avaldub aktiivse ringi ajal pedaaliplatvormidele, njuutonites.
Viimase ringi jõud	Keskmine jõud, mis avaldus eelmise ringi ajal pedaaliplatvormidele, njuutonites.
Viimase ringi norm jõud	Normaliseeritud jõud, mis avaldus eelmise ringi ajal pedaaliplatvormidele, njuutonites.
Max jõud	Maksimaalne jõud, mis avaldub tegevuse ajal pedaaliplatvormidele, njuutonites.
Max ringi jõud	Maksimaalne jõud, mis avaldub pedaaliplatvormidele aktiivse ringi ajal, njuutonites.
Normaliseeritud jõud	Normaliseeritud jõud, mis avaldub pedaaliplatvormidele, njuutonites.

Käigud

Nimi	Kirjeldus
Di2 aku	Di2 anduri aku laetuse tase.
Ees	Esikäik käigu asendiandurist.
Käiguvaheti aku	Käigu asendianduri aku olek.
Käigukombinatsioon	Praegune käikude kombinatsioon käigu asendiandurist.
Varustus	Esi- ja tagakäik käigu asendiandurist.
Ülekandearv	Esi- ja tagakäikude hammaste arv käigu asendiandurilt tuvastatuna.
Taga	Tagakäik käigu asendiandurilt.

Graafiline

Nimi	Kirjeldus
Vidinavaated	Jooksmine. Värviline näidik, mis kujutab su praegust rütmivahemikku.
KOMPASSINÄIDIK	Liikumise suund kompassi järgi.
GCT tasakaalunäidik	Värviline näidik, mis kujutab jooksmisel maaga kokkupuutes veedetud aja vasakut/ paremat tasakaalu.
Maaga kokkupuute aja näidik	Värviline mõõdik, mis näitab jooksmisel iga sammu ajal maaga kokkupuutes olnud aega, mõõdetuna millisekundites.
Pulsisageduse näidik	Värviline näidik, mis kujutab su praegust pulsisagedustsooni.
Pulsitsoonide suhtarv	Värviline näidik, mis näitab igas pulsitsoonis veedetud aja suhtarvu.
PacePro näidik	Jooksmine. Su praegune vahetempo ja eesmärgiks seatud vahetempo.
VÕIMSUSNÄIDIK	Värviline näidik, mis kujutab su praegust jõutsooni.
Vastupidavusmõõdik (maa)	Mõõdik, mis näitab sinu praegust järelejäänud vahemaa vastupidavust.
Vastupidavuse mõõdik (AEG)	Mõõdik, mis näitab sinu praegust järelejäänud vastupidavuse aega.
Sammukiiruse kao mõõdik	Värviline näidik, mis kujutab sinu praegust sammukiiruse kadu jooksmisel.
Sammukiiruse kao % mõõdik	Värviline näidik, mis kujutab sinu keskmist sammukiiruse kadu protsentides.
Kogu tõusu/laskumise näidik	Kogutõus ja -langus tegevuse ajal või alates viimasest lähtestamisest.
Treeningu efektiivsuse näidik	Praeguse tegevuse mõju aeroobse ja anaeroobse vormisoleku tasemele.
Vertikaalse võnkumise näidik	Värviline näidik, mis kujutab võnkeid jooksmise ajal.
Vertikaalse suhte näidik	Värviline näidik, mis kujutab vertikaalsete võngete ja sammupikkuse suhet.

Pulsiväljad

Nimi	Kirjeldus
Protsent pulsireservist	Pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Aeroobne efektiivsus	Praeguse treeningu mõju sinu aeroobse treeningu tasemele.
Anaeroobne efektiivsus	Praeguse treeningu mõju sinu anaeroobse treeningu tasemele.
Keskmine pulsireservi protsent	Praeguse tegevuse keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Keskmine HR	Praeguse tegevuse keskmine pulsisagedus.
Keskm. max HR-i %	Praeguse tegevuse maksimaalse pulsisageduse keskmise protsent.
Pulsisagedus	Pulsisagedus, lööke minutis (l/min). Seadmel peab olema randme või rindkere pulsimõõtja.
HR %max	Maksimaalse pulsisageduse protsent.
HR-tsoon	Praegune pulsisageduse vahemik (1 kuni 5). Vaikimisi tsoonide aluseks on sinu profiil ja maksimaalne pulsisagedus (220 miinus sinu vanus).
Int. keskm. HRR-i %	Praeguse ujumisintervalli keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Int. keskm. max %	Praeguse ujumisintervalli maksimaalse pulsisageduse keskmine protsent.
Int. keskm. HR	Praeguse ujumisintervalli keskmine pulsisagedus.
Int. max HRR-i %	Praeguse ujumisintervalli maksimaalne pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Int. max %max	Praeguse ujumisintervalli maksimaalse pulsisageduse maksimaalne protsent.
Int. max HRR	Praeguse ujumisintervalli maksimaalne pulsisagedus.
Ringi pulsireservi protsent	Praeguse ringi keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Ringi HR	Praeguse ringi keskmine pulsisagedus.
Ringi HR-i max %	Praeguse ringi maksimaalse pulsisageduse keskmine protsent.

Nimi	Kirjeldus
Viimase ringi pulsireservi %	Viimase lõpetatud ringi keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Viimase ringi HR	Viimase lõpetatud ringi keskmine pulsisagedus.
Ringi HR-i max %	Viimase lõpetatud ringi maksimaalse pulsisageduse protsent.
Viimase liikumise %HRR	Viimase lõpetatud liikumise keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Viimase liikumise HR	Viimase lõpetatud liigutuse keskmine pulsisagedus.
V liikumise HR %Max.	Viimase lõpetatud liikumise maksimaalse pulsisageduse keskmise protsent.
Liikumise %HRR	Praeguse liikumise keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Liikumise HR	Praeguse liikumise keskmine pulsisagedus.
Liikumise HR Max %	Praeguse liikumise maksimaalse pulsisageduse keskmise protsent.
Aeg tsoonis	Aeg igas pulsisageduse tsoonis.

Pikkuste väljad

Nimi	Kirjeldus
Intervalli pikkused	Praeguse intervalli lõpetatud basseinipikkuste arv.
Pikkused	Praeguse tegevuse lõpetatud basseinipikkuste arv.

Navigatsiooniväljad

Nimi	Kirjeldus
Suund	Suund sinu praegusest asukohast sihtkohani. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Teekond	Suund sinu lähtekohast sihtkohani. Joone saab kuvata kavandatud või määratud teekonnana. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Sihtpunkti asukoht	Sinu lõpliku sihtkoha asukoht.
Sihtkoha vahepunkt	Viimane punkt sihtkohani jäänud teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Allesjäänud vahemaa	Lõpliku sihtkohani jäänud vahemaa. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Vahemaa järgmiseni	Jäänud vahemaa järgmise teepunktini teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Hinnanguline kogudistants	Hinnanguline kogudistants lähtepunktist sihtkohani. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
ETA	Eeldatav saabumise aeg lõplikus sihtkohas (vastavalt sihtkoha kohalikule kellaajale). Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
ETA järgmisesse punkti	Eeldatav saabumise aeg järgmises teepunktis (vastavalt teepunkti kohalikule kellaajale). Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
ETE	Eeldatav jäänud aeg lõpliku sihtkohani jõudmiseks. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Languse suhe sihtkohta	Kalde suhe, mis on vajalik praegusest asukohast sihtasukohta langemiseks. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Pikkus-/laiuskraad	Praegune asukoht pikkus-/laiuskraadil, sõltumata valitud asukoha vormingust.
Asukoht	Sinu praegune asukoht vastavalt valitud asukoha vormingule.
Järgmine haru	Kaugus raja järgmise hargnemiseni põhineb kaardijuhendil NextFork™.
Järgmine teepunkt	Järgmine teepunkt teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Kursist kõrvalekalle	Vahemaa vasakule või paremale, mille jagu oled kõrvale kandunud esialgselt liikumise teekonnast. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Aeg järgmiseni	Jäänud aeg järgmise teepunktini teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.

Nimi	Kirjeldus
Hea kiirus	Kiirus, millega lähened teekonnal määratud sihtkohale. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Vertikaalne kaugus sihtkohta	Kõrguse vahe praeguse asukoha ja lõppsihtkoha vahel. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Vertikaalne kiirus sihtmärgini	Eelmääratud kõrgusele tõustud või laskutud kiirus. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.

Muud väljad

Nimi	Kirjeldus
Aktiivsed kalbrid	Tegevuse jooksul põletatud kalbrid.
Ümbritsev surve	Kalibreerimata keskkonnarõhk.
Õhurõhk	Praegune kalibreeritud õhurõhk.
Aku tunnid	Järelejäänud tundide arv, enne kui aku saab tühjaks.
Aku tase	Allesolev aku tase.
COG	Reisi tegelik suund, sõltumata navigeeritud kursist ja suuna ajutistest muudatustest.
Kaugus stardijooneni	Järelejäänud vahemaa võistluse stardijooneni. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
eBike'i aku	Elektrijalgratta aku laetuse tase.
eBike'i ulatus	Hinnanguline järelejäänud vahemaa, millega elektrijalgratas võib abistada.
GPS	GPS-satelliidi signaali tugevus.
Intervallid	Praeguse tegevuse lõpetatud intervallide arv.
Ringi	Praeguse tegevuse lõpetatud ringide arv.
Viimase seeria kordused	Viimase aktiivsuse seeria korduste arv.
Tõsta	Tõsteaeg purjetamistegevuse ajal.
Koormus	Praeguse tegevuse treeningkoormus. Treeningkoormus on harjutusjärgne liigne hapniku tarbimine (EPOC), mis märgib treeningu intensiivsust.
Liigutused	Praeguse tegevuse lõpetatud liikumiste koguarv.
Seisundi hinnang	Sooritus tingimuste hinnanguline skoor on reaalajas hinnang sinu sooritusvõimele.
Kordused	Jõusaalitreeningu ajal treeningu rühmas tehtavate korduste arv.
Hingamissagedus	Hingamissagedus hingetõmmetena minutis (brpm).
Voorud	Tegevuse treeningurühmade arv, nt hüppenõrihüpped.
Sammud	Praeguse tegevuse käigus tehtud sammude arv.
Stress	Su praegune stressitase.
Päikesetõus	Päikesetõusu aeg sinu GPS asukohas.
Loojang	Päikeseloojangu aeg sinu GPS asukohas.
Loovimisabi	Mõõtur, mis aitab kindlaks teha, kas paati tõstetakse või suunatakse.
Päeva aeg	Kellaaeg vastavalt sinu praegusele asukohale ja aja seadetele (vorming, ajavöönd, suveaeg).
Kaloreid kokku	Päevas kulutatud kalorite arv.

Tempoväljad

Nimi	Kirjeldus
500 m tempo	Praegune sõudmistempo 500 m kohta.
500 m keskmine tempo	Praeguse tegevuse keskmine sõudmistempo 500 m kohta.
Keskmine tempo	Praeguse tegevuse keskmine tempo.
Kallaku järgi kohandatud tempo	Järskude kallakutega maastikuga kohandatud keskmine tempo.
Int. tempo	Praeguse intervalli keskmine tempo.
Ringi 500 m tempo	Praeguse ringi keskmine sõudmistempo 500 m kohta.

Nimi	Kirjeldus
Ringi tempo	Praeguse ringi keskmine tempo.
Viimase ringi 500 m tempo	Viimase ringi keskmine sõudmistempo 500 m kohta.
Viimase ringi tempo	Viimase lõpetatud ringi keskmine tempo.
Viimase pikk. tempo	Viimase lõpetatud basseinipikkuse keskmine tempo.
Viimase liikumise tempo	Viimase lõpetatud liigutuse keskmine tempo.
Liikumistempo	Praeguse liigutuse keskmine tempo.
Tempo	Praegune tempo.
Veeremistempo	Viimase täitunud miili või kilomeetri pidev keskmine tempo.

PacePro väljad

Nimi	Kirjeldus
Järgmine vahedistants	Jooksmine. Järgmise distantsi kogupikkus.
Järgmise distantsi sihttempo	Jooksmine. Järgmise distantsi sihttempo.
Vahedistants	Jooksmine. Praeguse distantsi kogupikkus.
Jäänud vahedistants	Jooksmine. Praeguse distantsi lõpuni jäänud vahemaa.
Vahetempo	Jooksmine. Praeguse distantsi tempo.
Distantsi sihttempo	Jooksmine. Praeguse distantsi sihttempo.

Energiaväljad

Nimi	Kirjeldus
% FTP	Jõu väljund funktsionaalse lävejõu protsendina.
3 s keskm. tasakaal	3 sekundilise liikumise keskmine vasak/parem jõu tasakaal.
3 s energiväljund	3-sekundilise liikumise keskmine energiväljund.
3 s energiväljund ja kaal	Praeguse tegevuse 3 sekundi keskmine energiväljund vattidena kilogrammi kohta.
10 s keskm. tasakaal	10 sekundilise liikumise keskmine vasak/parem jõu tasakaal.
10 s energiväljund	10-sekundilise liikumise keskmine energiväljund.
10 s energiväljund ja kaal	Praeguse tegevuse 10 sekundi keskmine energiväljund vattidena kilogrammi kohta.
30 s keskm. tasakaal	30 sekundilise liikumise keskmine vasak/parem jõu tasakaal.
30s võimsus	30-sekundilise liikumise keskmine energiväljund.
30 s energiväljund ja kaal	Praeguse tegevuse 30 sekundi keskmine energiväljund vattidena kilogrammi kohta.
Keskm. tasakaal	Praeguse tegevuse keskmine vasak/parem jõu tasakaal.
Keskm. v. EF	Praeguse tegevuse käigus vasaku jala keskmine energiafaasi nurk.
Keskm. energiväljund	Praeguse tegevuse keskmine energiväljund.
Keskm. p. EF	Praeguse tegevuse käigus parema jala keskmine energiafaasi nurk.
Keskm. v. ETF	Praeguse tegevuse käigus vasaku jala energiafaasi tippnurk.
Keskm. PKN	Praeguse tegevuse keskmine platvormikeskme nihe.
Keskm. energiväljund ja kaal	Praeguse tegevuse keskmine energiväljund vattidena kilogrammi kohta.
Keskm. p. ETF	Praeguse tegevuse käigus parema jala energiafaasi tippnurk.
Tasakaal	Praegune vasak/parem jõu tasakaal.
Intensity Factor	Praeguse tegevuse Intensity Factor™.
Ringi tasakaal	Praeguse ringi keskmine vasak/parem jõu tasakaal.
Ringi v. ETF	Praeguse ringi käigus vasaku jala energiafaasi tippnurk.
Ringi v. EF	Praeguse ringi käigus vasaku jala keskmine energiafaasi nurk.
Ringi max võimsus	Praeguse ringi tipp energiväljund.
Ringi norm.energiaväljund	Praeguse ringi keskmine Normalized Power™.
Ringi PKN	Praeguse ringi keskmine platvormikeskme nihe.

Nimi	Kirjeldus
Ringi võimsus	Praeguse ringi keskmine energiaväljund.
Ringi energiaväljund ja kaal	Praeguse ringi keskmine energiaväljund vattidena kilogrammi kohta.
Ringi p. ETF	Praeguse ringi käigus parema jala energiafaasi tippnurk.
Ringi p. EF	Praeguse ringi käigus parema jala keskmine energiafaasi nurk.
Viimase ringi max en.väljund	Viimase lõpetatud ringi max energiaväljund.
Viim. ringi norm.en.välj	Viimase lõpetatud ringi keskmine Normalized Power.
Viimase ringi võimsus	Viimase lõpetatud ringi keskmine energiaväljund.
Vasak ETF	Vasaku jala praegune energiaväljundi faasi tippnurk. Energiaväljundi faasi tippnurk on nurk, kus sõitja toodab kõige suurema osa jõust.
Vasak EF	Vasaku jala praegune energiaväljundi faasi nurk. Energiaväljundi faas on pedaalikäigu piirkond, kus toodetakse positiivset energiat.
Max energiaväljund	Praeguse tegevuse tipp energiaväljund.
NORM.ENERGIAVÄLJUND	Praeguse tegevuse Normalized Power.
Väntamissujuvus	Sellega näidatakse sõitja pedaalide surumise jõu sujuvust iga pedaalitõuke kohta.
Keskmine pedaali raskuspunkt	Platvormikeskme nihe. Platvormikeskme nihe on pedaalil punkti suunatud jõud.
Võimsus	Jõu väljund vattides. Suusatamise tegevuste puhul peab seade olema ühendatud ühilduva pulsisageduse monitoriga.
Energiaväljund ja kaal	Praegune energiaväljund vattidena kilogrammi kohta.
Võimsuse tsoon	Praegune energiaväljundi vahemik põhineb sinu FTP-I või kohandatud seadetal.
Parem ETF	Parema jala praegune energiaväljundi faasi tippnurk. Energiaväljundi faasi tippnurk on nurk, kus sõitja toodab kõige suurema osa jõust.
Parem EF	Parema jala praegune energiaväljundi faasi nurk. Energiaväljundi faas on pedaalikäigu piirkond, kus toodetakse positiivset energiat.
Aeg tsoonis	Möödunud aeg igas pulsisageduse tsoonis.
Istumisaeg	Tegevuse käigus pedaalimise käigus istunud aeg.
Ringi istumisaeg	Praeguse ringi käigus pedaalimise käigus istunud aeg.
Seisuaeg	Tegevuse käigus pedaalimise käigus seistud aeg.
Ringi seisua.	Praeguse ringi käigus pedaalimise käigus seistud aeg.
Treeningu stressiskoor	Praeguse tegevuse Training Stress Score™.
Väntamiseef.	Väntamise efektiivsuse mõõtmine.
Töö	Kogu sooritatud töö (energiaväljund) kilodžaulides.

Puhkeajaväljad

Nimi	Kirjeldus
Korda:	Viimase intervalli taimer pluss praeguse puhkeaja taimer (basseinis ujumisel).
Puhkeajataimer	Praeguse puhkeaja taimer (basseinis ujumisel).

Jooksudünaamika

Nimi	Kirjeldus
Maa kesk. kokkup.aja tas.	Praeguse sessiooni keskmine maaga kokkupuuteaja tasakaal.
Keskm. kokkupuuteaeg	Praeguse tegevuse keskmine kokkupuuteaeg maaga.
Keskmine sammukiiruse kadu	Praeguse tegevuse sammukiiruse kao keskmine näitaja.
Kesk. sammukiiruse kao %	Praeguse tegevuse sammukiiruse kao ja kiiruse keskmine suhe.
Keskmine sammupikkus	Praeguse sessiooni keskmine sammupikkus.
Keskmine vert. võnkumine	Praeguse tegevuse keskmine vertikaalne võnkumine.
Kesk. vert. võnke suhe	Praeguse sessiooni keskmine vertikaalse võnkumise ja sammupikkuse suhe.
Maaga kokkupuuteaja tasakaal	Maaga kokkupuuteaja vasak/parem tasakaal jooksmisel.

Nimi	Kirjeldus
Kokkupuuteaeg maaga	Jooksmisel iga sammu ajal maaga kokkupuutes olnud aeg, mõõdetuna millisekundites. Kõndimise ajal kokkupuuteaega maaga ei mõõdetata.
Ringi kokkupuuteaja tasakaal	Praeguse ringi keskmine maaga kokkupuuteaja tasakaal.
Ringi kokkupuuteaeg maaga	Praeguse ringi keskmine kokkupuuteaeg maaga.
Ringi sammukiiruse kadu	Praeguse ringi keskmine sammukiiruse kadu.
Ringi sammukiiruse kao %	Praeguse ringi sammukiiruse kao ja kiiruse keskmine suhe.
Ringi sammupikkus	Praeguse ringi keskmine sammupikkus.
Ringi vertikaalne võnkumine	Praeguse ringi keskmine vertikaalne võnkumine.
Ringi vertikaalne suhe	Praeguse ringi vertikaalse võnkumise ja sammupikkuse suhe.
Sammukiiruse kadu	Sammukiiruse kao näitaja sentimeetrites sekundi kohta jooksmisel.
Sammukiiruse kao %	Sammukiiruse kao ja kiiruse suhe jooksmisel.
Sammupikkus	Sammu pikkus erinevate jala maaga kokkupuutepunktide vahel, mõõdetuna meetrites.
Vertik. võnkumine	Põrkemäär jooksmisel. Torso vertikaalne liikumine, mõõdetuna sentimeetrites iga sammu kohta
Vertikaalsuhe	Vertikaalse võnkumise ja sammupikkuse suhe.

Kiiruse väljad

Nimi	Kirjeldus
Keskm. liikumiskiirus	Praeguse tegevuse keskmine liikumiskiirus.
Keskm.üldkiirus	Praeguse tegevuse keskmine kiirus, mis arvestab nii liikumise kui seisakutega.
Keskmine kiirus	Praeguse tegevuse keskmine kiirus.
Keskmine SOG	Keskmine sõidukiirus praeguse tegevuse kohta, sõltumata navigeeritud kursist ja ajutistest suunamuutustest.
Ringi SOG	Keskmine sõidukiirus praeguse ringi kohta, sõltumata navigeeritud kursist ja ajutistest suunamuutustest.
Ringi kiirus	Praeguse ringi keskmine kiirus.
Viimase ringi SOG	Keskmine sõidukiirus viimase läbitud ringi kohta, sõltumata navigeeritud kursist ja ajutistest suunamuutustest.
Viimase ringi kiirus	Viimase lõpetatud ringi keskmine kiirus.
Viimase liikumise kiirus	Viimase lõpetatud liigutuse keskmine kiirus.
Max SOG	Maksimaalne sõidukiirus praeguse tegevuse kohta, sõltumata navigeeritud kursist ja ajutistest suunamuutustest.
Maks. kiirus	Praeguse tegevuse maksimaalne kiirus.
Liikumise kiirus	Praeguse liigutuse keskmine kiirus.
Kiirus	Aktiivne liikumise kiirus.
SOG	Tegelik sõidukiirus sõltumata navigeeritud kursist ja ajutistest suunamuutustest.
Vertikaalkiirus	Aja jooksul tõustud või laskunud kiirus.

Vastupidavuse väljad

Nimi	Kirjeldus
Vastupidavus	Praeguse seisuga järelejäänud vastupidavus.
Allesjäänud vahemaa	Praeguse seisuga järelejäänud vastupidavus praeguse jõupingutustaseme juures.
Vastupidavuse potentsiaal	Järelejäänud potentsiaalne vastupidavus.
Järelejäänud aeg	Praeguse jõupingutustaseme juures järelejäänud vastupidavuse aeg.

Tõmbeväljad

Nimi	Kirjeldus
Keskmine maa tõmbe kohta	Ujumine. Keskmine tegevuse käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Keskmine maa tõmbe kohta	Sõudesport. Keskmine tegevuse käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Keskmine tõmbekiirus	Sõudesport. Praeguse tegevuse keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Kesk. tõmbeid/pikkus	Praeguse tegevuse keskmine tõmmete arv basseinipikkuse kohta.
Vahemaa tõmbe kohta	Sõudesport. Tõmbega läbitud vahemaa.
Intervalli tõmbeid pikkuse kohta	Praeguse intervalli keskmine tõmmete arv basseinipikkuse kohta.
Intervalli tõmbetüüp	Intervalli tõmbetüüp.
Ringi vahemaa tõmbe kohta	Ujumine. Keskmine praeguse ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Ringi vahemaa tõmbe kohta	Sõudesport. Keskmine praeguse ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Ringi tõmbekiirus	Ujumine. Praeguse ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Ringi tõmbekiirus	Sõudesport. Praeguse ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Ringi tõmbed	Ujumine. Praeguse ringi tõmmete arv kokku.
Ringi tõmbed	Sõudesport. Praeguse ringi tõmmete arv kokku.
Viimase ringi maa tõmbe kohta	Ujumine. Keskmine lõpetatud ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Viimase ringi maa/tõmbed	Sõudesport. Keskmine lõpetatud ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Viimase ringi tõmbearv	Ujumine. Viimase lõpetatud ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Viimase ringi tõmbearv	Sõudesport. Viimase lõpetatud ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Viimase ringi tõmbe	Ujumine. Viimase lõpetatud ringi tõmmete arv kokku
Viimase ringi tõmbe	Sõudesport. Viimase lõpetatud ringi tõmmete arv kokku
Viimase pikkuse tõmbed	Viimase lõpetatud basseinipikkuse tõmmete arv kokku
Viimase pikkuse tõmbetüüp	Viimase lõpetatud basseinipikkuse tõmbetüüp.
Tõmbearv	Ujumine. Tõmbeid minutis (t/min).
Tõmbearv	Sõudesport. Tõmbeid minutis (t/min).
Tõmbed	Ujumine. Praeguse tegevuse tõmmete arv kokku.
Tõmbed	Sõudesport. Praeguse tegevuse tõmmete arv kokku.

Efektivsuse väljad

Nimi	Kirjeldus
Keskmine Swolf	Praeguse tegevuse keskmine Swolfi skoor. Swolfi skoor on ühe basseinipikkuse aja ja selle pikkuse läbimiseks tehtud tõmmete summa (<i>Ujumisterminid, lehekülj 25</i>). Avamereujumisel kasutatakse Swolfi skoori arvutamiseks pikkust 25 m.
Intervalli Swolf	Praeguse intervalli keskmine Swolfi skoor.
Ringi Swolf	Praeguse ringi Swolfi skoor.
Viimase ringi Swolf	Viimase lõpetatud ringi Swolfi skoor.
Viimase pikkuse Swolf	Viimase lõpetatud basseinipikkuse keskmine Swolfi skoor.

Temperatuuriväljad

Nimi	Kirjeldus
24 tunni max	Ühilduva temperatuurianduriga mõõdetud viimase 24 tunni maksimaalne temperatuur.
24 tunni min	Ühilduva temperatuurianduriga mõõdetud viimase 24 tunni minimaalne temperatuur.
Temperatuur	Õhutemperatuur. Kehatemperatuur võib temperatuuriandurit mõjutada. Saad siduda tempe™ anduri seadmega, et pakkuda püsivat täpsete temperatuuriandmete allikat.

Taimeri väljad

Nimi	Kirjeldus
Aktiivsusaeg	Praeguse tegevuse aktiivse liikumise aeg kokku.
Keskmine ringiaeg	Praeguse tegevuse keskmise ringi stopperiga mõõdetud aeg.
Keskmine liikumise aeg	Praeguse tegevuse keskmise liikumise aeg.
Keskmine poosiaeg	Praeguse tegevuse keskmine poosiaeg.
Möödunud aeg	Kokku mõõdetud aeg. Näiteks, kui käivitate tegevuse taimeri ja jooksed 10 minutit, peatate taimeri 5 minutiks, käivitate taimeri ja jooksed veel 20 minutit, on möödunud aeg 35 minutit.
Hinnanguline aeg lõpetamiseni	Praeguse tegevuse eeldatav lõpuaeg.
Intervalli taimeri aeg	Praeguse intervalli stopperiga mõõdetud aeg.
Ringi aeg	Praeguse ringi stopperiga mõõdetud aeg.
Viimase ringi aeg	Viimase lõpetatud ringi stopperiga mõõdetud aeg.
Viimase liikumise aeg	Viimase lõpetatud liikumise stopperiga mõõdetud aeg.
Viimase poosi aeg	Viimase lõpetatud poosi stopperiga mõõdetud aeg.
Liikumisaeg	Praeguse liikumise stopperiga mõõdetud aeg.
Liikumisaeg	Praeguse tegevuse kogu liikumisaeg.
Üldine ees/taga	Üldine aeg sihttempo või -kiirusest ees või taga.
Poosi aeg	Praeguse poosi stopperiga mõõdetud aeg.
Võistlustaimer	Praeguse võidupurjetamise möödunud aeg.
Määra taimer	Jõutreeningu ajal aktiivse treeningu rühmas veedetud aeg.
Peatatud aeg	Praeguse tegevuse kogu peatatud aeg.
Ujumisaeg	Praeguse tegevuse ujumisaeg, v.a puhkeaeg.
Taimer	Aktiivsustaimeri praegune aeg.

Treeningu väljad

Nimi	Kirjeldus
Järelejäänud kordused	Treeningu järelejäänud kordused.
Sammu kestus	Treeningu etapi lõppemiseni jäänud aeg või vahemaa.
Etapi tempo	Praegune tempo treeningu ajal.
Etapi kiirus	Praegune kiirus treeningu ajal.
Etapi aeg	Treeningu etapile kulunud aeg.

Lisa

Värvilised mõõdikud ja jooksudünaamika andmed

Jooksudünaamika kuvadel on eelisandmete värviline mõõdik. Sa saad kohandada esmast mõõdikut. Värvilisel mõõdikul saad võrrelda oma jooksudünaamika andmeid teiste jooksjate andmetega. Värvitsoonid põhinevad protsentiilidel.

Garmin® on vaadelnud paljusid kõigil eri tasemetel olevaid jooksjaid. Punase ja oranži tsooni andmeväärtused on tavalised vähem kogenud või aeglase jooksjate puhul. Rohelise, sinise ja lilla tsooni andmeväärtused on tavalised kogenud või kiirete jooksjate puhul. Kogenud jooksjatel on enamasti lühemad maaga kokkupuute ajad, väiksem vertikaalne võnkumine, väiksem vertikaalsuhe, väiksem sammukiiruse kadu ning kiirem rütm kui vähem kogenud jooksjatel. Pikematel jooksjatel on siiski pisut aeglasem rütm, pikemad sammud ning pisut suurem vertikaalne võnkumine. Vertikaalsuhe on vertikaalse võnkumise ja sammu pikkuse jagatis. See ei ole inimese pikkusega seotud.

Jooksudünaamika lisateavet leiad aadressilt garmin.com/runningdynamics. Rohkem jooksudünaamika teooriaid ja andmete tõlgendusi võid otsida mainekatest jooksuväljaannetest ja veebisaitidelt.

Värvitsoon	Prostentii tsoonis	Rütmivahemik	Maaga kokkupuuteaja vahemik	Sammukiiruse kao vahemik
Lilla	>95	> 185 sammu minutis	<218 ms	< 8,2 cm/s
Sinine	70–95	174–185 sammu minutis	218–248 ms	8,2–12,1 cm/s
Roheline	30–69	163–173 sammu minutis	249–277 ms	12,2–19,7 cm/s
Oranž	5–29	151–162 sammu minutis	278–308 ms	19,8–25,9 cm/s
Punane	<5	< 151 sammu minutis	>308 ms	> 25,9 cm/s

Maaga kokkupuute aja tasakaal

Maaga kokkupuute aja tasakaal mõõdab jooksusümmeetriat ja see kuvatakse protsendina kogu maaga kokkupuute ajast. Näiteks 51,3% ja vasaknool näitab, et jooksja vasak jalg on rohkem aega maapinnal. Kui kuvatakse kaks arvu (nt 48–52), siis 48% tähistab vasakut ja 52% paremat jalga.

Värvitsoon	Punane	Oranž	Roheline	Oranž	Punane
Sümmeetria	Halb	Rahuldav	Hea	Rahuldav	Halb
Teiste jooksjate protsent	5%	25%	40%	25%	5%
Maaga kokkupuute aja tasakaal	>52,2% V	50,8–52,2% V	50,7% V – 50,7% P	50,8–52,2% P	>52,2% P



Jooksudünaamika arendamisel ja katsetamisel avastasid ettevõtte Garmin® töötajad teatud jooksjate puhul seoseid vigastuste ja suuremate tasakaalunihete vahel. Paljudel jooksjatel kaldub maaga kokkupuute aja tasakaal näidust 50–50 rohkem kõrvale mäest üles või alla jooksmisel. Enamik jooksutreenereid kiidavad heaks sümmeetrilise jooksu mustri. Tippjooksjatel on tavaliselt kiired ja tasakaalustatud sammud.

Võid jooksu ajal vaadata värvilist mõõdikut või andmevälja või pärast jooksu kokkuvõtet kontrol Garmin Connect™. Nagu teisedki jooksudünaamika andmed, on ka maaga kokkupuute aja tasakaal kvantitatiivne näit, mis aitab jooksumustrit mõista.

Vertikaalse võnkumise ja vertikaalsuhte andmed

Vertikaalse võnkumise ja vertikaalsuhte andmevahemikud erinevad pisut olenevalt andurist ning sellest, kas andur asub rinnal (HRM 600, HRM-Fit™ või seeria HRM-Pro™ tarvikud) või vöökohas (tarvik Running Dynamics Pod).

Värvitsoon	Prostentii tsoonis	Vertikaalse võnkumise vahemik rinnal	Vertikaalse võnkumise vahemik vöökohas	Vertikaalsuhe rinnal	Vertikaalsuhe vöökohas
Lilla	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1%	<6,5%
Sinine	70–95	6,4–8,1 cm	6,8–8,9 cm	6,1–7,4%	6,5–8,3%

Värvitsoon	Protsentiil tsoonis	Vertikaalse võnkumise vahemik rinnal	Vertikaalse võnkumise vahemik vöökohas	Vertikaalsuhe rinnal	Vertikaalsuhe vöökohas
 Roheline	30–69	8,2–9.7 cm	9,0–10.9 cm	7,5–8,6%	8,4–10,0%
 Oranž	5–29	9,8–11.5 cm	11,0–13.0 cm	8,7–10,1%	10,1–11,9%
 Punane	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1%	>11,9%

Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed







Nendes tabelites on näidatud maksimaalse hapnikutarbimisvõime hinnangulised väärtused vanuse ja soo kaupa.

Mehed	Protsentiil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ülihea	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Suurepärase	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Hea	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Rahuldav	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Halb	0–40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Naised	Protsentiil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ülihea	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Suurepärase	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Hea	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Rahuldav	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Halb	0–40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Andmed on trükitud The Cooper Institute® loal. Lisateabe saamiseks külasta veebisaiti www.CooperInstitute.org.

Jooksmise ökonoomsuse hinnangud

Värvitsoon	Hinnang	Mehed	Naised
 Roosa	Eliit	< 185	< 190
 Lilla	Ülihea	185 kuni 189	190 kuni 194
 Sinine	Ekspert	190 kuni 194	195 kuni 199
 Roheline	Hästi treenitud	195 kuni 204	200 kuni 209
 Kollane	Treenitud	205 kuni 214	210 kuni 219
 Oranž	Keskmine	215 kuni 224	220 kuni 229
 Punane	Harrastaja	> 224	> 229

FTP hinnangud

Nendes tabelites on esitatud funktsionaalse läveenergia (FTP) hinnangulised väärtused soo alusel.

Mehed	Vatte kilogrammi kohta (W/kg)
Ülihea	5,05 ja kõrgem
Suurepärase	3,93 kuni 5,04
Hea	2,79 kuni 3,92
Rahuldav	2,23 kuni 2,78
Treenimata	Vähem kui 2,23

Naised	Vatte kilogrammi kohta (W/kg)
Ülihea	4,30 ja kõrgem
Suurepärane	3,33 kuni 4,29
Hea	2,36 kuni 3,32
Rahuldav	1,90 kuni 2,35
Treenimata	Vähem kui 1,90

FTP hinnangud põhinevad Hunter Alleni ja Andrew Coggani, PhD, korraldatud uuringul *Energiamöödikuga treenimine ja võistlemine* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Vastupidavuse skoori hinnangud

Nendes tabelites on näidatud vastupidavuse skoori hinnangute liigitused vanuse ja soo kaupa.

Mehed	Harrastaja	Keskmine	Treenitud	Hästi treenitud	Ekspert	Ülihea	Eliit
18–20	Vähem kui 4999	5000–5699	5700–6299	6300–6999	7000–7599	7600–8299	8300 ja kõrgem
21–39	Vähem kui 5099	5100–5799	5800–6599	6600–7299	7300–8099	8100–8799	8800 ja kõrgem
40–44	Vähem kui 5099	5100–5799	5800–6499	6500–7199	7200–7899	7900–8599	8600 ja kõrgem
45–49	Vähem kui 4999	5000–5699	5700–6399	6400–6999	7000–7699	7700–8399	8400 ja kõrgem
50–54	Vähem kui 4899	4900–5499	5500–6099	6100–6799	6800–7399	7400–7999	8000 ja kõrgem
55–59	Vähem kui 4599	4600–5099	5100–5699	5700–6199	6200–6799	6800–7299	7300 ja kõrgem
60–64	Vähem kui 4299	4300–4799	4800–5299	5300–5699	5700–6199	6200–6699	6700 ja kõrgem
65–69	Vähem kui 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5399	5400–5799	5800–6199	6200 ja kõrgem
70–74	Vähem kui 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 ja kõrgem
75–80	Vähem kui 3599	3600–3899	3900–4299	4300–4599	4600–4999	5000–5299	5300 ja kõrgem
80-aastased ja vanemad	Vähem kui 3299	3300–3599	3600–3999	4000–4299	4300–4699	4700–4999	5000 ja kõrgem

Naised	Harrastaja	Keskmine	Treenitud	Hästi treenitud	Ekspert	Ülihea	Eliit
18–20	Vähem kui 4599	4600–5099	5100–5499	5500–5999	6000–6399	6400–6899	6900 ja kõrgem
21–39	Vähem kui 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6299	6300–6799	6800–7299	7300 ja kõrgem
40–44	Vähem kui 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6199	6200–6699	6700–7199	7200 ja kõrgem
45–49	Vähem kui 4599	4600–5099	5100–5599	5600–6099	6100–6599	6600–7099	7100 ja kõrgem
50–54	Vähem kui 4499	4500–4999	5000–5399	5400–5899	5900–6299	6300–6799	6800 ja kõrgem
55–59	Vähem kui 4299	4300–4699	4700–5099	5100–5599	5600–5999	6000–6399	6400 ja kõrgem
60–64	Vähem kui 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5299	5300–5699	5700–6099	6100 ja kõrgem
65–69	Vähem kui 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 ja kõrgem
70–74	Vähem kui 3699	3700–4099	4100–4399	4400–4799	4800–5099	5100–5499	5500 ja kõrgem
75–80	Vähem kui 3499	3500–3799	3800–4199	4200–4499	4500–4899	4900–5199	5200 ja kõrgem
80-aastased ja vanemad	Vähem kui 3199	3200–3499	3500–3799	3800–4099	4100–4399	4400–4699	4700 ja kõrgem

Neid hinnangulisi andmeid pakub ja toetab Garmin Human Performance Lab™.

Ratta veljemõõt ja ümbermõõt

Kui kasutate kiirusandurit jalgrattasõidul, tuvastab see automaatselt suu ratta suuruse. Vajaduse korral võid ratta ümbermõõdu käsitsi kiirusanduri seadetes sisestada.

Jalgrattasõidu rehvimõõt on märgitud rehvi mõlemale küljele. Saad mõõta oma ratta veljemõõtu või kasutada mõnda internetis saadaolevatest kalkulaatoritest.

© 2025 Garmin Ltd. või selle filiaalid

Garmin®, Garmini logo, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, Move IQ®, TracBack® ja Virtual Partner® on ettevõttele Garmin Ltd. või selle haruettevõtetele kuuluvad kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Human Performance Lab™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ series, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™ ja Vector™ on ettevõtte Garmin Ltd. või selle sidusettevõtete kaubamärgid. Neid kaubamärke ei tohi ilma ettevõtte Garmin selgesõnalise loata kasutada.

Android™ on ettevõtte Google Inc. kaubamärk. Apple®, iPhone®, iTunes® ja Mac® on ettevõtte Apple Inc. kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Sõnamärk Bluetooth® ja logod kuuluvad ettevõttele Bluetooth SIG, Inc. ja Garmin kasutab neid litsentsi alusel. The Cooper Institute® ning seotud kaubamärgid on ettevõtte The Cooper Institute omandid. Täiustatud pulsisageduse analüüs ettevõttelt Firstbeat. iOS® on ettevõtte Cisco Systems, Inc. registreeritud kaubamärk, mida kasutatakse ettevõtte Apple Inc. litsentsi alusel. Iridium® on ettevõtte Iridium Satellite LLC registreeritud kaubamärk. Shimano® on ettevõtte Shimano, Inc. registreeritud kaubamärk. USB-C® on ettevõtte USB Implementers Forum registreeritud kaubamärk. Wi-Fi® on ettevõtte Wi-Fi Alliance Corporation registreeritud kaubamärk. Windows® ja Windows NT® on ettevõttele Microsoft Corporation kuuluvad kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Zwift™ on ettevõtte Zwift, Inc. kaubamärk. Muud kaubamärgid ja ärinimed kuuluvad nende vastavatele omanikele.

M/N: A04907