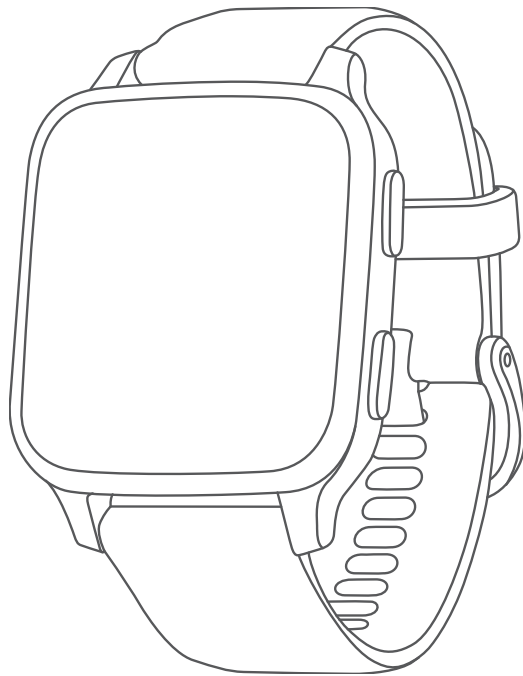


GARMIN®



VENU® SQ

Kasutusjuhend

© 2020 Garmin Ltd. või selle filiaalid

Kõik õigused kaitstud. Vastavalt autoriõigusseadustele ei tohi käesolevat juhendit kopeerida ei osaliselt ega täielikult ilma Garmini-poolse kirjaliku nõusolekuta. Garmin jätab endale õiguse muuta või parendada oma tooteid ning teha käesolevasse juhendisse muudatusi ilma kohustuseta sellest isikuid või organisatsioone selliste muudatuste või parenduste tegemisest teavitada. Toote kasutamise kohta lisateabe ning värskemate uuenduste saamiseks külastage veebilehte www.garmin.com.

Garmin®, Garmin logo, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge® ja Venu® on ettevõttele Garmin Ltd. või selle haruettevõtetele kuuluvad kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, tempe™, TrueUp™ ja Varia™ on ettevõttele Garmin Ltd. või selle haruettevõtetele kuuluvad kaubamärgid. Neid kaubamärke ei tohi ilma ettevõtte Garmin selgesõnalise loata kasutada.

Android™ on ettevõtte Google Inc. kaubamärk. Apple®, iPhone® ja iTunes® 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. iOS® on ettevõtte Cisco Systems, Inc. registreeritud kaubamärk, mida ettevõtte Apple Inc. kasutab litsentsi alusel. Wi-Fi® on ettevõtte Wi-Fi Alliance Corporation registreeritud kaubamärk. Windows® on ettevõttele Microsoft Corporation kuuluv kaubamärk, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Muud kaubamärgid või kaubanimed kuuluvad nende vastavatele omanikele.

Tootele on antud ANT+® sertifikaat. Ühilduvate toodete ja rakenduste loendi leiad aadressilt www.thisisant.com/directory.

M/N: AA3958, A03958

Sisukord

Sissejuhatus..... 1

Seadme ülevaade.....	1
Puutekraani näpunäited.....	1
Puutekraani lukustamine ja lukust vabastamine.....	2
Juhtseadete menüü kasutamine.....	2
Ikoonid.....	3
Nutikella seadistamine.....	3

Nutifunktsioonid..... 3

Nutitelefoniga sidumine.....	3
Ühendusfunktsioonid.....	4
Telefoni teavitused.....	4
Teavituste Bluetooth lubamine.....	4
Teavituste kuvamine.....	4
Tekstsõnumile vastamine.....	5
Sissetulevale telefonikõnele vastamine.....	5
Teavituste haldamine.....	5
Telefoni Bluetooth ühenduse väljalülitamine.....	5
Häirimise vältimise režiimi kasutamine.....	5
Telefoni otsimine.....	5
Connect IQ funktsioonid.....	6
Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine.....	6
Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine arvutiga.....	6
Wi-Fi ühendusega funktsioonid.....	6
Ühendumine Wi-Fi võrku.....	6

Muusika..... 7

Ühenduse võtmine kolmandast isikust teenusepakkujaga.....	7
Helisisu allalaadimine kolmandalt osapoolelt.....	7
Kolmandast osapoolest teenusepakkuja lahtiühendamine.....	7
Personaalse audiosisu allalaadimine....	8
Kõrvaklappide Bluetooth ühendamine.....	8
Muusika kuulamine.....	8
Muusika taasesituse juhtnupud.....	9

Garmin Pay..... 9

Teenuse Garmin Pay Wallet seadistamine.....	9
Ostu eest tasumine kellaga.....	10
Garmin Pay rahakotti kaardi lisamine..	10
Garmin Pay kaartide haldamine.....	11
Teenuse Garmin Pay pääsukoodi muutmine.....	11

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid..... 11

Hädaabikontaktide lisamine.....	11
Kontaktide lisamine.....	12
Juhtumi tuvastamise sisse- ja väljalülitamine.....	12
Abi taotlemine.....	12

Südame pulsisageduse funktsioonid..... 12

Pulsisagedus randmelt.....	13
Kella kandmine.....	13
Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul.....	13
Pulsisageduse vidina kuvamine.....	14
Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine.....	14
Pulsisageduse edastamine.....	14
Randmel kantava pulsisageduse monitori väljalülitamine.....	15
Pulsisageduse tsoonid.....	15
Pulsisagedustsoonide määramine..	15
Pulsisageduse tsoonide arvutamine.....	15
Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave.....	16
Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teabe hankimine.....	16
Pulssoksümeeter.....	16
Pulssoksümeetri näitude hankimine.....	16
Pulssoksümeetri jälgimise režiimi muutmine.....	17
Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited.....	17

Aktiivsusejälgija..... 17

Automaatne eesmärk.....	17
-------------------------	----

Liikumismärguande kasutamine.....	18	Golfiradade allalaadimine.....	27
Une jälgimine.....	18	Golfi mängimine.....	27
Intensiivsusminutid.....	18	Auguteave.....	28
Intensiivsusminutite teenimine.....	18	Lipu asukoha muutmine.....	28
Garmin Move IQ™.....	18	Lipu suuna kuvamine.....	28
Aktiivsusmonitori seaded.....	18	Tagasihoidlike ja kõverduvate löökide	
Aktiivsusmonitori väljalülitamine.....	19	kuvamine.....	29
Vidinad.....	19	Ohtude kuvamine.....	29
Vidinate vaatamine.....	20	Punktiarvestus.....	29
Vidinate loendi kohandamine.....	20	Punktiarvestuse meetodi	
Valiku Minu päev teave.....	20	seadistamine.....	29
Tervisestatistika vidin.....	20	Golfistatistika jälgimine.....	30
Pulsisageduse muutumine ja		Golfistatistika salvestamine.....	30
stressitase.....	20	Löögiajaloo kuvamine.....	30
Stressitaseme vidina kasutamine....	21	Raundi kokkuvõtte kuvamine.....	30
Body Battery.....	21	Raundi lõpetamine.....	31
Vidina Body Battery kuvamine.....	21	Rakendus Garmin Golf.....	31
Funktsiooni Body Battery andmete		Treening.....	31
parendamise näpunäited.....	21	Kasutajaprofiili seadistamine.....	31
Menstruaaltsükli jälgimine.....	22	Vormisoleku sihid.....	31
Menstruaaltsükli teabe		Soo sätted.....	31
sisestamine.....	22	Treeningud.....	32
Raseduse jälgimine.....	22	Treeningu alustamine.....	32
Rasedusteabe logimine.....	22	Garmin Connect treeningkavade	
Joomise jälgimine.....	22	kasutamine.....	32
Vedeliku tarbimise jälgimise vidin....	23	Treeningukavade kohandamine...	32
Rakendused ja tegevused.....	23	Tänase treeningu alustamine.....	32
Tegevuse alustamine.....	24	Treeningukavade vaatamine.....	33
Tegevuse salvestamise		Isiklikud rekordid.....	33
näpunäited.....	24	Isiklike rekordite vaatamine.....	33
Tegevuse lõpetamine.....	24	Isikliku rekordi taastamine.....	33
Kohandatud tegevuse lisamine.....	24	Isikliku rekordi kustutamine.....	33
Lemmiktegevuse lisamine või		Kõigi isikuandmete kustutamine.....	34
eemaldamine.....	24	Navigeerimine.....	34
Sisetegevused.....	25	Asukoha salvestamine.....	34
Tugevustreeningu salvestamine.....	25	Asukoha kustutamine.....	34
Jooksulindi vahemaa		Salvestatud asukohta navigeerimine...	34
kalibreerimine.....	25	Tagasi algusesse navigeerimine.....	35
Välitegevused.....	25	Navigatsiooni lõpetamine.....	35
Jooksmine.....	26	Kompass.....	35
Rattasõit.....	26	Kompassi käsitsi kalibreerimine.....	35
Basseinis ujumine.....	26	logid.....	35
Basseini pikkuse seadistamine.....	27	Ajaloos kasutamine.....	36
Ujumisterminid.....	27		
Golf.....	27		

Igas südame löögisageduse tsoonis veedetud aja vaatamine	36
Garmin Connect	36
Rakenduse Garmin Connect kasutamine	37
Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis	37

Seadme kohandamine..... 37

Kellakuva muutmine	37
Kellakuva muutmine	38
Kohandatud kellakuva loomine	38
Juhtelementide menüü kohandamine	38
Juhiku otsetee seadistamine	39
Tegevuste ja rakenduse seaded	39
Andmekuvade kohandamine	40
Märguanded	40
Hoiatuse seadistamine	41
Auto Lap	41
Ringide tähistamine funktsiooniga Auto Lap	41
Auto Pause® kasutamine	42
Automaatne sirvimine	42
GPS-seadete muutmine	42
GPS ja muud satelliidisüsteemid	43
Telefoni ja Bluetooth seaded	43
Süsteemiseaded	43
Kellaaja seaded	43
Ajavööndid	43
Kellaaja käsitsi määramine	44
Äratuse seadistamine	44
Äratuse kustutamine	44
Taimer käivitamine	44
Stopperi kasutamine	44
Ekraanisätete kohandamine	45
Mõõtühikute muutmine	45
Garmin Connect seaded	45

Juhtmeta andurid..... 45

Traadita andurite sidumine	45
Jooksuandur	46
Jooksuanduri kalibreerimine	46
Jooksuanduri kalibreerimise parandamine	46

Lisavarustusse kuuluva jalgratta kiiruseanduri või rütmianduri kasutamine	46
Kiiruseanduri kalibreerimine	46
Golfikepi andurid	47
Ülevaade ümbrusest	47
tempe	47

Seadme teave..... 47

Kella laadimine	47
Tooteuuendused	48
Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil	48
Tarkvara uuendamine rakendusega Garmin Express	48
Kella teabe vaatamine	48
E-sildi regulatiiv- ja vastavusteabe vaatamine	48
Tehnilised andmed	48
Aku kasutusaja teave	49
Seadme hooldamine	49
Kella puhastamine	49
Rihmade vahetamine	50

Törkeotsing..... 50

Kas mu nutitelefon ühildub mu seadmega?	50
Telefon ei ühendu seadmega	50
Minu kõrvaklapid ei ühendu kellaga	50
Mu muusika on katkendlik või kõrvaklappide ühendus katkeb	51
Mu kella keel on vale	51
Mu seade ei näita õiget kellaaega	51
Aku kasutusaja pikendamine	51
Kella taaskäivitamine	52
Kõikide vaikeseadete taastamine	52
Satelliitsignaali hankimine	52
GPS-satelliidi vastuvõtmise täiustamine	52
Aktiivsuse jälgimine	52
Minu sammuarv ei näi õige olevat ...	52
Intensiivsusminutite ja kalorite täpsuse parandamine	53
Lisateabe hankimine	53

Lisa..... 53

Andmeväljad	53
-------------------	----

Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed	55
Ratta veljemõõt ja ümbermõõt	55
Tähiste definitsioonid	56

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.

Seadme ülevaade



A Toimingunupp: vajuta seadme sisselülitamiseks.

Vali tegevustaimer käivitamiseks ja peatamiseks.

Hoia 2 sekundit all, et vaadata juhtseadmete menüüd, sh seadme toitemenüüd.

Hoia all, kuni tunned kolme vibratsiooni, mis käivitavad abifunktsiooni (*Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid, lehekülg 11*).

B Nupp Tagasi (menüü): vajuta eelmisele ekraanile naasmiseks, v.a tegevuse käigus.

Tegevuse käigus vajuta uue ringi märkimiseks, uue seeria või poosi alustamiseks või treeningu järgmise faasi alustamiseks.

Hoia alla seadme sätete ja valitud kuva suvandite vaatamiseks.

C Puutekraan: ülevaadete, funktsioonide ja menüüde sirvimiseks nipsa üles või alla.

Valimiseks toksa.

Puuduta kaks korda seadme äratamiseks.

Eelmisele ekraanile naasmiseks nipsa paremale.

Tegevuse käigus nipsa kella ja ülevaadete vaatamiseks paremale.

Kellal nipsa otseteevalikute vaatamiseks paremale.

Puutekraani näpunäited

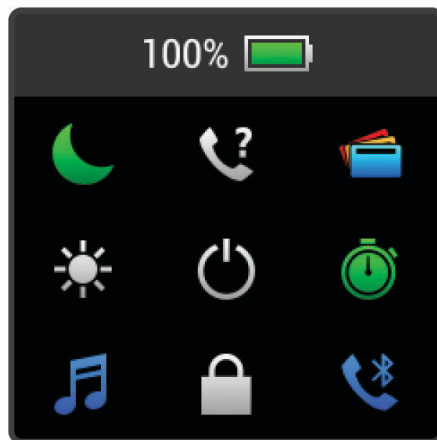
- Loendite ja menüüde sirvimiseks lohista üles või alla.
- Kiireks sirvimiseks nipsa üles või alla.
- Valimiseks puuduta.
- Seadme vidinate sirvimiseks nipsa kellal üles või alla.
- Vidina lisakuvade (olemasolul) nägemiseks puuduta vidinat.
- Järgmise andmekuva nägemiseks nipsa tegevuse ajal üles või alla.
- Kella ja vidinate kuvamiseks nipsa tegevuse ajal paremale, tegevuse andmeväljade juurde naasmiseks nipsa vasakule.
- Soorita iga menüüvalik eraldi toiminguna.

Puutekraani lukustamine ja lukust vabastamine

Tahtmatu puudutuse vältimiseks võid puutekraani lukustada.

- 1 Juhtnuppude menüü kuvamiseks hoia  all.
- 2 Vali .
- 3 Puutekraani avamiseks hoia mis tahes nuppu all.

Juhtseadete menüü kasutamine



Juhtseadete menüü sisaldab kohandatavaid otseteid, nagu näiteks puutekraani lukustamiseks ja seadme väljalülitamiseks.

MÄRKUS. otseteid saad lisada, korrastada ja eemaldada menüüs ([Juhtelementide menüü kohandamine](#), lehekülg 38).

- 1 Hoia mis tahes kuval kaks sekundit all nuppu .
- 2 Tee valik.

Ikoonid

Vilkuv ikoon näitab, et seade otsib signaali. Püsiv ikoon näitab, et signaal on leitud või andur on ühendatud.

	Nutitelefoni ühenduse olek
	Pulsimonitori olek
	Jooksuanduri olek
	LiveTrack olek.
	Kiirus- ja tempoanduri olek
	Varia™ jalgrattatule olek
	Varia jalgrattaradari olek
	tempe™ anduri olek
	Venu Sq märguande olek

Nutikella seadistamine

Kõigi seadme Venu Sq funktsioonide kasutamiseks järgi neid juhiseid.

- Seo nutitelefoni rakendusega Garmin Connect™ ([Nutitelefoni sidumine, lehekülg 3](#)).
- Seadista Wi-Fi® võrgud ([Ühendumine Wi-Fi võrku, lehekülg 6](#)).
- Seadista muusika ([Muusika, lehekülg 7](#)).
- Seadista teenuse Garmin Pay™ rahakott ([Teenuse Garmin Pay Wallet seadistamine, lehekülg 9](#)).
- Seadista ohutusfunktsioonid ([Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid, lehekülg 11](#)).

Nutifunktsioonid

Nutitelefoni sidumine

Seadme Venu Sq seadistamiseks peab selle siduma otse rakenduse Garmin Connectkaudu, mitte Bluetooth® nutitelefoni seadetes.

- 1 Installeer nutitelefoni rakenduste poest rakendus Garmin Connect ja ava rakendus.
- 2 Vali soovitud seadme sidumisrežiimi aktiveerimiseks:
 - Kui seadistad seadet esimest korda, vajuta seadme sisselülitamiseks nuppu **A**.
 - Kui jätsid eelnevalt sidumistoimingu vahele või sidusid seadme muu nutitelefoni, hoia all nuppu **B** ja vali  > **Telefon** > **Paarista telefon**, et sidumisrežiim käsitsi avada.
- 3 Vali seadme lisamine Garmin Connect kontole:
 - Kui see on esimene seade, mille rakendusega Garmin Connect seod, siis järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
 - Kui oled kasutanud rakendust Garmin Connect teise seadme sidumiseks menüüst  või , vali **Garmini seadmed** > **Lisa seade** ja järgi ekraanil olevaid juhiseid.

Ühendusfunktsioonid

Ühendusfunktsioonid on seadmes Venu Sq kasutatavad, kui ühendad selle Bluetooth tehnoloogia abil ühilduva nutitelefoniga. Teatud funktsioonide kasutamiseks pead ühendatud nutitelefoniga installima Garmin Connect rakenduse. Lisateavet vt aadressilt www.garmin.com/apps. Teatud funktsioonid on kasutatavad ka seadme ühendamisel traadita võrku.

Telefoni teavitused: kuvab telefoni teavitused ja sõnumid seadmes Venu Sq.

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 teenuse Garmin Connect jälgimislehel vaadata.

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

Connect IQ™: võimaldab suurendada seadme funktsioonide arvu uute taustapiltide, vidinate, rakenduste ja andmeväljadega.

Tarkvarauuendused: võimaldab uuendada seadme tarkvara.

Ilmateade: võimaldab vaadata praegust ilma ja ilmaennustust.

Bluetooth andurid: võimaldab ühendada Bluetooth toega andureid, nt pulsimõõtja.

Leia minu telefon: otsib üles kadunud nutitelefoniga, mis on seotud seadmega Venu Sq ja asub levialas.

Leia mu seade: otsib üles kadunud seadme Venu Sq, mis on seotud nutitelefoniga ja asub levialas.

Telefoni teavitused

Telefoni teavituste jaoks peab ühilduv telefon olema kellaga seotud ja asuma Bluetooth levialas. Kui telefon võtab vastu sõnumi, kuvatakse teavitus kellas.

Teavituste Bluetooth lubamine

Enne teavituste lubamist tuleb Venu Sq kell siduda ühilduva telefoniga (*Nutitelefoniga sidumine, lehekülg 3*).

- 1 Hoia all .
- 2 Vali  > **Telefon** > **Märguanded**.
- 3 Vali **Tegevuse ajal**, et seadistada tegevuse salvestamise ajal ilmuvate teavituste eelistused.
- 4 Vali teavituste eelistus.
- 5 Vali **Mitte tegevuse ajal**, et seadistada kellarežiimis ilmuvate teavituste eelistused.
- 6 Vali teavituste eelistus.
- 7 Vali **Ajalõpp**.
- 8 Vali ajalõpu kestus.
- 9 Vali **Privaatsus**.
- 10 Vali privaatsuseelistus.

Teavituste kuvamine

- 1 Teavituste vidina kuvamiseks libista kellaplaadil üles või alla.
- 2 Vali teavitus.
- 3 Kogu teavituse lugemiseks keri seda.
- 4 Teavituse valikute vaatamiseks libista üles.
- 5 Tee valik.
 - Teavitusele reageerimiseks vali nt **Loobu** või **Vasta**.
Kasutatavad toimingud sõltuvad teavituse tüübist ja telefoni opsüsteemist. Telefonis või seadmes Venu Sq teavitusest loobumisel ei kuvata seda enam vidinas.
 - Märkuannete loendisse naasmiseks vajuta nuppu .

Tekstsõnumile vastamine

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval vaid opsüsteemiga Android™ nutitelefonidele.

Kui saad seadmes Venu Sq tekstsõnumi teavituse, võid loendist valida ja saata kiirvastuse. Sõnumeid saab kohandada rakenduses Garmin Connect.

MÄRKUS. see funktsioon saadab tekstsõnumeid telefoni abil. Rakendub tavapärane mahupiirang ja andmesidetasu. Lisateavet küsi oma mobiilsideoperaatorilt.

- 1 Tulemuste vidina vaatamiseks nipsa üles või alla.
- 2 Vali tekstsõnumi teavitus.
- 3 Teavituse valikute vaatamiseks libista üles.
- 4 Vali **Vasta**.
- 5 Vali loendist sõnum.
Telefon saadab valitud sõnumi tekstsõnumina.

Sissetulevale telefonikõnele vastamine

Kui ühendatud nutitelefoni saabub telefonikõne, kuvab kell Venu Sq helistaja nime või telefoninumbri.

- Kõnele vastamiseks vali .

MÄRKUS. helistajaga vestlemiseks tuleb kasutada ühendatud telefoni.

- Kõnest keeldumiseks vali .
- Kõnest keeldumiseks ja kohe tekstsõnumiga vastamiseks vali  ja vali loendist sõnum.

MÄRKUS. tekstsõnumiga vastamiseks pead olema ühendatud ühilduva telefoniga Android tehnoloogia Bluetooth abil.

Teavituste haldamine

Võid hallata Venu Sq kellas kuvatavaid teavitusi ühilduvas telefonis.

Tee valik:

- Kui kasutad iPhone®, ava iOS® teavituste seaded, et valida kellas kuvatavad üksused.
- Kui kasutad telefoni Android, vali rakenduses Garmin Connect **Seaded > Märquanded**.

Telefoni Bluetooth ühenduse väljalülitamine

Telefoni Bluetooth ühenduse saab välja lülitada juhtnuppude menüüst.

MÄRKUS. juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada ([Juhtelementide menüü kohandamine](#), lehekülg 38).

- 1 Juhtnuppude menüü kuvamiseks hoia  all.
- 2 Vali , et lülitada välja Bluetooth telefoniühendus oma Venu Sq kella.

Telefonis Bluetooth ühenduse väljalülitamiseks vt mobiilseadme kasutusjuhendit.

Häirimise vältimise režiimi kasutamine

Võid kasutada häirimise vältimise režiimi, et lülitada välja märguannete ja teavituste vibratsioonid ja kuva. See režiim blokeerib viipesätte ([Ekraanisätete kohandamine](#), lehekülg 45). Nt võid seda režiimi kasutada magamise või filmi vaatamise ajal.

- Häirimise vältimise režiimi käsitsi sisse- või väljalülitamiseks hoia all  ja vali .
- Magamise ajal häirimise vältimise režiimi automaatseks sisselülitamiseks ava seadme sätted rakenduses Garmin Connect ja vali **Märquanded > Ära sega magamise ajal**.

Telefoni otsimine

Võid selle funktsiooni abil otsida Bluetooth traadita tehnoloogia abil seotud ja levialas asuvat nutitelefoni.

- 1 Hoia all .
- 2 Vali .

Seadme Venu Sq ekraanil kuvatakse signaalitugevuse tulpad ja nutitelefoni esitab helisignaali. Nutitelefoni lähenedes tulpade arv suureneb.

- 3 Otsingu lõpetamiseks vajuta .

Connect IQ funktsioonid

Kellale saab lisada Connect IQ funktsioone, mida pakuvad Garmin® ja teised teenusepakkujad, kui kasutad rakendust Connect IQ. Seadet saad kohandada kellakuvade, andmeväljade, vidinate ja rakendustega.

Sihverplaadid: võimaldab kella välimuse kohandamist.

Andmeväljad: võimaldab kohandada andmevälju ja kuvada anduri-, aktiivsuse- ja ajalooandmeid uuel viisil. Võid lisada Connect IQ andmevälju sisseehitatud funktsioonidele ja lehekülgedele.

Vidinate: võimaldavad teabe kiiret hankimist, sh anduriandmeid ja teavitusi.

Seadme rakendused: lisa oma kellale interaktiivseid funktsioone, sh uusi väliste ja vormisoleku tegevuste tüüpe.

Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine

Enne rakenduses Connect IQ funktsioonide allalaadimist tuleb seade Venu Sq siduda nutitelefoni ([Nutitelefoni sidumine](#), lehekülg 3).

- 1 Installeer nutitelefoni rakenduste poest rakendus Connect IQ ja ava rakendus.
- 2 Vajadusel vali oma seade.
- 3 Vali rakenduse Connect IQ funktsioon.
- 4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine arvutiga

- 1 Ühenda oma kell USB-kaabli 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.

Wi-Fi ühendusega funktsioonid

Wi-Fi on ainult seadmes Venu Sq Music saadaval.

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

Helisisu: võimaldab sünkroonida muude teenusepakkujate helisisu.

Tarkvarauuendused: kui Wi-Fi ühendus on saadaval, laadib ja installib seade automaatselt viimased tarkvarauuendused.

Treeningud ja treeningukavad: võid Garmin Connect veebisaidil sirvida ja valida treeninguid ja treeningukavasid. Järgmise Wi-Fi ühenduse ajal saadetakse failid juhtmevabalt su seadmesse.

Ühendumine Wi-Fi võrku

Enne Wi-Fi võrguga ühenduse loomist pead kella ühendama oma telefoni Garmin Connect rakendusega või arvutis oleva Garmin Express™ rakendusega ([Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis](#), lehekülg 37).

Kolmandast osapoolast muusikapakkujaga sünkroonimiseks tuleb luua Wi-Fi ühendus. Seadme ühendamine Wi-Fi võrku aitab suurendada ka suurte failide edastuskiirust.

- 1 Võid liikuda Wi-Fi võrgu levialas.
- 2 Vali rakenduses Garmin Connect  või .
- 3 Vali **Garmini seadmed** ja vali oma kell.
- 4 Vali **Üldine > Wi-Fi > Lisa võrk**.
- 5 Vali saadaolev Wi-Fi võrk ja sisesta sisselogimisandmed.

Muusika

MÄRKUS. kella Venu Sq Music jaoks on kolm erinevat muusika esitamise valikut.

- Kolmandast osapoollest muusikapakkuja
- Isiklik helisisu
- Telefoni salvestatud muusika

Võid arvutist või kolmandast isikust pakkuja teenusest laadida muusikat kella Venu Sq Music, et kuulata seda ka siis, kui nutitelefoni käepärast pole. Kella salvestatud audiosisu kuulamiseks tuleb ühendada kõrvaklapid Bluetooth.

Ühenduse võtmine kolmandast isikust teenusepakkujaga

Enne kui saad toetatud kolmandast isikust teenusepakkujalt pärit muusika või muud helifailid ühilduvasse nutikella alla laadida, pead teenusepakkujaga rakenduse Garmin Connect abil ühendust võtma.

- 1 Vali rakendusest Garmin Connect  või .
- 2 Vali **Garmini seadmed** ja vali oma seade.
- 3 Vali **Muusika**.
- 4 Tee valik:
 - Installitud teenusepakkujaga ühendamiseks vali teenusepakkuja ja järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
 - Uue teenusepakkujaga ühendamiseks vali **Hangi muusikarakendused**, leia teenusepakkuja ja järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Helisisu allalaadimine kolmandalt osapoolelt

Enne kolmandast osapoollest teenusepakkuja helisisu allalaadimist pead looma ühenduse Wi-Fi võrguga ([Ühendumine Wi-Fi võrku, lehekülg 6](#)).

- 1 Ava muusika juhtnuppude vidin.
- 2 Hoia nuppu  all.
- 3 Vali **Muusikateenusepakkujad**.
- 4 Vali ühendatud teenusepakkuja.
- 5 Vali seadmesse allalaaditav esitusloend või muu üksus.
- 6 Vajaduse korral vali , kuni kuvatakse teenusega sünkroomise viip.

MÄRKUS. audio allalaadimisel võib aku kiiremini tühjeneda. Kui aku tase on madal, võidakse kuvada teade seadme ühendamiseks välise toiteallikaga.

Kolmandast osapoollest teenusepakkuja lahtiühendamine

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect  või .
- 2 Vali **Garmini seadmed** ja vali oma kell.
- 3 Vali **Muusika**.
- 4 Vali installitud kolmandast osapoollest teenusepakkuja ja järgi selle kellast lahtiühendamiseks ekraanijuhiseid.

Personaalse audiosisu allalaadimine

Isikliku muusika saatmiseks kella pead installima Garmin Express rakenduse oma arvutisse (www.garmin.com/express).

Saad laadida alla isiklikke helifaile, nagu .mp3- ja .m4a-failid Venu Sq Music kella oma arvutist. Lisateabe saamiseks mine aadressile www.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 Venu Sq Music kategooria, vali märkeruudud ning vali **Eemalda seadmest**, et helifailid eemaldada.

Kõrvaklappide Bluetooth ühendamine

Kella Venu Sq Music laaditud muusika kuulamiseks pead ühendam kõrvaklapid Bluetooth.

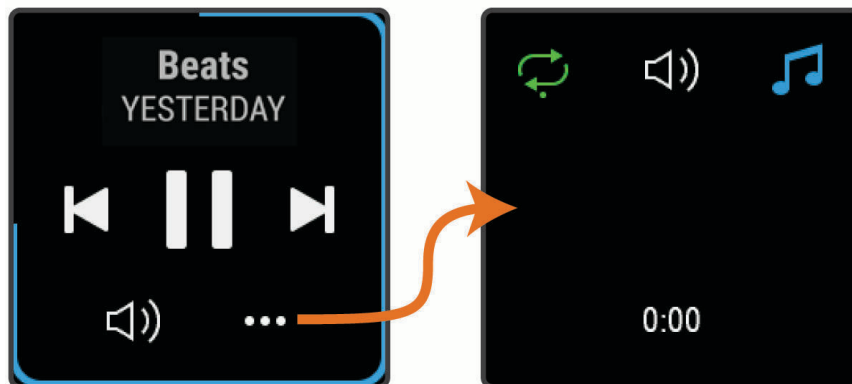
- 1 Aseta kõrvaklapid kellast kuni 2 m (6,6 jalga) kaugusele.
- 2 Luba kõrvaklappides sidumisrežiim.
- 3 Hoia  all.
- 4 Vali  > **Muusika** > **Kõrvaklapid** > **Lisa uus**.
- 5 Sidumise lõpuleviimiseks vali kõrvaklapid.

Muusika kuulamine

- 1 Ava muusika juhtnupud.
- 2 Vajaduse korral ühenda kõrvaklapid Bluetooth (*Kõrvaklappide Bluetooth ühendamine, lehekülg 8*).
- 3 Hoia  all.
- 4 Vali **Muusikateenusepakkujad** ning tee valik:
 - Arvutist nutikella alla laaditud muusika kuulamiseks vali **Minu muusika** (*Personaalse audiosisu allalaadimine, lehekülg 8*).
 - Muusika taasesituse juhtimiseks telefonis vali **Telefon**.
 - Muu teenusepakkuja muusika kuulamiseks vali teenusepakkuja nimi ja esitusloend.
- 5 Vali .

Muusika taasesituse juhtnupud

MÄRKUS. muusika taasesituse mõned juhtnupud on saadaval vaid seadmel Venu Sq Music.



...	Vali, et avada muusika taasesituse juhtnupud.
🎵	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.

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 ☰ või ⋮.
- 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 Hoia all .
- 2 Vali .
- 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, siis muu kaardi valimiseks nipsa (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 tehingu lõpetamiseks kaarditerminali juhiseid.

VIHJE: pärast pääsukoodi edukat sisestamist võid kella kanda ja 24 tunni jooksul makseid pääsukoodita sooritada. Kui eemaldata 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  või .
- 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  või .
- 2 Vali **Garmin Pay**.
- 3 Vali kaart.
- 4 Tee valik:
 - Kaardi ajutiseks peatamiseks või peatamise tühistamiseks vali **Peata kaart**.
Kaart peab olema aktiivne, et Venu Sq kellaga oste sooritada.
 - Kaardi kustutamiseks vali .

Teenuse Garmin Pay pääsukoodi muutmine

Pääsukoodi muutmiseks pead teadma kehtivat pääsukoodi. Kui unustasid pääsukoodi, pead lähtestama oma Venu Sq kellas Garmin Pay funktsiooni, looma uue parooli ja sisestama kaardi andmed uuesti.

- 1 Vali Garmin Connect rakenduses Venu Sq seadme leheküljel suvand **Garmin Pay > Muuda parooli**.
- 2 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Järgmine kord, kui oma Venu Sq kellaga maksad, pead sisestama uue pääsukoodi.

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid

ETTEVAATUST

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 Venu Sq 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 www.garmin.com/safety.

Abi: saad saata hädaabikontaktidele oma nime, rakenduse LiveTrack lingi ja GPS-asukohaga tekstisõnumi.

Juhtumi tuvastamine: kui kell Venu Sq tuvastab välitegevuse ajal õnnetusjuhtumi, siis saadab kell hädaabikontaktidele automaatselt sõnumi, lingi LiveTrack ja GPS-asukoha (kui see on saadaval).

LiveTrack: sõbrad ja pere liikmed saavad jälgida sinu võistlusi ja treeninguid reaalselt. Saad e-kirja või sotsiaalmeedia kaudu jälgijaid kutsuda ning lubada neid oma reaalselt andmeid veebilehel vaadata.

Hädaabikontaktide lisamine

Hädaabikontaktide telefoninumbreid kasutatakse ohutus- ja jälgimisfunktsioonide jaoks.

- 1 Rakenduses Garmin Connect vali  või .
- 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

Garmin Connect Rakendusse saab lisada kuni 50 kontakti. Kontaktide e-posti aadresse saab kasutada funktsiooniga LiveTrack.

Kolme neist kontaktidest saab kasutada hädaabikontaktidena.

1 Vali rakenduses Garmin Connect  või .

2 Vali **Kontaktid**.

3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Pärast kontaktide lisamist tuleb Venu Sq kellas muudatuste rakendamiseks andmeid sünkroonida ([Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 37](#)).

Juhtumi tuvastamise sisse- ja väljalülitamine

MÄRKUS. seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas.

Enne kellas juhtumi tuvastamise lubamist tuleb seadistada hädaabikontaktid Garmin Connect rakenduses ([Hädaabikontaktide lisamine, lehekülg 11](#)). Hädaabikontaktidel peab olema e-kirjade või tekstisõnumite vastuvõtmise võimalus (rakendub tavapärane tekstisõnumite tasu).

1 Hoia kellakuval  all.

2 Vali  > **Ohutus ja jälgimine** > **Juhtumituvastus**.

3 Vali tegevus.

MÄRKUS. juhtumi tuvastamine on saadaval ainult teatud välitegevuste puhul.

Kui kell Venu Sq tuvastab intsidendi ja telefon on ühendatud, siis saab rakendus Garmin Connect su hädaabikontaktidele edastada su nime ja GPS-asukohaga (kui on saadaval) automaatse tekstisõnumi ja e-kirja. Sinu kell 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

MÄRKUS. seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas.

Enne abi taotlemist pead seadistama hädaabikontaktid ([Hädaabikontaktide lisamine, lehekülg 11](#)).

Hädaabikontaktidel peab olema e-kirjade või tekstisõnumite vastuvõtmise võimalus (rakendub tavapärane tekstisõnumite tasu).

1 Hoia all .

2 Pärast kolme värinasignaali vabasta abifunktsiooni aktiveerimiseks klahv.

Kuvatakse ajaarvestuskuva.

VIHJE: sõnumi tühistamiseks enne ajaarvestuse lõppemist saad valida .

Südame pulsisageduse funktsioonid

Seadmel Venu Sq on randmepõhine pulsisageduse mõõtja ja lisaks on see ühilduv ka rinnale kinnitatavate pulsisageduse mõõtjatega (müüakse eraldi). Pulsimõõtja andmeid saad vaadata pulsisageduse vidinast. Kui tegevuse alustamisel on saadaval nii randmepõhise pulsimõõtja kui ka rindkere pulsimõõtja andmed, kasutab seade rindkere pulsisageduse andmeid.

Pulsisagedus randmelt

Kella kandmine

⚠ ETTEVAATUST

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 13.
- Pulssoksümeetri anduri lisateavet vt jaotisest *Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited*, lehekülg 17.
- Lisateavet täpsuse kohta leiad aadressilt garmin.com/ataccuracy.
- Lisateavet kella kandmise ja hoolduse kohta vt aadressilt www.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.
- Välti 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.

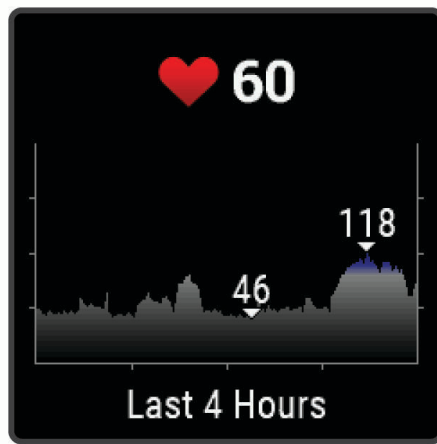
MÄRKUS. külmas keskkonnas tee soojendust siseruumides.

- Loputa kella pärast trenni puhta veega.

Pulsisageduse vidina kuvamine

Pulsisageduse vidin kuvab praeguse pulsisageduse (löögid minutis) ja selle graafiku. Graafik näitab hiljutist pulsisageduse treeningut, kõrget ja madalat pulsisagedust ja igas pulsisagedustsoonis oldud aega tähistavaid värviribasid ([Pulsisageduse tsoonid, lehekülg 15](#)).

- 1 Pulsisageduse vidina kuvamiseks nipsa kellal.



- 2 Viimase 7 päeva puhkeperioodi keskmise pulsisageduse kuvamiseks puuduta puuteekraani.

Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine

⚠ ETTEVAATUST

See funktsioon hoiatab, kui puhkeoleku ajal on su pulsisagedus seadistatud väärtusest suurem või väiksem. Kõnealune funktsioon ei hoiata sind võimalikust südamerikkest ning seda ei saa kasutada meditsiinilise probleemi või haiguse diagnoosimiseks või raviks. Südamevaevuste korral võta alati ühendust arstiga.

- 1 Hoia all **B**.
 - 2 Vali **⚙ > Randmepõhine pulss > Pulsisageduse hoiatused**.
 - 3 Vali **Kõrge sageduse hoiatus** või **Madala saged. hoiatus**.
 - 4 Vali pulsisageduse läve väärtus.
 - 5 Vali nupp häire sisselülitamiseks.
- Kohandatud väärtusest üleval- või allpool olles kuvatakse teade ja kell vibreerib.

Pulsisageduse edastamine

Võid edastada pulsiteabe oma Venu Sq kellast ja vaadata seda seotud seadmetes. Näiteks võid jalgrattasõidu ajal saata pulsisageduse andmed Edge® seadmesse.

MÄRKUS. pulsisageduse andmete edastamine vähendab aku tööaega.

- 1 Hoia all **B**.
- 2 Vali **⚙ > Randmepõhine pulss**.
- 3 Tee valik:
 - Vali **Edasta tegevuse käigus**, et edastada pulsisageduse andmeid ajapõhiste tegevuste ajal ([Tegevuse alustamine, lehekülg 24](#)).
 - Pulsisageduse andmete kohe edastamiseks vali **Edasta**.
- 4 Seo oma Venu Sq kell ühilduva seadmega.

MÄRKUS. sidumisjuhised on iga ühilduva seadme Garmin puhul erinevad. Vaata juhiseid kasutusjuhendist.

Randmel kantava pulsisageduse monitori väljalülitamine

Randmepõhine pulss vaikeväärtuse säte on Auto. Kell kasutab automaatselt randme pulsimõõtjat, v.a kui ühendad seadmega rindkere pulsimõõtja. Rinnalt mõõdetav pulsisagedus on saadaval ainult tegevuse ajal.

MÄRKUS. randmepõhise südame löögisageduse jälgimise välja lülitamine lülitab välja ka VO2 max hinnangu, unejälgimise, intensiivsusminutid, päevapõhise koormuse funktsiooni ja randmepõhise pulssoksümeetri anduri.

MÄRKUS. randme pulsimõõtja väljalülitamine keelab ka Garmin Pay maksete randmetuvastusfunktsiooni ja sa pead enne iga makset sisestama pääsukoodi ([Garmin Pay](#), lehekülg 9).

1 Hoia all .

2 Vali  > Randmepõhine pulss > Olek > Väljas.

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.

Pulsisagedustsoonide määramine

Kell kasutab algseadistuses määratud kasutajaprofiili teavet, et määrata sinu pulsisageduse tsoonid. Kellal on jooksmisele ja rattasõidule eraldi pulsisagedustsoonid. Tegevuse kõige täpsemate kaloriandmete saamiseks seadista maksimaalne pulsisagedus. Võid ka seadistada iga pulsisagedustsooni. Tsoone saad otse kellas või Garmin Connect konto kaudu käsitsi muuta.

1 Hoia all .

2 Vali  > Kasutajaprofiil > Pulsisaged. tsoonid.

3 Vaikeväärtuste kuvamiseks vali **Vaikevalik** (valikuline).

Vaikeväärtused rakenduvad jooksmisele ja rattasõidule.

4 Vali **Jooksmine** või **Rattasõit**.

5 Vali **Eelistus** > **Määra kohandatud**.

6 Vali **Max HR** ja sisesta maksimaalne pulsisagedus.

7 Vali tsoon ja sisesta iga tsooni väärtus.

Pulsisageduse tsoonide arvutamine

Tsoon	% maksimaalsest pulsisagedusest	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

Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave

Maksimaalne hapnikutarbimisvõime on hapnikukogus (milliliitrites), mida tarbid ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritustaseme juures. Lihtsamalt öeldes on maksimaalne hapnikutarbimisvõime südame-veresoonkonna tugevuse näitaja, mis suureneb siis, kui sinu füüsiline vorm paraneb. Kell Venu Sq vajab maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime kuvamiseks randme või rindkere pulsimõõtjat.

Kellas kuvatakse maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime arv koos kirjeldusega. Teenuse Garmin Connect kontol võid vaadata oma maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime täiendavaid üksikasju.

Maksimaalse hapnikutarbimisvõime andmeid pakub Firstbeat Analytics. Maksimaalse hapnikutarbimisvõime analüüsi pakutakse The Cooper Institute® loal. Täiendava teabe saamiseks vt lisa ([Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed](#), lehekülj 55) ja veebiaadressi www.CooperInstitute.org.

Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teabe hankimine

Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime kuvamiseks vajab kell pulsisageduse andmeid ja ajapõhist (kuni 15 minutit) kiirkõndi või jooksmist.

1 Hoia all .

2 Vali  > **Kasutajaprofiil** > **VO2 Max**.

Kui oled juba õues salvestanud kiirkõnni või jooksu, võidakse kuvada su maksimaalne hinnanguline hapnikutarbimisvõime. Kell kuvab maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime viimase uuendamise kuupäeva. Kell uuendab maksimaalset hinnangulist hapnikutarbimisvõimet vähemalt 15 minuti pikkuse kiirkõnni või jooksu lõpetamisel. Uuendatud hinnangulise teabe saamiseks võid käsitsi alustada maksimaalse hapnikutarbimisvõime testi.

3 Maksimaalse hapnikutarbimisvõime mõõtmise alustamiseks puuduta ekraani.

4 Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime saamiseks järgi ekraanijuhiseid.

Kui test on sooritatud, kuvatakse teade.

Pulssoksümeeter

Venu Sq kellal on vere hapnikuküllasuse mõõtmiseks randme pulssoksümeeter. Vere hapnikuküllastuse teadmine aitab mõista üldist tervist ja määrata seda, kuidas sinu keha kõrgusega kohaneb. Vere hapnikutaseme määramiseks suunab kell valgusvoo nahale ning mõõdab, kui palju valgust neeldub. Selle lühend on SpO₂.

Kella pulssoksümeetri näit kuvatakse SpO₂ protsendina. Teenuse Garmin Connect kontol saab pulssoksümeetri näitude kohta näha lisateavet, sh mitme päeva trende ([Pulssoksümeetri jälgimise režiimi muutmine](#), lehekülj 17). Lisateavet pulssoksümeetri täpsuse kohta vt veebiaadressilt garmin.com/ataccuracy.

Pulssoksümeetri näitude hankimine

Pulssoksümeetri vidina kuvamisel saad käsitsi käivitada pulssoksümeetri andmete kogumise. Pulssoksümeetri näidu täpsus võib muutuda vereringe, randmel seadme asetuse ja paigaloleku põhjal.

MÄRKUS. võimalik, et pead pulssoksümeetri vidina lisama oma vidinate ringile.

1 Kui istud või oled mitteaktiivne, siis libista pulssoksümeetri vidina kuvamiseks üles või alla.

2 Kui seade loeb vere hapnikuküllastuse teavet, hoia seadmega kätt südamega samal kõrgusel.

3 Püsi paigal.

Seade kuvab sinu hapnikuküllastuse protsendina ja viimase nelja tunni pulssoksümeetri andmed ja pulsisageduse väärtused.

Pulssoksümeetri jälgimise režiimi muutmine

Pulssoksümeetri vidina kuvamisel saad käsitsi käivitada pulssoksümeetri andmete kogumise.

- 1 Hoia all **B**.
- 2 Vali **⚙** > **Randmepõhine pulss** > **Pulssoksümeetria** > **Jälgimisrežiim**.
- 3 Tee valik:
 - Passiivse päeva mõõtmiste sisse lülitamiseks vali **Kogu päev**.
MÄRKUS. kogu päeva jälgimise režiimi 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 **Väljas**.

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, hoia 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.

Aktiivsusejälgija

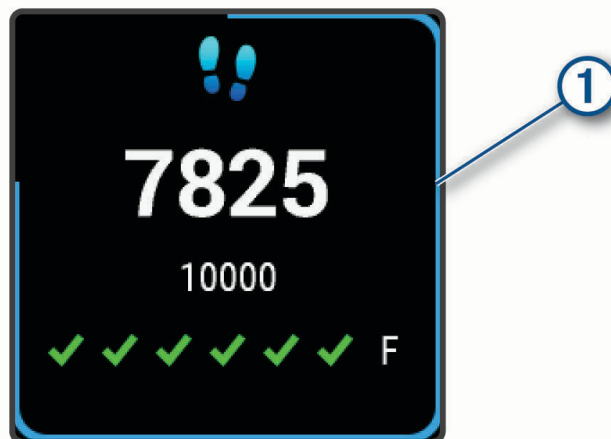
Aktiivsusejälgija salvestab igapäevaseid samme, läbitud vahemaa, intensiivsuseminuteid, põletatud kaloreid ja unestatistika. Põletatud kaloreid hõlmavad põhiainevahetust ja aktiivsuskaloreid.

Päevas tehtud sammude arv ilmub sammude vidinas. Sammude arvu uuendatakse perioodiliselt.

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

Automaatne eesmärk

Kell loob eelmiste aktiivsustasemete põhjal automaatselt igapäevaste sammude sihi. Päeva jooksul liikudes saad jälgida, kui palju su päevaeesmärgist **1** on täidetud.



Kui sa ei soovi kasutada automaatse eesmärgi funktsiooni, võid teenuse Garmin Connect kontos seadistada isikupärase sammude sihi.

Liikumismärguande kasutamine

Pidev istuv eluviis võib ainevahetushäireid põhjustada. Liikumismärguanne aitab seda vältida. Pärast ühetunnist paigalolekut esitatakse teade ning sammude ülevaates kuvatakse punane riba. Iga 15 passiivse minuti järel kuvatakse lisalõigud. Kui vibratsioon on sisse lülitatud, siis kell ka vibreerib ([Süsteemiseaded](#), lehekülg 43).

Liikumismärguande lähtestamiseks tee lühike jalutuskäik (vähemalt paar minutit).

Une jälgimine

Magamisel ajal tuvastab kell selle automaatselt ja jälgib sel ajal su liigutusi. Võid seadistada teenuse Garmin Connect kontos oma tavapärase uneaja. Unestatistika sisaldab magatud tunde, unefaase ja liigutusi. Võid unestatistikat vaadata teenuse Garmin Connect kontos.

MÄRKUS. uinakuid ei lisata unestatistikasse. Võid kasutada häirimise vältimise režiimi teavituste ja hoiatuste väljalülitamiseks, v.a äratus ([Häirimise vältimise režiimi kasutamine](#), lehekülg 5).

Intensiivsusminutid

Tervise parandamiseks soovib Maailma Terviseorganisatsioon teha nädalas vähemalt 150 minutit keskmise intensiivsusega trenni (nt kiirkõnd) või 75 minutit suure intensiivsusega trenni (nt jooksmine).

Seade jälgib tegevuse intensiivsust ning keskmise kuni suure intensiivsusega tegevusele kulutatud aega (pulsiandmeid läheb tarvis suure intensiivsuse määramiseks). Iganädalase intensiivsusminutite eesmärgi saavutamiseks tegele vähemalt 10 järjestikust minutit keskmise kuni suure intensiivsusega tegevusega. Seade liidab mõõdukad ja intensiivsed aktiivsusminutid. Suure intensiivsusega minutid korrutatakse liitmisel kahega.

Intensiivsusminutite teenimine

Sinu Venu Sq seade arvutab intensiivsusminutid, võrreldes selleks sinu südame löögisageduse andmeid ja keskmist südame kiirust puhkamisel. Kui südame löögisagedus on välja lülitatud, arvutab seade mõõdukad intensiivsusminutid, analüüsides selleks minutis tehtud sammude arvu.

- Intensiivsusminutite kõige täpsema arvutuse saad, kui käivitad ajastatud tegevuse.
- Treeni vähemalt 10 järjestikust minutit mõõdukal või raskel intensiivsuse tasemel.
- Kõige täpsema südame kiiruse puhkamisel saad, kui kannad seadet ööpäev läbi.

Garmin Move IQ™

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.

Funktsioon Move IQ võib rakenduses Garmin Connect seadistatud ajaliste piirväärtuste abil kõndimise või jooksmise ajastatud tegevuse automaatselt käivitada. Need tegevused lisatakse tegevuste loendisse.

Aktiivsusmonitori seaded

Hoia  ja vali  > **Aktiivsusjälgija**.

Olek: lülitab aktiivsuse jälgimise funktsioonid välja.

Liikumisteade: kuvab digitaalsel kellakuval teate. Hoiatamiseks seade ka vibreerib.

Eesmärkide hoiatused: võimaldab eesmärkide hoiatusi sisse ja välja lülitada või üksnes tegevuste ajaks välja lülitada. Eesmärkide märguanded ilmuvad päevasammude, nädala intensiivsusminutite ja vedelikutarbimise korral.

Tegevuse aktiivne käivitamine: kui funktsioon Move IQ tuvastab kõndimise või jooksmise, siis võimaldab automaatselt luua ja salvestada ajapõhiseid tegevusi. Võid jooksmisele ja kõndimisele luua miinimumajaga läve.

Intensiivsusminutid: võimaldab määrata südame löögisageduse vahemiku keskmiste intensiivsusminutite jaoks ja kõrgema südame löögisageduse vahemiku suurema koormusega intensiivsusminutite jaoks. Saad ka vaikealgoritmi kasutada.

Aktiivsusmonitori väljalülitamine

Kui aktiivsusmonitor on välja lülitatud, siis samme, intensiivsusminutiteid, und ja Move IQ sündmuseid ei salvestata.

1 Hoia all .

2 Vali  > **Aktiivsusjälgija** > **Olek** > **Väljas**.

Vidinad

Seadmesse on eellaaditud vidinad, mis võimaldavad teabe kiiret hankimist. Mõned vidinad vajavad Bluetooth ühendust ühilduva nutitelefoni.

Mõned vidinad pole vaikimisi nähtavad. Võid neid vidinate loendisse käsitsi lisada ([Vidinate loendi kohandamine, lehekülg 20](#)).

Body Battery™: kui seadet kogu päeva kannad, kuvab su praeguse Body Battery taseme ja viimaste tundide taseme graafiku.

Kalender: kuvab nutitelefoni kalendris olevad saabuvad kohtumised.

Kalorid: kuvab praeguse päeva kalorieabe.

Garmin Coach: kui valid rakenduse Garmin Coach treeningkava teenuse Garmin Connect kontos, siis kuvab ajakavas olevad treeningud.

Golf: kuvab viimase raundi golfiskoorid ja -statistika.

Tervisestatistika: kuvab praeguse tervisestatistika dünaamilise kokkuvõtte. Siia kuulub pulsisagedus, Body Battery tase, stress jne.

Pulsisagedus: kuvab praeguse pulsisageduse (löögid minutis) ja keskmise puhkeoleku pulsisageduse (RHR) graafiku.

logid: kuvab aktiivsusajaloo ja salvestatud tegevuste graafiku.

Vedeliku tarbimine: võimaldab jälgida tarbitud vee kogust ja päeva eesmärgi täitmist.

Intensiivsusminutid: jälgib keskmise ja suure intensiivsusega tegevuse aega, igapäevaste intensiivsusminutite eesmärki ja liikumist eesmärgi suunas.

Viimane tegevus: kuvab viimase salvestatud tegevuse lühikokkuvõtte, nt viimase jooksmine, jalgrattasõit või ujumine.

Tuled: Kui seadmega Venu Sq on seotud tuli Varia, kuvab jalgaratta tulede juhtnupud.

Menstruaaltsükli jälgimine: kuvab su praeguse tsükli. Võid kuvada ja märkida oma igapäevaseid sümptomeid.

Muusika juhtnupud: kuvab nutitelefoni või seadme muusikamängija juhtnupud.

Minu päev: kuvab tänase päeva aktiivsuse dünaamilise kokkuvõtte. Siia kuuluvad ajapõhised tegevused, intensiivsusminutid, sammud, kulutatud kalorid jne.

Teavitused: nutitelefoni teavitussätetest sõltuvalt hoiatatakse sind sissetulevatest kõnedest, tekstisõnumitest, suhtlusvõrgustiku uuendustest jne.

Pulssoksümeeter: võimaldab pulssoksümeetri näitu käsitsi vaadata.

Hingamine: Su praegune hingamissagedus (hingetõmmet minutis) ja seitsme päeva keskmine. Lõdvestumiseks võid teha hingamisharjutusi.

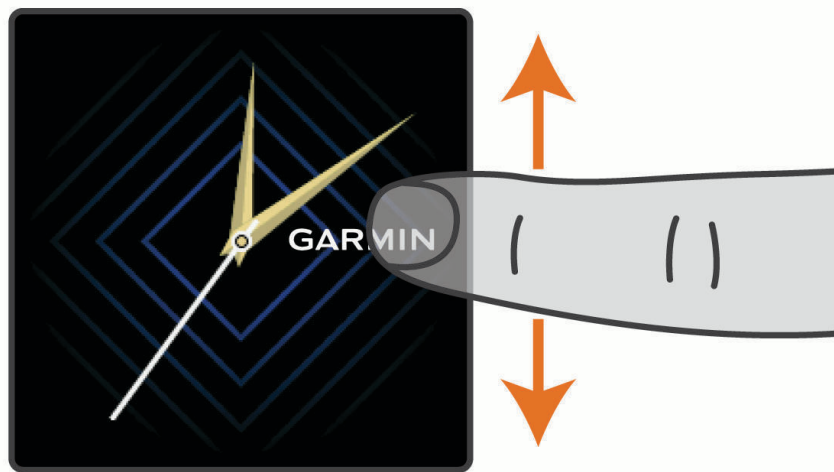
Sammud: jälgib igapäevaseid samme, sammude eesmärki ja eelmiste päevade andmeid.

Stress: kuvab praeguse stressitaseme ja selle graafiku. Lõdvestumiseks võid teha hingamisharjutusi.

Ilm: kuvab praeguse temperatuuri ja ilmaennustuse.

Vidinate vaatamine

- Nipsa kellal üles või alla.



Seade sirvib vidinate loendit.

- Vidina lisakuvade vaatamiseks puuduta puuteekraani.
- Vidina täiendavate valikute ja funktsioonide vaatamiseks hoia **B** all.

Vidinate loendi kohandamine

- 1 Hoia all **B**.
- 2 Vali > **Vidinad**.
- 3 Vali vidin.
- 4 Tee valik:
 - Vidinate loendis vidina asukoha muutmiseks vali **Järjesta ümber**.
 - Vidinate loendist vidina eemaldamiseks vali **Eemalda loendist**.
- 5 Vali **Lisa veel**.
- 6 Vali vidin.

Vidin lisatakse vidinate loendisse.

Valiku Minu päev teave

Vidin Minu päev annab su aktiivsusest igapäevase ülevaate. See on dünaamiline kokkuvõte, mida uuendatakse kogu päeva jooksul. Mõõdik sisaldab salvestatud tegevusi, nädala intensiivsusminuteid, samme ja põletatud kaloreid. Täpsuse parandamiseks või lisanäitajate kuvamiseks võid puudutada ekraani.

Tervisestatistika vidin

Tervisestatistika vidin annab kiire ülevaate terviseandmetest. See on dünaamiline kokkuvõte, mida uuendatakse kogu päeva jooksul. Andmed sisaldavad pulsisagedust, stressitaset, Body Battery taset ja hingamiskiirust. Täiendavate andmete kuvamiseks puuduta puuteekraani.

Pulsisageduse muutumine ja stressitase

Üleüldise stressitaseme tuvastamiseks analüüsib kell paigaloleku ajal su pulsisageduse muutumist. Trenn, füüsiline aktiivsus, uni, toitumine ja üleüldine stress mõjutavad stressitaset. Stressitaseme vahemik on 0 kuni 100, kus 0 kuni 25 on puhkeolek, 26 kuni 50 on madal stressitase, 51 kuni 75 on keskmine stressitase ja 76 kuni 100 on kõrge stressitase. Enda stressitaseme teadmine aitab tuvastada päeva stressirohkeid hetki. Parima tulemuse saamiseks tuleks kanda kella magamise ajal.

Võid oma kella sünkroonida teenuse Garmin Connect kontoga, et näha kogu päeva stressitaset, pikaajalist trendi ja lisateavet.

Stressitaseme vidina kasutamine

Stressitaseme vidin kuvab sinu praeguse stressitaseme ja selle graafiku alates keskööst. See võib aidata sul hingamisharjutuse abil ka lõdvestuda.

- 1 Kui istud või oled mitteaktiivne, siis libista stressitaseme vidina kuvamiseks üles või alla.

VIHJE: kui oled liiga aktiivne ja kell ei saa stressitaset tuvastada, kuvatakse stressitaseme asemel teade. Kui oled mõne minuti jooksul paigal olnud, saad stressitaset uuesti kontrollida.

- 2 Stressitaseme graafiku alates keskööst vaatamiseks toksa puuteekraani.

Sinised ribad tähistavad puhkeperioode. Kollased ribad tähistavad koormusperioode. Hallid ribad tähistavad perioode, mil olid stressiskoori tuvastamiseks liiga aktiivne.

- 3 Hindamistegevusega alustamiseks libista üles ja vali ✓.

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 21).

Vidina Body Battery kuvamine

Vidin Body Battery kuvab su praeguse Body Battery taseme ja Body Battery taseme viimaste tundide graafiku.

- 1 Libista üles või alla, et kuvada vidin Body Battery.

MÄRKUS. võimalik, et pead vidina lisama oma vidinate ringile ([Vidinate loendi kohandamine](#), lehekülg 20).



- 2 Enda Body Battery ja stressitaseme kombineeritud skeemi kuvamiseks puuduta puuteekraani.
- 3 Rakenduse Body Battery keskköole järgnevate andmete kuvamiseks libistage üles.

Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited

- Täpsema tulemuse saavutamiseks kanni 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.

Menstruaaltsükli jälgimine

Menstruaaltsükkel puudutab tervist väga oluliselt. Saad kasutada oma kella füüsiliste sümptomite, libiido, seksuaalse aktiivsuse, ovulatsioonipäevade ja muu registreerimiseks ([Menstruaaltsükli teabe sisestamine, lehekülg 22](#)). Lisateabe nägemiseks ja funktsiooni seadistamiseks vali rakenduses Garmin Connect säte Tervisestatistika.

- Menstruaaltsükli jälgimine ja üksikasjad
- Füüsilised ja emotsionaalsed sümptomid
- Menstruaaltsükli ja viljakuse ennustused
- Tervise- ja toitumisalane teave

MÄRKUS. võid rakenduses Garmin Connect vidinaid lisada või eemaldada.

Menstruaaltsükli teabe sisestamine

Enne, kui saad seadmest Venu Sq oma menstruaaltsükli teabe sisestada, pead seadistama menstruaaltsükli jälgimise rakenduses Garmin Connect.

- 1 Naistetervise jälgimise vidina kuvamiseks nipsa.
- 2 Puuduta ekraani.
- 3 Tee valik:
 - Füüsiliste sümptomite (nt akne, seljavalu ja väsimus) registreerimiseks vali **Füüsilised sümptomid**.
 - Oma meeleolu logimiseks vali **Tuju**.
 - Vooluse logimiseks vali **Tühjenda**.
 - Oma libiido hindamiseks madalalt kõrgele vali **Libiido**.
 - Seksuaaltegevuse logimiseks vali **Seksuaalne aktiivsus**.
 - Praeguse kuupäeva määramiseks ovulatsioonipäevaks vali **Ovulatsioonipäev**.

Raseduse jälgimine

Raseduse jälgimise funktsioon kuvab igal nädalal uue rasedusteabe ning esitab tervise- ja toitumisteavet. Saad kellas füüsilisi ja emotsionaalseid sümptomeid, veresuhkru näite ja lapse liigutusi logida ([Rasedusteabe logimine, lehekülg 22](#)). Lisateabe nägemiseks ja funktsiooni seadistamiseks vali rakenduses Garmin Connect säte Tervisestatistika.

Rasedusteabe logimine

Enne teabe logimist pead rakenduses Garmin Connect raseduse jälgimise seadistama.

- 1 Naistetervise jälgimise vidina kuvamiseks nipsa.
- 2 Puuduta ekraani.
- 3 Tee valik.
 - Oma füüsiliste sümptomite, meeleolu ja muu logimiseks vali **Sümptomid**.
 - Vali **Veresuhkur**, et logida veresuhkru tase enne ja pärast sööki ning enne magamaminekut.
 - Vali **Liikumine**, et stopperi või taimeri abil lapse liigutusi logida.
- 4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Joomise jälgimine

Saad jälgida enda igapäevast vedelikutarbimist, aktiveerida eesmärgid ja häireid ning sisestada kõige sagedasemad konteineri suurused. Kui aktiveerid automaatsed eesmärgid, suurendatakse tegevusega päevadel eesmärgid automaatselt. Treenides vajad vedelikukaotuse tasakaalustamiseks rohkem vedelikke.

MÄRKUS. rakenduse Connect IQ abil saad alla laadida hüdratsiooni jälgimise vidina.

Vedeliku tarbimise jälgimise vidin

Vedeliku tarbimise jälgimise vidin kuvab vedeliku tarbimise ning selle päevase eesmärgi.

1 Joomise vidina kuvamiseks libista üles või alla.



2 Vali **+** iga tarbitava vedelikukoguse (1 tass, 8 untsi või 250 ml) kohta.

3 Vali konteiner, et suurendada vedeliku tarbimist konteineri mahu võrra.

4 Vidina kohandamiseks hoia **(B)**.

5 Tee valik.

- Mõõteühikute vahetamiseks vali **Ühikud**.
- Pärast tegevuse jäädvustamist suurenevate dünaamiliste päeva eesmärkide aktiveerimiseks vali **Eesmärk**.
- Vedelikutarbimise meeldetuletuste aktiveerimiseks vali **Hoiatused**.
- Konteineri suuruse kohandamiseks vali **Mahutid**, vali konteiner, vali mõõtühikud ja sisesta konteineri suurus.

Rakendused ja tegevused

Sinu kell sisaldab valikut eellaaditud rakendusi ja tegevusi.

Rakendused: rakendused pakuvad interaktiivseid funktsioone, nagu salvestatud asukohta navigeerimist.

Tegevused: sinu kell on varustatud eellaaditud sise- ja välitegevuste rakendustega, sh jooksmiseks, rattasõiduks, jõutreeninguks, golfi mängimiseks ja paljuks muuks. 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: kellale funktsioonide lisamiseks installi rakendused Connect IQ rakendusest ([Connect IQ funktsioonid](#), lehekülg 6).

Tegevuse alustamine

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

- 1 Vajuta .
 - 2 Kui see on esimene kord, kui tegevust alustad, vali märkeruut iga tegevuse kõrval, et see lemmikuks lisada, ja vali .
 - 3 Tee valik:
 - Vali lemmikute loendist tegevus.
 - Vali  ja vali laiendatud tegevuste loendist tegevus.
 - 4 Kui tegevus vajab GPS-signaali, mine välja selge taevaga kohta ja oota, kuni kell on valmis. Kell on valmis pärast pulsisageduse tuvastamist, GPS-signaalide hankimist (vajadusel) ja traadita anduritega ühendamist (vajadusel).
 - 5 Aktiivsustaimer käivitatakse vajuta .
- Kell salvestab tegevuse andmeid ainult siis, kui tegevuse taimer töötab.

Tegevuse salvestamise näpunäited

- Lae telefoni enne tegevuse alustamist (*Kella laadimine, lehekülg 47*).
- Vajuta , et salvestada ringid, alustada uue harjutuste komplektiga või, et liikuda treeningu järgmise sammu juurde.
- Nipsa üles või alla, et lisaandmete leht kuvada.

Tegevuse lõpetamine

- 1 Vajuta .
- 2 Tee valik.
 - Tegevuse salvestamiseks vali .
 - Tegevusest loobumiseks vali .
 - Tegevuse jätkamiseks vali .

Kohandatud tegevuse lisamine

Võid luua kohandatud tegevuse ja lisada selle tegevuste loendisse.

- 1 Vajuta .
- 2 Vali  > **Lisa veel**.
- 3 Vali kopeeritava tegevuse tüüp.
- 4 Vali tegevusele nimi.
- 5 Vajadusel muuda trennirakenduse seadeid (*Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 39*).
- 6 Kui oled muutmise lõpetanud, vali **Valmis**.

Lemmiktegevuse lisamine või eemaldamine

Kui vajutad kellal nuppu , siis kuvatakse lemmiktegevuste loend. See võimaldab kiiret juurdepääsu tihti kasutatavatele tegevustele. Esimene kord, kui vajutad tegevusega alustamiseks  palub seade valida lemmiktegevused. Võid igal ajal lemmiktegevusi lisada või eemaldada.

- 1 Hoia all .
- 2 Vali  > **Tegevused ja rakendused**.

Su lemmiktegevused kuvatakse loendi ülaosas. Muud tegevused esitatakse pikendatud loendis.
- 3 Tee valik.
 - Lemmiktegevuse lisamiseks vali tegevus ja siis **Lisa lemmik**.
 - Lemmiktegevuse eemaldamiseks vali tegevus ja siis **Eemalda lemmik**.

Sisetegevused

Venu Sq kella saab kasutada sisetreeninguteks, nagu siserajal jooksmine ja velotrenažööri kasutamine. GPS on siseruumi tegevusteks välja lülitatud ([Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 39](#)).

Kui jooksmise või kõndimise ajal on GPS välja lülitatud, siis arvutatakse kiirust, vahemaad ja rütmi kella kiirendusmõõturiga. Kiirendusmõõtur kalibreerib end ise. Kiiruse, vahemaa ja rütmi täpsus paraneb, kui jooksed õues sisselülitatud GPS-iga.

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 rütmiandur).

Tugevustreeningu salvestamine

Võid tugevustreeningu ajal salvestada harjutuste sarju. Sari on ühe liigutuse mitu kordust.

- 1 Vajuta **A**.
- 2 Vali **Jõutreening**.
- 3 Aktiivsustaimer käivitamiseks vajuta **A**.
- 4 Alusta esimest sarja.
Seade loeb korduseid. Korduste arv ilmub pärast vähemalt nelja korduse sooritamist.
VIHJE: seade loeb üksnes iga sarja ühe liigutuse korduseid. Kui soovid liigutusi muuta, peaksid sarja lõpetama ja alustama uut.
- 5 Komplekti lõpetamiseks vajuta **B**.
Kell näitab sarja korduste koguarvu. Mitme sekundi järel ilmub puhketaimer.
- 6 Vajaduse korral vali , muuda korduste arvu ning lisa sarja käigus kasutatud kaal.
- 7 Pärast puhkeperioodi vajuta **B** ja alusta järgmise komplektiga.
- 8 Korda iga tugevustreeningu sarja, kuni lõpetad tegevuse.
- 9 Olles tegevuse lõpetanud, vajuta **A** ja vali .

Jooksulindi vahemaa kalibreerimine

Jooksulindil distantide täpsemaks mõõtmiseks võid jooksulindi distantsti 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 24](#)).
- 2 Jookse jooksulindil seni, kuni sinu Venu Sq kell salvestab vähemalt 2,4 km (1,5 miili).
- 3 Jooksuga lõpetades vajuta **A**.
- 4 Läbitud vahemaad vaata jooksumatilt.
- 5 Tee valik:
 - Esimest korda kalibreerimiseks sisesta kella enda jooksumatil kuvatav vahemaa.
 - Esimese kalibreerimise järel käsitsi uuesti kalibreerimiseks libista üles, vali **Kalibreeri ja salvesta** ja sisesta enda kella jooksumatil kuvatav vahemaa.

Välitegevused

Kella Venu Sq on eellaaditud välitegevuste (nt jooksmine ja rattasõit) rakendused. GPS lülitatakse välitegevuste ajaks sisse. Võid lisada rakendusi vaiketegevustega, nagu südame treening või aerutamine.

Jooksmine

Enne jooksu ajal traadita anduri kasutamist tuleb andur kellaga siduda (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 45*).

- 1 Paigalda traadita andur, nt pulsimõõtja (valikuline).
- 2 Vajuta **A**.
- 3 Vali **Jooks**.
- 4 Valikulise traadita anduri kasutamiseks oota, kuni kell loob anduriga ühenduse.
- 5 Mine õue ja oota, kuni kell leiab satelliidid.
- 6 Aktiivsustaimer käivitamiseks vajuta **A**.
Kell salvestab tegevuse andmeid ainult siis, kui tegevuse taimer töötab.
- 7 Alusta oma tegevust.
- 8 Vajuta ringide salvestamiseks nuppu **B** (valikuline) (*Ringide tähistamine funktsiooniga Auto Lap, lehekülg 41*).
- 9 Andmekuvade kerimiseks nipsa üles või alla.
- 10 Olles tegevuse lõpetanud, vajuta **A** ja vali ✓.

Rattasõit

Enne rattasõidu ajal traadita anduri kasutamist tuleb andur kellaga siduda (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 45*).

- 1 Seo traadita andur, nagu pulsimõõtja, kiiruseandur või rütmiaandur (valikuline).
- 2 Vajuta **A**.
- 3 Vali **Jalgratas**.
- 4 Valikulise traadita anduri kasutamiseks oota, kuni kell loob anduriga ühenduse.
- 5 Mine õue ja oota, kuni kell leiab satelliidid.
- 6 Aktiivsustaimer käivitamiseks vajuta **A**.
Kell salvestab tegevuse andmeid ainult siis, kui tegevuse taimer töötab.
- 7 Alusta oma tegevust.
- 8 Andmekuvade kerimiseks nipsa üles või alla.
- 9 Olles tegevuse lõpetanud, vajuta **A** ja vali ✓.

Basseinis ujumine

- 1 Vajuta **A**.
- 2 Vali **Basseinis ujumine**.
- 3 Vali basseini pikkus või sisesta kohandatud pikkus.
- 4 Aktiivsustaimer käivitamiseks vajuta **A**.
- 5 Alusta oma tegevust.
Seade salvestab automaatselt ujumisintervalle ja -vahemaid.
- 6 Puhates vajuta **B**.
Kuvatakse puhkekuva.
- 7 Intervalli taimeri taaskäivitamiseks vajuta nuppu **B**.
- 8 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta tegevuse taimeri peatamiseks nuppu **A** hoia uuesti all nuppu **A**.

Basseini pikkuse seadistamine

- 1 Vajuta .
- 2 Vali **Basseinis ujumine**.
- 3 Libista üles.
- 4 Vali **Seaded > Basseini pikkus**.
- 5 Vali basseini pikkus või sisesta kohandatud pikkus.

Ujumisterminid

Pikkus: ujumine basseini ühest otsast teise.

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

Tõmme: tõmmet loetakse iga kord, kui seadet 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. Swolf on ujumiseefektiivsuse näit ja golfi sarnaselt on madalam skoor parem.

Golf

Golfiradade allalaadimine

Enne rajal esmakordset mängimist tuleb see rakenduse Garmin Connect abil alla laadida.

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand .
- 2 Vali **Laadi golfiväljakud alla > **.
- 3 Vali golfirada.
- 4 Vali **Laadi alla**.

Kui rada on alla laaditud, kuvatakse see kella Venu Sq golfiradade loendis.

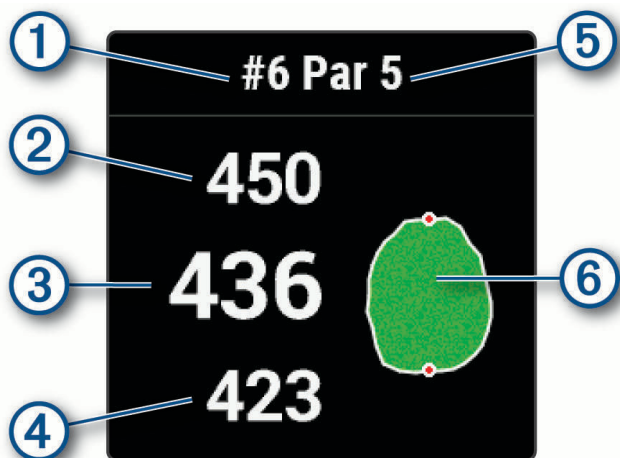
Golfi mängimine

Enne rajal esmakordset mängimist tuleb see telefoni abil alla laadida ([Golfiradade allalaadimine](#), lehekülg 27). Allalaaditud radasid uuendatakse automaatselt. Enne golfi mängimist laadi kella ([Kella laadimine](#), lehekülg 47).

- 1 Vajuta .
- 2 Vali **Golf**.
- 3 Oota, kuni kell satelliidid leiab.
- 4 Vali saadaval olevate radade loendist rada.
- 5 Punktisumma säilitamiseks vali .
- 6 Aukude sirvimiseks nipsa üles või alla.
Kui liigud järgmise augu juurde, valib kell selle automaatselt.

Auguteave

Kell arvutab edenemisala eesmise ja tagumise ning valitud lipu asukoha vahemaa (*Lipu asukoha muutmine*, lehekülg 28).



①	Praeguse augu number
②	Kaugus edenemisala tagaosasse
③	Valitud lipu asukoha kaugus
④	Kaugus edenemisala esiosasse
⑤	Augu par
⑥	Edenemisala kaart

Lipu asukoha muutmine

Mängu ajal võid vaadata edenemisala lähemalt ja lippu liigutada.

1 Vali kaart.

Ilmub edenemisala suurem vaade.

2 Lipu asukohtade sirvimiseks nipsa üles või alla.

🚩 tähistab valitud lipu asukohta.

3 Lipu asukoha kinnitamiseks vajuta ②.

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

Lipu suuna kuvamine

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

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

1 Vajuta ①.

2 Vali ②.

Nool tähistab lipu asukohta.

Tagasihoidlike ja kõverduvate löökide kuvamine

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

1 Vajuta **A**.

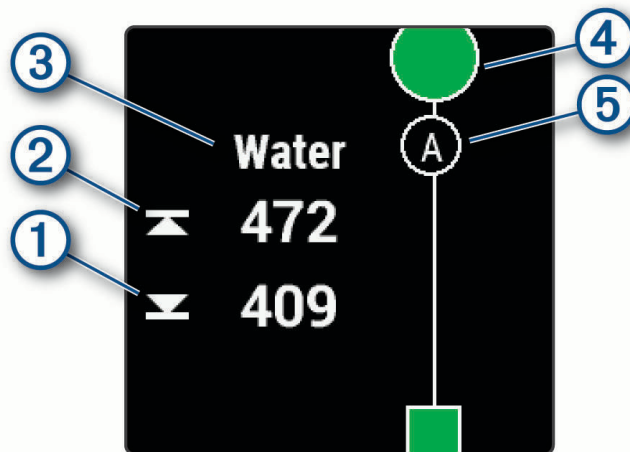
2 Vali .

MÄRKUS. vahemaad ja asukohad eemaldatakse loendist nende läbimisel.

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 augu teabekuval **A** ja vali .



- Ekraanil kuvatakse lähima eesmise **1** ja tagumise **2** ohtliku ala vahemaa.
- 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.

2 Nipsa praeguse augu muude ohtude kuvamiseks.

Punktiarvestus

1 Golfimängu ajal vajuta **A**.

2 Vali .

3 Vali auk.

4 Punktide määramiseks vali  või .

5 Vali .

Punktiarvestuse meetodi seadistamine

Võid muuta kella punktiarvestuse meetodit.

1 Hoia kellakuval **B** all.

2 Vali  > **Tegevused ja rakendused** > **Golf**.

3 Vali tegevuse seaded.

4 Vali **Punktiarvestus** > **Punktiarvestuse meetod**.

5 Vali punktiarvestuse meetod.

Stablefordi punktiarvestuse teave

Kui valid Stablefordi punktiarvestusmeetodi ([Punktiarvestuse meetodi seadistamine](#), lehekülg 29), 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

Golfistatistika jälgimine

Kui lubad kellal statistika jälgimise, saad vaadata praeguse raundi statistikat ([Raundi kokkuvõtte kuvamine](#), lehekülg 30). Võid võrrelda raunde ja jälgida arengut rakenduses Garmin Golf™.

- 1 Hoia all .
- 2 Vali  > **Tegevused ja rakendused** > **Golf**.
- 3 Vali tegevuse seaded.
- 4 Vali **Punktiarvestus** > **Statistika jälgim..**

Golfistatistika salvestamine

Enne statistika salvestamist tuleb sisse lülitada statistika jälgimine ([Golfistatistika jälgimine](#), lehekülg 30).

- 1 Vali punktikaardilt auk.
- 2 Vali löökide arv, sh putid, ja seejärel ✓.
- 3 Vali puttide arv ja seejärel ✓.
MÄRKUS. puttide arv on vajalik ainult statistika jaoks, punkte see ei lisa.
- 4 Tee valik:
 - Kui pall on edenemisalal, vali ↑.
 - Kui pall pole edenemisalal, vali ↶ või ↷.
- 5 Vali ✓.

Löögiajaloo kuvamine

- 1 Pärast löögi tegemist vajuta .
- 2 Vali , et näha oma viimase löögi teavet.
- 3 Augu iga lööki puudutava teabe kuvamiseks nipsa üles.

Raundi kokkuvõtte kuvamine

Raundi ajal võib vaadata punkte, statsitikat ja etapi teavet.

- 1 Vajuta .
- 2 Vali .

Raundi lõpetamine

- 1 Vajuta **A**.
- 2 Vali **Lõpp**.
- 3 Libista üles.
- 4 Tee valik.
 - Raundi salvestamiseks ja kellarežiimi naasmiseks vali **Salvesta**.
 - Punktikaardi redigeerimiseks vali **Redigeeri skoori**.
 - Raundi hülgamiseks ja kellarežiimi naasmiseks vali **Hülga**.
 - Raundi peatamiseks ja hiljem jätkamiseks vali **Peata**.

Rakendus Garmin Golf

Rakendus Garmin Golf võimaldab üksikasjaliku statistika ja löögianalüüsi kuvamiseks ühilduvast Garmin seadmest üles laadida punktikaarte. Golfimängijad saavad rakenduse Garmin Golf abil üksteisega eri radadel võistelda. Enam kui 42 000 rajal on punktitalbid, millega saab igaüks liituda. Võid luua golfiturniiri ja kutsuda mängijaid võistleva.

Rakendus Garmin Golf sünkroonib andmeid teenuse Garmin Connect kontoga. Võid rakenduse Garmin Golf alla laadida oma telefoni rakenduste poest.

Treening

Kasutajaprofiili seadistamine

Võid uuendada oma sugu, sünniaastat, pikkust, kaalu, rannet ja pulsisageduse tsoone ([Pulsisagedustsoonide määramine](#), lehekülg 15) puudutavaid sätteid. Kell kasutab seda teavet täpsete treeninguandmete arvutamiseks.

- 1 Hoia all **B**.
- 2 Vali  > **Kasutajaprofiil**.
- 3 Tee valik.

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 15), 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.

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.

Treeningud

Kell võib juhendada mitmeetapilistes treeningutes, kuhu on kaasatud sihid, nt vahemaa, aeg, kordused või muud näitajad. Kell sisaldab mitut eellaaditud treeningut, sh tugevus-, kardio, jooksmine ja rattasõit. Võid teenuses Garmin Connect luua ja leida rohkem treeninguid ja treeningukavasid ning edastada need oma kella.

Võid teenuse Garmin Connect kalendri abil luua ajakavastatud treeningukava ja ajakavastatud treeningud oma kella edastada.

Treeningu alustamine

Sinu kell juhendab sind treeningu eri sammude juures.

- 1 Vajuta .
- 2 Vali tegevus.
- 3 Libista üles.
- 4 Vali **Treeningud**.
- 5 Vali treening.

MÄRKUS. loendis kuvatakse vaid valitud tegevusega ühilduvad treeningud.

- 6 Aktiivsustaimeri käivitamiseks vajuta .

Pärast treeninguga alustamist näitab kell igat treeningu sammu, sammu märkmeid (valikuline), eesmärki (valikuline) ja aktiivse treeningu andmeid.

Garmin Connect treeningkavade kasutamine

Enne treeningkavade allalaadimist ja kasutamist pead looma teenuse Garmin Connect konto ([Garmin Connect, lehekülg 36](#)), ja siduma Venu Sq kella ühilduva telefoniga.

- 1 Vali Garmin Connect rakenduses  või .
- 2 Vali **Treening ja Kavandamine > Treeningukavad**.
- 3 Vali treeningukava ja määra selle ajakava.
- 4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 5 Vaata treeningkava kalendris.

Treeningukavade kohandamine

Teenuse Garmin Connect kontrol 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 käivitamisel lisatakse seadme Venu Sq vidinate loendisse vidin Garmin.

Täna treeningu alustamine

Pärast treeningukava saatmist seadmesse ilmub vidinate loendis rakenduse Garmin Coach vidin.

- 1 Rakenduse Garmin vidina kuvamiseks nipsa kellal.
Kui treening on määratud täna seale päevale, kuvab seade treeningu nime ja käivitusnupu.
- 2 Vali treening.
- 3 Treeningu etappide kuvamiseks vali **Vaata**. Kui oled etappide vaatamise lõpetanud, nipsa paremale (valikuline).
- 4 Vali **Koosta treening**.
- 5 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Treeningukavade vaatamine

Saad treeningukalendris vaadata treeningkavasid ning treeningu käivitada.

- 1 Vajuta **A**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Libista üles.
- 4 Vali **Treeningukalender**.
Kuvatakse kuupäeva alusel sortitud treeningukavad.
- 5 Vali treening.
- 6 Tee valik.
 - Treeningu sammude vaatamiseks vali **Vaata**.
 - Treeningu alustamiseks vali **Koosta treening**.

Isiklikud rekordid

Tegevuse lõpus kuvab kell tegevuse käigus saavutatud uue isikliku rekordi. Isiklike rekordite hulka kuuluvad suurim jõutegevuse kaal peamiste liikumiste juures, sinu kiireim aeg mitme tavalise võistlusvahemaa korral ja pikim jooks või rattasõit.

Isiklike rekordite vaatamine

- 1 Hoia kellal all nuppu **B**.
- 2 Vali **Ajalugu > Andmed**.
- 3 Vali spordiala.
- 4 Vali rekord.
- 5 Vali **Kuva andmed**.

Isikliku rekordi taastamine

Võid taastada varasema isikliku rekordi.

- 1 Hoia kellal all nuppu **B**.
- 2 Vali **Ajalugu > Andmed**.
- 3 Vali spordiala.
- 4 Vali taastamiseks rekord.
- 5 Vali **Eelmine > ✓**.

MÄRKUS. see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

Isikliku rekordi kustutamine

- 1 Hoia sihverplaadil nuppu **B** all.
- 2 Vali **Ajalugu > Andmed**.
- 3 Vali spordiala.
- 4 Vali kustutamiseks rekord.
- 5 Vali **Kustuta andmed > ✓**.

MÄRKUS. see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

Kõigi isikuandmete kustutamine

1 Hoia kellakuval nuppu **B**.

2 Vali **Ajalugu > Andmed**.

3 Vali sport.

4 Vali **Kustuta kõik andmed > ✓**.

Andmed kustutatakse ainult selle spordiala puhul.

MÄRKUS. see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

Navigeerimine

Asukohtade salvestamiseks, navigeerimiseks ja kodutee leidmiseks võid kasutada kella GPS-navigatsiooni funktsioone.

Asukoha salvestamine

Salvestatud asukohta navigeerimiseks peab kell leidma satelliidid.

Asukoht on punkt, mida saab kellas salvestada ja säilitada. Kui soovid maamärke meeles pidada või teatud kohta naasta, võid asukoha tähistada.

1 Liigu asukohta, mida soovid tähistada.

2 Vajuta **A**.

3 Vali **Navigeeri > Salvesta asukoht**.

VIHJE: asukoha kiireks tähistamiseks võid juhtnuppude menüüs valida  (*Juhtseadete menüü kasutamine, lehekülg 2*).

Kui kell hangib GPS-signaali, kuvatakse asukoha teave.

4 Vali **✓**.

5 Vali ikoon.

Asukoha kustutamine

1 Vajuta **A**.

2 Vali **Navigeeri > Salvestatud asukohad**.

3 Vali asukoht.

4 Vali **Kustuta > ✓**.

Salvestatud asukohta navigeerimine

Salvestatud asukohta navigeerimiseks peab kell leidma satelliidid.

1 Vajuta **A**.

2 Vali **Navigeeri > Salvestatud asukohad**.

3 Vali asukoht ja seejärel **Mine**.

4 Aktiivsustaimeri käivitamiseks vajuta **A**.

5 Liigu edasi.

Kuvatakse kompass. Kompassi nool osutab salvestatud asukohale.

VIHJE: täpsemaks navigeerimiseks joonda ekraani ülaosa liikumissuunaga.

Tagasi algusesse navigeerimine

Enne tagasi algusesse navigeerimist tuleb leida satelliidid, käivitada taimer ja alustada tegevust.

Võid tegevuse mis tahes hetkel naasta algasukohta. Nt kui jooksed tundmatus linnas ja sa pole kindel, kuidas raja algusesse või hotelli tagasi saada, võid navigeerida tagasi algasukohta. See funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

1 Hoia all .

2 Vali **Navigeerimine > Tagasi algusesse**.

Kuvatakse kompass.

3 Liigu edasi.

Kompassi nool osutab algpunktile.

VIHJE: täpsemaks navigeerimiseks liiguta kella navigeerimise suunas.

Navigatsiooni lõpetamine

- Navigeerimise lõpetamiseks hoia nuppu  all ja vali **Lõpeta navigeerimine**.
- Navigeerimise lõpetamiseks ja tegevuse salvestamiseks vajuta nuppu  ja vali .

Kompass

Kellal on kolmeteljeline automaatselt kalibreeritav kompass. Kompassi funktsioonid ja välimus olenevad tegevusest, sellest, kas GPS on aktiivne ja kas navigeerite sihtkohta.

Kompassi käsitsi kalibreerimine

TEATIS

Kalibreeri elektrooniline kompass õues. Täpsema suunanäidu tagamiseks ära seisa magnetvälja mõjutavate objektide, näiteks sõidukite, hoonete ja õhuelektrooniliste lähedal.

Kell on juba tehases kalibreeritud ja kasutab vaikimisi automaatset kalibreerimist. Kui kompass käitub kummaliselt, näiteks pärast pika vahemaa läbimist või äärmuslikke temperatuurimuutuseid, saad kompassi käsitsi kalibreerida.

1 Hoia all .

2 Vali  > **Andurid > Kompass > Alusta kalibreerimist**.

3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

VIHJE: liiguta rannet, moodustades väikseid kaheksaid, kuni kuvatakse teade.

logid

Sinu kell suudab salvestada kuni 200 tundi tegevuste andmeid. Saad oma andmed sünkroonida ja vaadata piiramatul hulgal tegevusi, tegevuste jälgimisandmeid ja pulsisageduse jälgimisandmeid oma Garmin Connect kontos ([Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 37](#)) ([Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis, lehekülg 37](#)).

Kui kella mälu saab täis, kirjutatakse vanimad andmed üle.

Ajaloo kasutamine

- 1 Hoia all .
- 2 Vali **Ajalugu**.
- 3 Tee valik.
 - Selle nädala tegevuse vaatamiseks vali **See nädal**.
 - Vanema tegevuse vaatamiseks vali **Möödunud nädalad**.
- 4 Vali tegevus.
- 5 Vali  ja suvand.
 - Iga ringi lisateabe kuvamiseks vali **Ringid**.
 - Raskustöste iga sarja lisateabe kuvamiseks vali **Sarjad**.
 - Iga ujumisintervalli lisateabe kuvamiseks vali **Intervallid**.
 - Iga pulsisagedustsooni aja kuvamiseks vali **Aeg tsoonis**.
 - Valitud tegevuse kustutamiseks vali **Kustuta**.

Igas südame löögisageduse tsoonis veedetud aja vaatamine

Enne südame löögisageduse tsoonide andmete vaatamist pead lõpetama südame löögisageduse mõõtmisega tegevuse ja selle salvestama.

Igas südame löögisageduse tsoonis veedetud aja vaatamine reguleerida treeningu intensiivsust.

- 1 Hoia all .
- 2 Vali **Ajalugu**.
- 3 Tee valik.
 - Selle nädala tegevuse vaatamiseks vali **See nädal**.
 - Vanema tegevuse vaatamiseks vali **Möödunud nädalad**.
- 4 Vali tegevus.
- 5 Nipsa üles ja vali **Aeg tsoonis**.

Garmin Connect

Teenuse Garmin Connect konto võimaldab jälgida su sooritust ja olla ühenduses sõpradega. See annab vahendid seireks, analüüsiks, jagamiseks ja üksteise julgustamiseks. Võid salvestada oma aktiivse elustiiliga seotud sündmuseid, sh jooksmine, kõnd, ujumine, matk, golfimängud jne.

Võid luua teenuse Garmin Connect tasuta konto, kui sead seadet ja telefoni rakenduses Garmin Connect. Võid luua konto ka Garmin Express rakenduse seadistamisel (www.garmin.com/express).

Tegevuste salvestamine: pärast ajapõhise tegevuse sooritamist ja kellaga salvestamist võid tegevuse laadida üles teenuse Garmin Connect kontole ja säilitada seda nii kaua, kui soovid.

Andmete analüüsimine: võid vaadata oma vormisoleku ja välitegevuste üksikasjalikku teavet, sh aeg, vahemaa, pulsisagedus, kulutatud kalorid, rütm, ülavaade ning tempo- ja kiirusegraafikud. Võid vaadata oma golfimängude üksikasjalikku teavet, sh punktikaardid, statistika ja rajateave. Võid kuvada ka kohandatavad aruanded.

MÄRKUS. teatud andmete nägemiseks tuleb kellaga siduda valikuline traadita andur ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 45](#)).



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

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.

Rakenduse Garmin Connect kasutamine

Pärast kella sidumist telefoniga ([Nutitelefoniga sidumine, lehekülg 3](#)) 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.

Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis

Rakendus Garmin Express ühendab arvuti abil kella teenuse Garmin Connect kontoga. Võid rakenduse Garmin Express abil üles laadida oma aktiivsuseandmed 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 8](#)). Saad installida seadme tarkvarauuendused ja hallata oma Connect IQ rakendusi.

- 1 Ühenda USB-kaabli abil kell arvutiga.
- 2 Ava veebiaadress www.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.

Seadme kohandamine

Kellakuva muutmine

Võid valida mitme eellaaditud sihverplaadi hulgast sobiva või kasutada kella allalaaditavat teenuse sihverplaati ([Connect IQ funktsioonid, lehekülg 6](#)). Samuti saad redigeerida olemasolevat sihverplaati ([Kellakuva muutmine, lehekülg 38](#)) või luua uue ([Kohandatud kellakuva loomine, lehekülg 38](#)).

- 1 Hoia kellakuval **B** all.
- 2 Vali **Kelladisain**.
- 3 Kellakuvade sirvimiseks nipsa paremale või vasakule.
- 4 Kellakuva valimiseks puuduta puuteekraani.

Kellakuva muutmine

Võid kohandada kella stiili ja andmevälju.

- 1 Hoia kellakuval **B** all.
- 2 Vali **Kelladisain**.
- 3 Kellakuvade sirvimiseks nipsa paremale või vasakule.
- 4 Kellakuva muutmiseks vali .
- 5 Vali soovitud valik.
- 6 Valikute sirvimiseks keri üles või alla.
- 7 Suvandi valimiseks vajuta **A**.
- 8 Kellakuva valimiseks puuduta puuteekraani.

Kohandatud kellakuva loomine

Paigutuse, värvide ja lisaandmete valimisel saad luua uue kellakuva.

- 1 Hoia kellakuval **B** all.
- 2 Vali **Kelladisain**.
- 3 Nipsa vasakule ja vali .
- 4 Tausta valikute sirvimiseks nipsa üles või alla ning kuvatava tausta valimiseks puuduta ekraani.
- 5 Ajaloog- või digitaalnäidikute sirvimiseks nipsa üles või alla ning kuvatava näidiku valimiseks puuduta ekraani.
- 6 Rõhutatud värvide sirvimiseks libista üles või alla ning kuvata värvi valimiseks puuduta ekraani.
- 7 Vali iga andmeväli, mida soovid kohandada, seejärel vali kuvatavad andmed.
Valge piir tähistab selle näidiku kohandatavat andmevälja.
- 8 Ajastusmärkide kohandamiseks libista vasakule.
- 9 Ajastusmärkide vahel kerimiseks libista üles või alla.
- 10 Vajuta **A**.
Seade muudab uue kellakuva aktiivseks.

Juhtelementide menüü kohandamine

Juhtelementide menüüs saad lisada ja eemaldada valikuid või muuta nende järjekorda ([Juhtseadete menüü kasutamine, lehekülg 2](#)).

- 1 Hoia all nuppu **A**.
Kuvatakse juhtelementide menüü.
 - 2 Hoia all nuppu **B**.
Juhtelementide menüü lülitub redigeerimisrežiimi.
 - 3 Vali otsetee, mida soovid kohandada.
 - 4 Tee valik.
 - Juhtelementide menüüs otsetee asukoha muutmiseks vali soovitud asukoht või lohista otsetee uude asukohta.
 - Otsetee eemaldamiseks juhtelementide menüüst vali .
 - 5 Vajaduse korral otsetee lisamiseks juhtelementide menüüsse vali .
- MÄRKUS.** see suvand on kasutatav vaid siis, kui oled eemaldanud menüüst vähemalt ühe otsetee.

Juhiku otsetee seadistamine

Saad seadistada otsetee enda lemmikjuhikule, nt Garmin Pay rahakoti või muusika juhtimiseks.

1 Nipsa kellakuval paremale.

2 Tee valik.

- Kui seadistad otseteed esimest korda, siis nipsa üles ja vali **Seadistus**.
- Kui oled otsetee varem seadistanud, hoia nuppu  all ja vali  > **Otsetee**.

3 Vali otsetee juhik.

Otsetee juhiku kuvamiseks nipsa kellal paremale.

Tegevuste ja rakenduse seaded

Need seaded võimaldavad eellaaditud aktiivsusrakendusi oma eelistuste järgi kohandada. Näiteks võid kohandada andmekuvasid ning lubada märguanded ja treeningufunktsioonid. Teatud seaded ei ole kõigi tegevuste tüüpide puhul saadaval ning need olenevad kella mudelist.

Hoia , vali  > **Tegevused ja rakendused**, vali tegevus ja tegevuse seaded.

Hoiatused: seadistab tegevusele treeninguhoiatused (*Märguanded, lehekülg 40*).

Auto Lap: seadistab funktsiooni Auto Lap® suvandid (*Auto Lap, lehekülg 41*).

Automaatpaus: andmete salvestamine katkestatakse, kui peatud või kiirus langeb liiga palju (*Auto Pause® kasutamine, lehekülg 42*).

Autom. puhkus: võimaldab seadmel automaatselt tuvastada, kui basseinis ujumise ajal puhkad, ning luua puhkeintervalli).

Automaatne sirvimine: võimaldab taimeri töötamise ajal automaatselt sirvida tegevuse kõiki andmekuvasid (*Automaatne sirvimine, lehekülg 42*).

Automaatne sari: lubab seadmel tugevustreeningu ajal harjutuste sarju automaatselt alustada ja lõpetada.

Golfikepi viip: kuvab viiba, mis võimaldab iga tuvastatud löögi järel sisestada kasutatud golfikepi andmed.

Andmekuvad: võimaldab kohandada andmekuvasid ja lisada tegevusele uusi andmekuvasid (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 40*).

Avalöögikepi vahemaa: määrab avalöögil golfipalli liikumise keskmise vahemaa.

Muuda kaalu: võimaldab lisada tugevus- või südame treeningu ajal kasutatud kaalu.

GPS: määrab GPS-antenni režiimi (*GPS-seadete muutmine, lehekülg 42*).

Basseini pikkus: seadistab ujumisbasseini pikkuse.

Salvesta tegevus: võimaldab tegevuste FIT-faili salvestamist golfi jaoks. FIT-failid salvestavad rakenduse Garmin Connect jaoks kohandatud teavet.

Punktiarvestus: lubab või keelab golfiraundi alustamisel automaatse punktiarvestuse. Suvandi Küsi alati kasutamisel küsitakse kinnitust raundi alustamisel.

Punktiarvestuse meetod: määrab punktiarvestuse meetodiks löögid või Stablefordi punktisüsteemi.

Statistika jälgim.: lubab golfi mängimisel statistika jälgimise.

Olek: lubab või keelab golfiraundi alustamisel automaatse punktiarvestuse. Suvandi Küsi alati kasutamisel küsitakse kinnitust raundi alustamisel.

Turniirirežiim: lülitab välja turniiride ajal keelatud funktsioonid.

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

Andmekuvade kohandamine

Võid trennieesmärkide või valikuliste tarvikute põhjal andmekuvasid kohandada. Nt võid kohandada üht andmekuva ringi tempo või pulsisagedustsooni näitamiseks.

- 1 Hoia all .
- 2 Vali  > **Tegevused ja rakendused**.
- 3 Vali tegevus.
- 4 Vali tegevuse seaded.
- 5 Vali **Andmekuvad**.
- 6 Vali kohandamiseks andmekuva.
- 7 Vali vähemalt üks suvand:

MÄRKUS. kõik suvandid pole kõigi tegevuste jaoks saadaval.

- Iga andmekuva andmeväljade stiili ja arvu muutmiseks vali **Paigutus**.
- Andmekuva väljade kohandamiseks vali kuva ja siis **Redigeeri andmevälju**.
- Andmekuva näitamiseks või peitmiseks vali kuva kõrval olev lüliti.
- Pulsisagedustsooni näidiku kuvamiseks või peitmiseks vali **Pulsitsooni näidik**.

Märguanded

Võid määrata märguanded igale tegevusele, mis aitavad teha trenni konkreetse eesmärgi nimel. Mõned hoiatused on saadaval vaid konkreetsete tegevustega. Mõned märguanded vajavad valikulisi tarvikuid, nagu pulsimõõtja või rütmiaidur. 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	Võid määrata vahemaa intervalli.
Pulsisagedus	Vahemik	Võid määrata pulsisageduse min ja max väärtuse või valida tsooni-muudatused.
Tempo	Vahemik	Võid määrata tempo min ja max väärtuse.
Jooksmine/kõndimine	Korduv	Võid seadistada kõndimispausi regulaarsete intervallide järel.
Kiirus	Vahemik	Võid määrata kiiruse min ja max väärtuse.
Tõmbesagedus	Vahemik	Võid määrata minutis tehtavate tõmmete kõrge või madala väärtuse.
Kellaaeg	Korduv sündmus	Võid määrata ajalise intervalli.

Hoiatuse seadistamine

- 1 Hoia all nuppu .
- 2 Vali  > **Tegevused ja rakendused**.
- 3 Vali tegevus.
MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.
- 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).

Auto Lap

Ringide tähistamine funktsiooniga Auto Lap

Võid kellas kasutada funktsiooni Auto Lap, et tähistada ringe konkreetse vahemaa järel automaatselt. Kõnealune funktsioon on kasulik sooritusvõime võrdlemiseks tegevuse eri etappides (nt iga 1 miili või 5 kilomeetri järel).

- 1 Hoia all .
- 2 Vali  > **Tegevused ja rakendused**.
- 3 Vali tegevus.
MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.
- 4 Vali tegevuse seaded.
- 5 Tee valik:
 - Funktsiooni Auto Lap sisse- või väljalülitamiseks vali lüliti.
 - Ringide vahemaa muutmiseks vali **Auto Lap**.

Ringi igal läbimisel kuvatakse ringiajaga teade. Kui vibratsioon on sisse lülitatud, siis kell ka vibreerib ([Süsteemiseaded, lehekülg 43](#)).

Auto Pause[®] kasutamine

Võid kasutada funktsiooni Auto Pause, et automaatselt peatada taimer, kui liikumine lõpeb või tempo või kiirus langeb alla eelmääratud väärtuse. Sellest funktsioonist on kasu siis, kui pead peatuma valgusfoori taga või aeglustama mõnes muus kohas.

MÄRKUS. kell ei salvesta aktiivsusandmeid peatatud taimeri ajal.

1 Hoia all .

2 Vali  > **Tegevused ja rakendused**.

3 Vali tegevus.

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

4 Vali tegevuse seaded.

5 Vali **Automaatpaus**.

6 Tee valik:

MÄRKUS. kõik suvandid pole kõigi tegevuste jaoks saadaval.

- Taimeri automaatseks peatamiseks pärast liikumise lõpetamist vali **Peatumisel**.
- Taimeri automaatseks peatamiseks tempo langemisel alla eelmääratud väärtuse vali **Tempo**.
- Taimeri automaatseks peatamiseks kiiruse langemisel alla eelmääratud väärtuse vali **Kiirus**.

Automaatne sirvimine

Enne automaatse kerimise funktsiooni sisselülitamist, pead olema lubanud tegevuste ajal sätte Alati sees (*[Ekraanisätete kohandamine, lehekülg 45](#)*).

Võid kasutada automaatse sirvimise funktsiooni, et taimeri töö ajal kerida kõiki tegevusandmete kuvasid automaatselt.

1 Hoia all nuppu .

2 Vali  > **Tegevused ja rakendused**.

3 Vali tegevus.

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

4 Vali tegevuse seaded.

5 Vali **Automaatne sirvimine**.

6 Vali kuvamiskiirus.

GPS-seadete muutmine

Lisateavet GPS-i kohta vaata aadressilt www.garmin.com/aboutGPS.

1 Hoia all .

2 Vali  > **Tegevused ja rakendused**.

3 Vali kohandamiseks tegevus.

4 Vali tegevuse seaded.

5 Vali **GPS**.

6 Tee valik.

- Vali **Väljas**, et GPS tegevuse jaoks välja lülitada.
- GPS-satelliitide süsteemi lubamiseks vali **Ainult GPS**.
- Vali **GPS + GLONASS** (Venemaa satelliitsüsteem) kehva taevasse nähtavusega kohtades täpsema asukohateabe saamiseks.
- Vali **GPS + GALILEO** (Euroopa Liidu satelliitsüsteem) kehva taevasse nähtavusega kohtades täpsema asukohateabe saamiseks.

MÄRKUS. GPS-i ja teise satelliidisüsteemi koos kasutamisel võib üksnes GPS-i kasutamisega võrreldes aku kiiremini tühjaks saada (*[GPS ja muud satelliidisüsteemid, lehekülg 43](#)*).

GPS ja muud satelliidisüsteemid

GPS-i ja muu satelliitsüsteemi koos kasutamine tagab parema jõudluse keerulistes oludes ja kiirema asukohateabe hankimise kui ainult GPS-i kasutamine. Mitme süsteemi kasutamine aga tühjendab akut kiiremini kui ainult GPS-i kasutamine.

Sinu seade saab kasutada järgmisi globaalseid navigatsioonisatelliitide süsteeme (GNSS).

GPS: USA ehitatud satelliitide võrgustik.

GLONASS: Venemaa ehitatud satelliitide võrgustik.

GALILEO: Euroopa Kosmoseagentuuri ehitatud satelliitide võrgustik.

Telefoni ja Bluetooth seaded

Hoia  ja vali  > **Telefon**.

Olek: kuvab praeguse Bluetooth ühenduse oleku ning võimaldab Bluetooth sisse või välja lülitada.

Märguanded: seade lülitab su valiku põhjal nutiteavitused automaatselt sisse või välja ([Teavituste Bluetooth lubamine, lehekülg 4](#)).

Ühendatud märguanded: annab märku seotud nutitelefoni ühendumisel ja lahtiühendumisel.

Paarista telefon: ühendab Bluetooth abil seadme ja nutitelefoni.

Sünkrooni: võimaldab edastada andmeid sinu seadme ja rakenduse Garmin Connect vahel.

Peata LiveTrack: võimaldab peatada rakenduse LiveTrack poolerioleva seansi.

Süsteemiseaded

Hoia  ja vali  > **Süsteem**.

Automaatlukustus: ekraani soovimatu puudutuse vältimiseks lukustab puuteekraani automaatselt. You can hold any button to unlock the touchscreen.

Keel: määrab seadme kasutajaliidese keele.

Kellaæg: määrab kellaaja vormingu ja kohaliku kellaaja allika ([Kellaaja seaded, lehekülg 43](#)).

Kuupäev: võimaldab kuupäeva ja selle vormingut käsitsi seadistada.

Ekraan: seadistab ekraani ajalõpu ja heleduse ([Ekraanisätete kohandamine, lehekülg 45](#)).

Physio TrueUp: võimaldab seadmel sünkroonida teistest Garmin seadmetest pärit tegevusi, ajalugu ja andmeid.

Vibratsioon: lülitab vibratsiooni sisse või välja ja määrab vibratsiooni intensiivsuse.

Mitte segada: lülitab segamiskeelu režiimi sisse või välja.

Ühikud: määrab andmete kuvamiseks mõõtühiku ([Mõõtühikute muutmine, lehekülg 45](#)).

Andmete salvestamine: siit saate valida, kuidas seade tegevuse andmeid salvestab. Salvestamise valik Nutikas (vaikimisi) võimaldab pikemate tegevuste salvestamist. Suvand Iga sekund võimaldab üksikasjalikumate tegevuste salvestamist, kuid aku või kiiremini tühjaks saada.

USB-režiim: määrab arvutiga ühendatud seadme meediumiedastuse režiimi või Garmin režiimi.

Lähtesta: võimaldab laadida vaikeseaded või kustutada isikuandmed ja lähtestada seaded ([Kõikide vaikeseadete taastamine, lehekülg 52](#)).

MÄRKUS. kui oled seadistanud Garmin Pay rahakoti, kustutab seadete lähtestamine seadmest ka rahakoti.

Tarkvara uuendus: võid otsida tarkvarauuendusi.

Teave: võid vaadata seadme tunnust, tarkvara versiooni, normatiivteavet ja litsentsilepingut.

Kellaaja seaded

Hoia  ja vali  > **Süsteem** > **Kellaæg**.

Ajavorming: seadistab kellaaja kuvamise 12 tunni või 24 tunni vormingusse.

Ajaallikas: võid kellaäga seadistada käsitsi või seotud mobiilseadme abil automaatselt.

Ajavööndid

Kella igal sisselülitamisel ja satelliitide leidmisel või telefoniga sünkroonimisel tuvastab kell automaatselt ajavööndi ja praeguse kellaaja.

Kellaaja käsitsi määramine

Vaikimisi määratakse kellaaeg automaatselt, kui seade Venu Sq seotakse mobiiltelefoniga.

- 1 Hoia all **(B)**.
- 2 Vali **⚙️** > **Süsteem** > **Kellaaeg** > **Ajaallikas** > **Käsitsi**.
- 3 Vali **Kellaaeg** ja sisesta praegune kellaaeg.

Äratuse seadistamine

Saad määrata mitu äratust. Äratus võib olla ühekordne või korduv.

- 1 Hoia all **(B)**.
- 2 Vali **Kellad** > **Hoiatused** > **Lisa hoiatus**.
- 3 Vali **Aeg** ja sisesta kellaaeg.
- 4 Vali **Korda** ning seejärel valik.
- 5 Vali **Silt** ja vali äratuse kirjeldus.

Äratuse kustutamine

- 1 Hoia all **(B)**.
- 2 Vali **Kellad** > **Hoiatused**.
- 3 Vali äratus ja seejärel **Kustuta**.

Taimeri käivitamine

- 1 Hoia all **(B)**.
- 2 Vali **Kellad** > **Taimer**.
- 3 Sisesta kellaaeg ja vali **✓**.
- 4 Vajuta **(A)**.

Stopperi kasutamine

- 1 Hoia all **(B)**.
- 2 Vali **Kellad** > **Stopper**.
- 3 Taimeri käivitamiseks vajuta **(A)**.
- 4 Ringi taimeri taaskäivitamiseks vajuta **(B)**.
Stopperi koguaeg jookseb edasi.
- 5 Taimeri peatamiseks vajuta **(A)**.
- 6 Tee valik:
 - Taimeri taaskäivitamiseks nipsa alla.
 - Stopperi aja tegevusena salvestamiseks nipsa üles ja vali **Salvesta**.
 - Ringiaegade vaatamiseks nipsa üles ja vali **Ringide ülevaade**.
 - Stopperist väljumiseks nipsa üles ja vali **Valmis**.

Ekraanisätete kohandamine

- 1 Hoia all nuppu .
- 2 Vali  > **Süsteem** > **Ekraan**.
- 3 Vali **Heledus**, et määrata taustvalgustuse heledustase.
- 4 Tee valik:
 - Tegevuse ekraanisätete kuvamiseks vali **Tegevuse ajal**.
 - Tegevuseväliste ekraanisätete kuvamiseks vali **Mitte tegevuse ajal**.
- 5 Tee valik:
 - Vali **Ajalõpp**, et määrata aeg, mille möödumisel taustvalgustus välja lülitub.
MÄRKUS. saad kasutada valikut **Alati sees**, et hoida kellakuva andmed alati nähtaval ja lülitada ainult taust välja. See valik lühendab aku kasutusaega ja ekraani tööiga.
 - Vali **Žest**, et lülitada ekraan sisse, kui liigutad kella vaatamiseks rannet enda suunas. Žesti tundlikkust saab reguleerida, et lülitada ekraan sisse sagedamini või harvem.
MÄRKUS. magamise ajal on sätted **Žest** ja **Alati sees** välja lülitatud ja mitte häirida režiimil, et vältida ekraani sisselülitumist.

Möötühikute muutmine

Võid kella kuvatavaid möötühikuid kohandada.

- 1 Hoia kellakuval  all.
- 2 Vali  > **Süsteem** > **Ühikud**.
- 3 Vali möötühiku tüüp.
- 4 Vali möötühik.

Garmin Connect seaded

Võid kella sätteid muuta teenuse Garmin Connect kontos rakenduse Garmin Connect või veebisaidi Garmin Connect abil. Mõned seaded on saadaval vaid teenuse Garmin Connect kontos ja neid ei saa muuta otse kellas.

- Vali Garmin Connect rakenduses  või , vali **Garmini seadmed**, ja siis oma kell.
- Vali rakenduse Garmin Connect seadmete vidinas oma kell.

Pärast seadete kohandamist tuleb kellas muudatuste rakendamiseks andmeid sünkroonida ([Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 37](#), [Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis, lehekülg 37](#)).

Juhtmeta andurid

Kella saab kasutada juhtmevabade ANT+® anduritega. Sinu muusikafunktsioonidega kella saab kasutada Bluetooth anduritega. Optiliste andurite ühilduvuse ja valikuliste andurite ostmise kohta saab lisateavet veebisaidilt buy.garmin.com.

Traadita andurite sidumine

Traadita ANT+ või Bluetooth anduri esmakordsel ühendamisel kellaga, tuleb siduda kell ja andur. Pärast sidumist ühendub kell anduriga automaatselt, kui alustad tegevust ning andur on aktiivne ja levialas.

VIHJE: kui andur on sisse lülitatud ja seadme lähedal, siis tegevuse alustamisel seotakse mõned ANT+ andurid kellaga automaatselt.

- 1 Liigu teistest traadita anduritest vähemalt 10 m (33 ft) kaugusele.
- 2 Pulsimonitori sidumisel pane see endale külge.
Pulsimõõtja ei saada ega võta vastu andmeid enne selle paigaldamist.
- 3 Hoia all nuppu .
- 4 Vali  > **Andurid** > **Lisa uus**.
- 5 Kell ja andur peavad asuma teineteisest kuni 3 m (10 ft) kaugusel, seejärel oota kella ja anduri sidumist.
Kui kell on anduriga ühendatud, kuvatakse ekraani ülaosas ikoon.

Jooksuandur

Seade ühildub jooksuanduriga. Kui treenid siseruumis või GPS-signaal on väga nõrk, võid GPS-i asemel kasutada tempo ja vahemaa mõõtmiseks jooksuandurit. Jooksuandur on ooterežiimis ja andmete saatmiseks valmis (sarnaselt pulsimõõtjale).

30 minuti pikkuse tegevusetuse järel lülitub jooksuandur energia säästmiseks välja. Kui aku tase on madal, kuvab seade vastava teate. Järele on jäänud umbes viis tundi tööaega.

Jooksuanduri kalibreerimine

Enne jooksuanduri kalibreerimist tuleb seade jooksuanduriga siduda ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 45](#)). Kui tead oma kalibreerimistegurit, on soovitatav käsitsi kalibreerida. Kui jooksuandur on kalibreeritud ettevõtte Garmin muu tootega, siis on võimalik, et tead kalibreerimistegurit.

- 1 Hoia all **B**.
- 2 Vali  > **Andurid** > **Jooksuandur** > **Kal. tegur**.
- 3 Muuda kalibreerimistegurit
 - Kui vahemaa on liiga väike, siis suurenda kalibreerimistegurit.
 - Kui vahemaa on liiga suur, siis vähenda kalibreerimistegurit.

Jooksuanduri kalibreerimise parandamine

Enne seadme kalibreerimist tuleb leida GPS-signaalid ja siduda seade jooksuanduriga ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 45](#)).

Jooksuandur kalibreerib end ise, kuid GPS-i kasutades õues joostes saad parandada kiiruse- ja kauguseandmete täpsust.

- 1 Seisa 5 minutit lageda taeval all.
- 2 Alusta jooksmist.
- 3 Jookse rajal peatumata 10 minutit.
- 4 Lõpeta tegevus ja salvesta.

Salvestatud andmete põhjal jooksuanduri kalibreerimisväärtus vajadusel muutub. Jooksuandurit pole tarvis enam kalibreerida, kui su jooksustiil ei muutu.

Lisavarustusse kuuluva jalgratta kiiruseanduri või rütmiaanduri kasutamine

Saad kasutada ühilduvat jalgratta kiiruse või rütmi andurit ja saata selle andmed enda kellale.

- Ühenda andur enda kellaga ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 45](#)).
- Seadista rehvi suurus ([Kiiruseanduri kalibreerimine, lehekülg 46](#)).
- Alusta sõitu ([Rattasõit, lehekülg 26](#)).

Kiiruseanduri kalibreerimine

Enne kiiruseanduri kalibreerimist tuleb kell siduda ühilduva kiiruseanduriga ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 45](#)).

Käsitsi kalibreerimine on valikuline ja võib aidata parandada täpsust.

- 1 Hoia all **B**.
- 2 Vali  > **Andurid** > **Kiirus/rütm** > **Rattasuurus**.
- 3 Tee valik:
 - Veljemõõdu automaatseks arvutamiseks ja kiiruseanduri kalibreerimiseks vali **Auto**.
 - Kiiruseanduri käsitsi kalibreerimiseks vali **Käsitsi** ja sisesta veljemõõt ([Ratta veljemõõt ja übermõõt, lehekülg 55](#)).

Golfikepi andurid

Kell Venu Sq Music ühildub Approach® CT10 golfikepi anduritega. Seotud golfikepi anduritega saad automaatselt jälgida enda golfilööke, sh asukohta, vahemaad ja kepi tüüpi. Lisateavet vaata golfikepi andurite kasutusjuhendist.

MÄRKUS. ühilduvuse kohta leiad teavet aadressilt garmin.com/ct10compatibility.

Ülevaade ümbrusest

Sinu Venu Sq kella saab ümbrusest parema ülevaate saamiseks kasutada Varia nutikate rattatulede ja tahavaateradariga. Lisateavet vaata oma seadme Varia kasutusjuhendist.

tempe

Seade ühildub temperatuurianduriga tempe. Anduri saad kinnitada rihmale või aasale, kus see puutub kokku ümbritseva õhuga ja annab pidevalt täpseid temperatuuriandmeid. Temperatuuriandmete kuvamiseks pead anduri tempe oma seadmega siduma. Lisateabe saamiseks vaata anduri tempe juhiseid (garmin.com/manuals/tempe).

Seadme teave

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 49).

- 1 Ühenda USB-kaabli väiksem ots kella laadimispeassa.



- 2 Ühenda USB-kaabli suurem ots USB-laadimispeassa.
Kell kuvab aku laetuse taseme.

Tooteuuendused

Kell kontrollib automaatselt uuenduste olemasolu, kui ühendatud on Bluetooth või Wi-Fi. Käsitsi saab uuenduste olemasolu kontrollida süsteemiseadetest ([Süsteemiseaded, lehekülg 43](#)). Installeerige arvutisse Garmin Express (www.garmin.com/express). Installeerige nutitelefonile rakendus Garmin Connect.

Tagab Garmin seadmetel allolevatele teenustele hõlpsa juurdepääsu.:

- Tarkvarauuendused
- Marsruudi uuendused
- Andmete üleslaadimine teenusesse Garmin Connect
- Toote registreerimine

Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil

Enne seadme tarkvara uuendamist rakenduse Garmin Connect abil peab sul teenuses Garmin Connect konto olema ning kell peab ühilduva telefoniga seotud olema ([Nutitelefoniga sidumine, lehekülg 3](#)).

Sünkrooni kell Garmin Connect rakendusega ([Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 37](#)).

Kui uus tarkvara on saadaval, saadab rakendus Garmin Connect uuenduse automaatselt kella. Uuendus rakendatakse, kui kella aktiivset kasutust ei toimu. Pärast uuendamist kell taaskäivitub.

Tarkvara uuendamine rakendusega Garmin Express

Enne seadme tarkvara uuendamist tuleb alla laadida ja installida rakendus Garmin Express ning lisada su kell ([Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis, lehekülg 37](#)).

- 1 Ühenda USB-kaabli abil kell arvutiga.

Kui uus tarkvara on saadaval, saadab rakendus Garmin Express selle sinu kella.

- 2 Kui rakendus Garmin Express on uuenduse saatmise lõpetanud, ühenda kell arvuti küljest lahti. Kell installib uuenduse.

Kella teabe vaatamine

Võid vaadata seadme tunnust, tarkvara versiooni, normatiivteavet ja litsentsilepingut.

- 1 Hoia kellakuval **B** all.
- 2 Vali **Süsteem** > **Teave**.

E-sildi regulatiiv- ja vastavusteabe vaatamine

Kõnealusel seadmel on elektrooniline silt. E-silt võib sisaldada regulatiivteavet, nagu FCC antud tuvastusnumbrid või regionaalsed vastavustähised, sh vastav toote- ja litsentsiteave.

Hoia 10 sekundit **B**.

Tehnilised andmed

Aku tüüp	Laaditav sisse-ehitatud liitium-polümeer aku
Aku kasutusaeg	Nutikella režiimis kuni 6 päeva
Töötemperatuuri vahemik	–20 kuni 60 °C (–4 kuni 140 °F)
Laadimise temperatuurivahemik	0 kuni 45 °C (32 kuni 113 °F)
Venu Sq juhtmeta sagedusala	2,4 GHz @ –0,8 dBm nominaalne
Venu Sq Music juhtmeta sagedusala	2,4 GHz @ 9 dBm nominaalne
Veekindluse tase	Ujumine, 5 ATM ¹

¹ * Seade talub survet, mis on võrdne 50 m sügavusega. Lisateavet vt veebilehelt www.garmin.com/waterrating.

Aku kasutusaeg teave

Reaalne aku kasutusaeg sõltub seadmes aktiveeritud funktsioonidest, nagu tegevuste jälgimine, randmelt mõõdetav pulsisagedus, nutitelefoniga teavitused, GPS ja ühendatud andurid.

Režiim	Aku kasutusaeg
Nutikellarežiim koos tegevuse jälgimise ja ööpäev läbi randmelt pulsimõõtmisega	Kuni 6 päeva
Nutikellarežiim koos muusika taasesitusega seadmes	Kuni 8 tundi.
GPS-režiim	Kuni 14 tundi.
GPS-režiim koos muusika taasesitusega seadmes	Kuni 6 tundi.

Seadme hooldamine

TEATIS

Välgi tugevaid lööke ja hoolimatut käsitsemist, sest see võib seadme tööiga lühendada.

Ära klahve vee all vajuta.

Ära puhasta seadet terava esemega.

Ära kasuta puuteekraani kõva või terava esemega, vastasel juhul võid seda kahjustada.

Välgi 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. Pikaajaline kokkupuude nende ainetega võib korpus kahjustada.

Ära hoia seadet pikka aega äärmuslike temperatuuridega kohas – see võib põhjustada jäädavaid kahjustusi.

Kella puhastamine

⚠ ETTEVAATUST

Mõnedel kasutajatel, eelkõige tundliku nahaga või allergilistel inimestel, võib pärast pikemaajalist kella kasutamist ilmneda 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 www.garmin.com/fitandcare.

1 Loputa veega või kasuta niisket ebamevaba lappi.

2 Lase kellal täielikult kuivada.

Rihmade vahetamine

Seade on kokkusobiv 20 mm laiuste standardsete kiirvabastusrihmadega.

- 1 Libista vedruvardal olevat kiirvabastusnõela ja eemalda rihm.



- 2 Sisesta vedruvarda üks ots uue rihma kinnitamiseks seadmesse.
- 3 Libista kiirvabastusnõela ning joonda vedruvarras seadme teise poolega.
- 4 Korda samme 1–3, et vahetada ka teine rihm.

Tõrkeotsing

Kas mu nutitelefon ühildub mu seadmega?

Seade Venu Sq ühildub Bluetooth tehnoloogiat kasutavate nutitelefoniidega.

Ühilduvuse kohta leiad teavet aadressilt www.garmin.com/ble.

Telefon ei ühendu seadmega

Kui telefon ei saa seadmega ühendust luua, proovi järgmist.

- Lülita nutitelefon ja seade välja ning uuesti sisse.
- Luba nutitelefoni Bluetooth-tehnoloogia.
- Uuenda Garmin Connect rakendus uusimale versioonile.
- Sidumisprotsessi uuesti proovimiseks eemalda seade rakendusest Garmin Connect ja nutitelefoni Bluetooth seadetest.
- Kui ostsid uue nutitelefoni, eemalda seade nutitelefoni Garmin Connect rakendusest.
- Aseta nutitelefon vähemalt 10 m (33 ft.) raadiusesse oma seadmest.
- Ava nutitelefoni Garmin Connect rakendus, vali ☰ või ••• ja seejärel **Garmini seadmed > Lisa seade** ning sisene sidumisrežiimi.
- Hoia kella numbrilaul nuppu Ⓑ all ja vali ⚙ > **Telefon > Paarista telefon**.

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.
- Kõrvaklapid kellaga ühendades püsi telefonist 10 m (33 jala) kaugusel.
- Seo kõrvaklapid kellaga (*Kõrvaklappide Bluetooth ühendamine, lehekülg 8*).

Mu muusika on katkendlik või kõrvaklappide ühendus katkeb

Kui kasutad kella Venu Sq Music, 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 Venu Sq Music 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.

Mu kella keel on vale

Kui kogemata valisid kellale vale suhtluskeeke, siis saab selle tagasi muuta.

- 1 Hoia all .
- 2 Vali sümbol .
- 3 Liigu loendis viimase üksuseni ja vali see.
- 4 Liigu loendis teise üksuseni ja vali see.
- 5 Vali oma keel.

Mu seade ei näita õiget kellaaega

Seade uuendab kellaaega ja kuupäeva nutitelefoni sünkroonimisel või GPS-signaalide hankimisel. Õige kellaaaja seadistamiseks tuleks seadet sünkroonida ajavööndi muutumisel või suve-/talveajale üleminekul.

- 1 Hoia all  ja vali  > **Süsteem** > **Kellaaeg**.
- 2 Veendu, et lubatud on suvand **Auto**.
- 3 Tee valik:
 - Veendu, et nutitefon näitab õiget kohalikku kellaaega, seejärel sünkrooni seadet nutitelefoni ([Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 37](#)).
 - Õues tegevusega alustamiseks liigu õue, kus on otsenähtavus taevaga ja oota, kuni seade leiab satelliidisignaali.

Kellaaega ja kuupäeva uuendatakse automaatselt.

Aku kasutusaja pikendamine

Aku kasutusaega saab mitmel viisil pikendada.

- Vähenda ekraani ajalõppu ([Ekraanisätete kohandamine, lehekülg 45](#)).
- Vähenda ekraani heledust ([Ekraanisätete kohandamine, lehekülg 45](#)).
- Kui sa ei kasuta ühendusfunktsioone, siis lülita Bluetooth välja ([Telefoni Bluetooth ühenduse väljalülitamine, lehekülg 5](#)).
- Lülita tegevuse jälgimine välja ([Aktiivsusmonitori seaded, lehekülg 18](#)).
- Piira nutitelefoni teavitusi, mida seade kuvab ([Teavituste haldamine, lehekülg 5](#)).
- Peata pulsisageduse andmete edastamine seotud Garmin seadmetesse ([Pulsisageduse edastamine, lehekülg 14](#)).
- Lülita randmepõhine pulsisageduse jälgimine välja ([Randmel kantava pulsisageduse monitori väljalülitamine, lehekülg 15](#)).
- Lülita automaatne pulsi oksümeeter välja ([Pulssoksümeetri jälgimise režiimi muutmine, lehekülg 17](#)).

Kella taaskäivitamine

Kui kell ei reageeri, pead selle võib-olla taaskäivitama.

MÄRKUS. kella taaskäivitamine võib andmed või seaded kustutada.

- 1 Hoia 15 sekundit **A** all.
Kell lülitub välja.
- 2 Hoia **A** üks sekund all, et kell sisse lülitada.

Kõikide vaikeseadete taastamine

Saad lähtestada kõik kella seaded tehase vaikeseadetele. Tegevusandmete enne kella lähtestamist varundamiseks peaksid sünkroonima enda kella ja rakenduse Garmin Connect.

- 1 Hoia all **B**.
- 2 Vali  > **Süsteem** > **Lähtesta**.
- 3 Tee valik:
 - Kella kõigi seadete tehase vaikeseadetele lähtestamiseks ja kogu kasutaja sisestatud teabe ja aktiivsusajaloo 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 kella seadete lähtestamiseks tehase vaikeväärtustele, sealhulgas kasutajaprofiili andmetele, kuid salvestades tegevuste ajaloo ning allalaaditud rakendused ja failid, vali **Taasta vaikeseaded**.

Satelliitsignaali hankimine

Satelliitsignaali hankimiseks vajab kell varjamata vaadet taevasse.

- 1 Mine lagedasse paika.
Kella esiosa peaks olema taeva poole suunatud.
- 2 Oota, kuni kell satelliidid leiab.
Satelliitsignaali leidmiseks võib kuluda 30–60 sekundit.

GPS-satelliidi vastuvõtmise täiustamine

- Sünkrooni seadet oma Garmin Connect kontoga sagedasti.
 - Ühenda seade USB-kaabli ning Garmin Express rakenduse abil arvutiga.
 - Sünkrooni seade Garmin Connect rakendusega oma Bluetooth nutitelefoni.
 - Ühenda seade Garmin Connect kontoga Wi-Fi juhtmevaba võrgu kaudu.
- Kui oled loonud ühenduse Garmin Connect kontoga, laadib seade alla mitme päeva satelliitandmed, võimaldades nii kiiresti satelliitsignaale leida.
- Vii seade õue kõrgetest hoonetest ja puudest eemale.
 - Jää paariks minutiks paigale.

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.

Intensiivsusminutite ja kalorite täpsuse parandamine

Võid nende hinnanguliste näitajate täpsuse suurendamiseks õues GPS-iga 15 minutit kõndida või joosta.

MÄRKUS. pärast seadme esmakordset kalibreerimist ei kuvata märki ! enam vidinas Minu päev.

- 1 Vidina **Minu päev** kuvamiseks nipsa kellal.
- 2 Vali !.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Lisateabe hankimine

- Ava support.garmin.com, et leida rohkem kasutusjuhendeid, artikleid ja tarkvarauuendusi.
- Ava buy.garmin.com või võta ühendust ettevõtte Garmin edasimüüjaga, et saada teavet valikuliste tarvikute ja varuosade kohta.
- Ava www.garmin.com/kenwood.

Tegemist ei ole meditsiiniseadmega. Pulssoksümeetrifunktsioon ei ole kõigis riikides saadaval.

Lisa

Andmeväljad

Mõned andmeväljad vajavad andmete kuvamiseks ANT+ tarvikuid.

24-tunnine max: ühilduva temperatuurianduriga mõõdetud viimase 24 tunni maksimaalne temperatuur.

24-tunnine min: ühilduva temperatuurianduriga mõõdetud viimase 24 tunni minimaalne temperatuur.

500 m keskmine tempo: praeguse tegevuse keskmine sõudmistempo 500 m kohta.

500 m tempo: praegune sõudmistempo 500 m kohta.

Aeg tsoonis: aeg igas pulsisageduse või energiatsoonis.

Hingamissagedus: hingamissagedus hingetõmmetena minutis (brpm).

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. tõmb./pikkus: praeguse intervalli keskmine tõmmete arv pikkuse kohta.

Int. tõmbearv: praeguse intervalli keskmine tõmmete arv minutis (t/min).

Int. vah./tõmb.: keskmine praeguse intervalli käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.

Intervalli pikkused: praeguse intervalli lõpetatud basseinipikkuste arv.

Intervalli Swolf: praeguse intervalli keskmine Swolfi skoor.

Intervalli taimer aeg: praeguse intervalli stopperiga mõõdetud aeg.

Intervalli tempo: praeguse intervalli keskmine tempo.

Intervalli vahemaa: praeguse intervalli läbitud vahemaa.

Kalorid: põletatud kalorite arv.

Keskm. tõmb./pikkus: praeguse tegevuse keskmine tõmmete arv pikkuse kohta.

Keskm. tõmbesagedus: praeguse tegevuse keskmine tõmmete arv minutis (t/min).

Keskm. vah./tõmb.: keskmine tegevuse käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.

Keskmine HR: praeguse tegevuse keskmine pulsisagedus.

Keskmine kadents: rattasõit. Praeguse tegevuse keskmine rütm.

Keskmine kadents: jooksmine. Praeguse tegevuse keskmine rütm.

Keskmine kiirus: praeguse tegevuse keskmine kiirus.

Keskmine maz HR %: praeguse tegevuse maksimaalse pulsisageduse keskmise protsent.

Keskmine ringiaeg: praeguse tegevuse keskmise ringi stopperiga mõõdetud aeg.

Keskmine Swolf: praeguse tegevuse keskmine Swolfi skoor. Swolfi skoor on ühe basseinipikkuse aja ja selle pikkuse läbimiseks tehtud tõmmete summa (*Ujumisterminid, lehekülg 27*).

Keskmine tempo: praeguse tegevuse keskmine tempo.

Kiirus: aktiivne liikumise kiirus.

Kordused: jõutreeningu ajal aktiivse treeningu rühmas tehtavate korduste arv.

Kurss: liikumise kurss.

Määra taimer: jõutreeningu ajal aktiivse treeningu rühmas veedetud aeg.

Maks. kiirus: praeguse tegevuse maksimaalne kiirus.

Möödunud aeg: kokku möödunud aeg. Näiteks, kui käivitat taimeri ja jooksed 10 minutit, peatad taimeri 5 minutiks, käivitat taimeri ja jooksed veel 20 minutit, on möödunud aeg 35 minutit.

Päeva aeg: kellaaeg vastavalt sinu praegusele asukohale ja aja seadetele (vorming, ajavöönd, suveaeg).

Päikeseloojang: päikeseloojangu aeg sinu GPS asukohas.

Päikesetõus: päikesetõusu aeg sinu GPS asukohas.

Pikkused: praeguse tegevuse lõpetatud basseinipikkuste arv.

Praeguse intervalli tõmbetüüp: intervalli tõmbetüüp.

Pulsisagedus: pulsisagedus, lööke minutis (l/min). Seade peab olema ühendatud ühilduva pulsisageduse monitoriga.

R. int. vah./tõmb.: keskmine lõpetatud intervalli käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.

Ringi 500 m tempo: praeguse ringi keskmine sõudmistempo 500 m kohta.

Ringi aeg: praeguse ringi stopperiga möödunud aeg.

Ringid: praeguse tegevuse lõpetatud ringide arv.

Ringi HR: praeguse ringi keskmine pulsisagedus.

Ringi HR-i max %: praeguse ringi maksimaalse pulsisageduse protsent.

Ringi kiirus: praeguse ringi keskmine kiirus.

Ringi pikkus: praeguse ringi läbitud vahemaa.

Ringi rütm: rattasõit. Praeguse ringi keskmine rütm.

Ringi rütm: jooksmine. Praeguse ringi keskmine rütm.

Ringi sammud: praeguse ringi sammude arv.

Ringi tempo: praeguse ringi keskmine tempo.

Rütm: rattasõit. Vändavõlli pöörete arv. Andmete kuvamiseks peab seade olema ühendatud rütmitarvikuga.

Rütm: jooksmine. Samme minutis (vasak ja parem).

Sammud: praeguse tegevuse sammude arv.

Stress: su praegune stressitase.

Taimer: praeguse tegevuse stopperiga möödunud aeg.

Temperatuur: õhutemperatuur. Kehatemperatuur võib temperatuuriandurit mõjutada. Andmete kuvamiseks peab seade olema ühendatud anduriga tempe.

Tempo: praegune tempo.

Tõmbearv: tõmbeid minutis (t/min).

Tõmbed: praeguse tegevuse tõmmete arv kokku.

Ujumisaeg: praeguse tegevuse ujumisaeg, v.a puhkeaeg.

V. int. tõmbetüüp: viimase lõpetatud intervalli kasutatud tõmbetüüp.

V. pikk. tõmbearv: viimase lõpetatud basseinipikkuse keskmine tõmmete arv minutis (t/min).

V. pikk. tõmbed: viimase lõpetatud basseinipikkuse tõmmete arv kokku

V. pikk. tõmbetüüp: viimase lõpetatud basseinipikkuse tõmbetüüp.

Vah. tõmbe kohta: tõmbega läbitud vahemaa.

Vahemaa: praeguse raja või tegevuse läbitud vahemaa.

Vertikaalkiirus: aja jooksul tõustud või laskunud kiirus.

Viimase int. Swolf: viimase lõpetatud intervalli keskmine Swolfi skoor.

Viimase pikkuse Swolf: viimase lõpetatud basseinipikkuse keskmine Swolfi skoor.

Viimase pikkuse tempo: viimase lõpetatud basseinipikkuse keskmine tempo.

Viimase ring. pikk.: viimase lõpetatud ringi läbitud vahemaa.

Viimase ringi 500 m tempo: viimase ringi keskmine sõudmistempo 500 m kohta.

Viimase ringi aeg: viimase lõpetatud ringi stopperiga mõõdetud aeg.

Viimase ringi HR: viimase lõpetatud ringi keskmine pulsisagedus.

Viimase ringi kadents: rattasõit. Viimase lõpetatud ringi keskmine rütm.

Viimase ringi kadents: jooksmine. Viimase lõpetatud ringi keskmine rütm.

Viimase ringi kiirus: viimase lõpetatud ringi keskmine kiirus.

Viimase ringi max pulsi %: viimase lõpetatud ringi maksimaalse pulsisageduse protsent.

Viimase ringi tempo: viimase lõpetatud ringi keskmine tempo.

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
Suurepä-rane	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
Suurepä-rane	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 veebilsaiti www.CooperInstitute.org.

Ratta veljemõõt ja übermõõt

Kiirusandur tuvastab automaatselt ratta veljemõõdu. Vajaduse korral võid ratta übermõõdu käsitsi kiirusanduri seadetes sisestada.

Rehvimõõt on märgitud mõlemale rehvi küljele. Saad mõõta oma ratta veljemõõtu või kasutada mõnda internetis saadaolevatest kalkulaatoritest.

Tähiste definitsioonid

Need tähised asuvad seadme või tarvikute siltidel.



WEEE kõrvaldamis- ja ringlussevõtutähis. WEEE tähis on lisatud tootele kooskõlas EL-i direktiiviga 2012/19/EÜ elektri- ja elektroonikaseadmete jäätmete (WEEE) kohta. Eesmärgiks on tagada seadme õige kasutusest kõrvaldamine ning propageerida taaskasutust ja ringlussevõttu.

