

GARMIN®



DESCENT™ G1 SEERIA

Kasutusjuhend

© 2022 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®, Garmini logo, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® ja Xero® on ettevõtte Garmin Ltd. või selle tütarettevõtete USA-s ja teistes riikides registreeritud kaubamärgid. Descent™, Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin AutoShot™, Garmin Dive™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Dual™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, PacePro™, Rally™, tempe™, Varia™ ja Vector™ on ettevõtte Garmin Ltd. või selle tütarettevõtete kaubamärgid. Neid kaubamärke ei tohi ilma ettevõtte Garmin selgesõnalise loata kasutada.

Android™ on ettevõtte Google LLC. kaubamärk Apple®, iPhone® ja Mac® on ettevõtte Apple Inc. kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. 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 litsentsi alusel kasutab ettevõtte Apple Inc. Surflineline™, Surflineline'i sõnamärk ja seotud logod on ettevõtte SurflinelineWavetrak, Inc. USA-s ja teistes riikides registreeritud kaubamärgid. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) ja Normalized Power™ (NP) on ettevõtte Peakware, LLC. kaubamärgid. Windows® on ettevõttele Microsoft Corporation kuuluv kaubamärk, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Zwift™ on ettevõtte Zwift, Inc. kaubamärk. Muud kaubamärgid ja ärinimed kuuluvad nende vastavatele omanikele.

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

Sisukord

Sissejuhatus..... 1

Alustamine.....	1
Seadme ülevaade.....	1
Kella kasutamine.....	2

Kellad..... 2

Äratuse seadistamine.....	2
Taimeri käivitamine.....	2
Kiirtaimeri salvestamine.....	3
Taimeri kustutamine.....	3
Stopperi kasutamine.....	3
Alternatiivsete ajavööndite lisamine.....	3

Sukeldumine..... 4

Sukeldumishoiatused.....	4
Sukeldumisrežiimid.....	5
Basseinisukeldumisrežiimi kasutamine.....	5
Sukeldumise seadistus.....	6
Sukeldumiskaaside seadistamine.....	7
Kohandatud sukeldumishoiatused.....	7
Kohandatud sukeldumishoiatuse seadistamine.....	8
PO2 piirväärtuste määramine.....	8
CCR-i sättepunktide määramine.....	9
Lendamise vältimise aeg.....	9
Sukeldumise andmekuvad.....	9
Ühe gaasi ja mitme gaasi andmekuvad.....	10
Suurte numbrite režiim.....	11
CCR-i andmekuvad.....	11
Mõõdiku andmekuvad.....	13
Vabasukeldumise andmekuvad.....	13
Vabasukeldumisega jahipidamise andmekuvad.....	14
Valmistumine sukeldumiseks.....	16
Sukeldumiskompassiga navigeerimine.....	17
Mõõdikuga sukeldumisstopperi kasutamine.....	18
Tavalise sukeldumisstopperi kasutamine.....	18
Gaaside vahetamine sukeldumise ajal.....	18

Päästmisprotseduurile CC ja OC sukeldumise vahel lülitumine.....	19
Ohutuspeatuse tegemine.....	19
Dekompressioonipeatuse tegemine.....	20
Pinnaintervalli vidina vaatamine.....	20
Sukeldumislogi vaatamine.....	21
Sukeldumise planeerimine.....	21
NDL-aja arvutamine.....	21
Hingamisgaasi arvutamine.....	22
Dekompressiooniplaani loomine.....	22
Dekompressiooniplaanide kasutamine.....	22
Sukeldumine veekogus, mille pind on merepinnast vähemalt 300 m kõrgemal.....	22
Soovitused kella kandmiseks koos kaitseülkonnaga.....	23
Sukeldumishoiatused.....	24
Sukeldumise terminoloogia.....	26

Tegevused ja rakendused..... 26

Tegevuse alustamine.....	26
Tegevuse salvestamise näpunäited.....	26
Tegevuse lõpetamine.....	27
Jooksmine.....	27
Staadionijooks.....	27
Soovitused staadionijooksu salvestamiseks.....	27
Virtuaalne jooksmine.....	28
Jooksulindi vahemaa kalibreerimine.....	28
Ujumine.....	28
Ujumisterminid.....	28
Tõmbetüübid.....	28
Ujumise nõuanded.....	29
Automaatne ja manuaalne puhkerežiim.....	29
Harjutuste logide abil treenimine.....	29
Mitu spordiala.....	29
Triatloni treening.....	30
Mitme spordialaga tegevuse loomine.....	30
Sisetegevused.....	30
Jõutreeningu salvestamine.....	31
HIIT-treeningu salvestamine.....	31
Sisetreeningseadme kasutamine.....	32

Ronimissport.....	32
Siseruumis ronimise salvestamine..	32
Kaljuronimise salvestamine.....	33
Ekspeditsiooni alustamine.....	33
Rajapunkti käsitsi salvestamine.....	33
Rajapunktide vaatamine.....	33
Jahtimine.....	34
Kalastamine.....	34
Suusatamine.....	34
Suusasõitude kuvamine.....	34
Märgistamata aladel mäemaasuusatamise või lumelauasõidu tegevuse salvestamine.....	35
Golf.....	36
Golfi mängimine.....	36
Golfi menüü.....	37
Ohtude kuvamine.....	37
Lipu liigutamine.....	37
Aukude vahetamine.....	38
Mõõdetud löökide vaatamine.....	38
Löögi mõõtmine käsitsi.....	38
Punktiarvestus.....	38
Statistika jälgimise lubamine.....	38
Surfamine.....	39
Loodeteabe vaatamine.....	39
Tegevuste ja rakenduste kohandamine.....	40
Lemmiktegevuse lisamine või eemaldamine.....	40
Rakenduste nimekirjas tegevuse järjekorra muutmine.....	40
Andmekuvade kohandamine.....	41
Tegevusele kaardi lisamine.....	41
Kohandatud tegevuse loomine.....	41
Tegevuste ja rakenduse seaded.....	42
Tegevuste märguanded.....	44
Automaatse ronimise sisselülitamine.....	45
Satelliidiseaded.....	46

Treening.....46

Ühtsed treenitustaseme andmed.....	46
Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine.....	46
Treeningud.....	47
Teenuse Garmin Connect treeningu järgimine.....	47

Treeningu alustamine.....	47
Igapäevase soovitatud trenni järgimine.....	48
Intervalltreeningu loomine.....	48
Intervalltreeningu alustamine.....	48
Treeningukalendri teave.....	49
Garmin Connect treeningkavade kasutamine.....	49
PacePro™ Treening.....	49
PacePro kava allalaadimine Garmin Connect kaudu.....	49
PacePro kava alustamine.....	50
Virtual Partner® kasutamine.....	51
Treeningu eesmärgi seadistamine.....	51
Eelmise tegevusega seotud võistlus...	51

logid..... 52

Ajaloo kasutamine.....	52
Mitme spordiala ajalugu.....	52
Isiklikud rekordid.....	52
Isiklike rekordite vaatamine.....	52
Isikliku rekordi taastamine.....	53
Isiklike rekordite kustutamine.....	53
Koguandmete kuvamine.....	53
Odomeetri kasutamine.....	53
Ajaloo kustutamine.....	53

Välimus..... 53

Kella sihverplaadi seaded.....	53
Kellakuva kohandamine.....	54
Ülevaated.....	54
Ülevaataloendi kuvamine.....	57
Ülevaataloendi kohandamine.....	57
Body Battery.....	57
Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited.....	57
Sooritusvõime näitajad.....	58
Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave.....	58
Hinnanguliste võistlusaegade kuvamine.....	59
Pulsisageduse muutlikkuse tase..	59
Soorituse hinnang.....	60
Hinnangulise funktsionaalse energialävendi hankimine.....	60
Piimhappe lävi.....	61
Treenitustase.....	62

Treenitustasemed	62
Kuumuse ja kõrgusega kohanemine	63
Hetkekoormus	63
Taastumisaeg	64
Sinu treenitustaseme pausile panek ja jätkamine	65
Treeninguvalmidus	65
Juhtelemendid	66
Juhtelementide menüü kohandamine	68
Taskulambi ekraani kasutamine	68
Garmin Pay	68
Teenuse Garmin Pay Wallet seadistamise	68
Ostu eest tasumine kellaga	69
Garmin Pay rahakotti kaardi lisamine	69
Teenuse Garmin Pay pääsukoodi muutmine	69
Hommikuraport	69
Hommikuse raporti kohandamine	70

Andurid ja tarvikud..... 70

Randmepõhine pulss	70
Kella kandmine	70
Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul	71
Randmel kantava pulsimonitori seaded	71
Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine	71
Pulsisageduse andmete edastamine	72
Pulssoksümeeter	72
Pulssoksümeetri näitude hankimine	72
Pulssoksümeetri režiimide seadistamine	72
Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited	73
Kompass	73
Kompassi seaded	73
Kompassi käsitsi kalibreerimine	73
Põhjaviite seadistamine	73
Altimeeter ja baromeeter	74
Altimeetri seaded	74

Baromeetrilise altimeetri kalibreerimine	74
Baromeetri seaded	74
Baromeetri kalibreerimine	74
Juhtmeta andurid	75
Traadita andurite sidumine	76
HRM-Pro jooksutempo ja -distsants	76
Jooksutempo ja -distsantsi salvestamise näpunäited	76
Jooksujõud	77
Jooksuenergia sätted	77
Jooksudünaamika	77
Treening jooksudünaamikaga	78
Nõuanded puudulike jooksudünaamika andmete puhul	78
inReach kaugjuhtimispult	78
inReach kaugjuhtimise kasutamine	78
VIRB kaugjuhtimispult	78
VIRB kaamera juhtimine	79
VIRB kaamera juhtimine tegevuse ajal	79
Xero laseripõhise asukohateabe seaded	80

Kaart..... 80

Kaardi panoraamimine ja suumimine	80
Kaardi seaded	80

Telefoniga ühenduvuse funksioonid..... 80

Telefoni sidumine	81
Teavituste Bluetooth lubamine	81
Teavituste kuvamine	81
Sissetulevale telefonikõnele vastamine	81
Tekstsõnumile vastamine	81
Teavituste haldamine	82
Telefoni Bluetooth ühenduse väljalülitamine	82
Telefoni ühendushoiatuste sisse- ja väljalülitamine	82
Helijuhiste esitamine tegevuse ajal	82
Telefoni- ja arvutirakendused	82
Garmin Connect	83

Rakenduse Garmin Connect kasutamine.....	83	Võrdluspunkti määramine.....	91
Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis.....	84	Sihtkohta navigeerimine.....	91
Connect IQ funktsioonid.....	84	Salvestatud tegevuse algpunkti navigeerimine.....	91
Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine.....	84	Tegevuse ajal algpunkti navigeerimine.....	92
Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine arvutiga.....	84	Funktsiooniga Sight 'N Go navigeerimine.....	92
Rakendus Garmin Dive.....	84	Üle parda oleva inimese asukoha tähistamine ja selleni navigeerimine.....	92
Garmin Explore™.....	85	Navigatsiooni katkestamine.....	92
Rakendus Garmin Golf™.....	85	Rajad.....	93
Kasutajaprofiil.....	85	Seadmel raja loomine ja järgimine...	93
Kasutajaprofiili seadistamine.....	85	Raja loomine rakenduses Garmin Connect.....	93
Soo sätted.....	85	Radade saatmine seadmesse.....	93
Vormisoleku vanuse kuvamine.....	85	Raja üksikasjade vaatamine või muutmine.....	94
Pulsisageduse tsoonid.....	86	Vahepunkti kavandamine.....	94
Vormisoleku sihid.....	86	Navigatsiooniseaded.....	94
Pulsisagedustsoonide määramine..	86	Navigatsioonandiandmete kuvade kohandamine.....	94
Lase kellal määrata oma pulsisageduse tsoonid.....	87	Suuna seadistused.....	94
Pulsisageduse tsoonide arvutamine.....	87	Navigeerimishoiatuste seadistamine.....	95
Energiatsoonide seadistamine.....	87	Toitehalduri seaded.....	95
Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine.....	88	Akusäästja kohandamine.....	95
Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid.....	88	Toiterežiimi vahetamine.....	95
Hädaabikontaktide lisamine.....	88	Toiterežiimide kohandamine.....	96
Kontaktide lisamine.....	88	Toiterežiimi taastamine.....	96
Juhtumi tuvastamise sisse- ja väljalülitamine.....	89	Süsteemiseaded.....	96
Abi taotlemine.....	89	Kellaaja seaded.....	97
Tervise ja heaolu seaded.....	89	Kellaajahoiatuste seadistamine.....	97
Automaatne eesmärk.....	90	Aja sünkroonimine.....	98
Liikumismärguande kasutamine.....	90	Ekraaniseadete muutmine.....	98
Intensiivsusminutid.....	90	Unerežiimi kohandamine.....	98
Intensiivsusminutite teenimine.....	90	Kiirklahvide kohandamine.....	98
Une jälgimine.....	90	Mõõtühikute muutmine.....	99
Automaatse unejälgimise kasutamine.....	90	Seadme teabe vaatamine.....	99
Navigeerimine.....	90	E-sildi regulatiiv- ja vastavusteabe vaatamine.....	99
Salvestatud asukohtade vaatamine ja redigeerimine.....	90	Seadme teave.....	99
		Kella laadimine.....	99
		Päikese käes laadimine.....	100

Päikeseenergiaga laadimise nõuanded.....	100
Tehnilised andmed.....	100
Aku kasutusaja teave.....	101
Seadme hooldamine.....	101
Kella puhastamine.....	101
QuickFit® rihmade vahetamine.....	102
Vedruvardaga kellarihmade vahetamine.....	103
Andmehaldus.....	103
Failide kustutamine.....	104

Tõrkeotsing..... 104

Tooteuuendused.....	104
Lisateabe hankimine.....	104
Mu seadme keel on vale.....	104
Kas mu telefon ühildub minu kellaga?.....	104
Minu telefon ei ühendu kellaga.....	105
Mu kell ei näita õiget kellaaega.....	105
Kas saan kasutada Bluetooth andurit oma kellaga?.....	105
Kella lähtestamine.....	105
Kõigi vaikeseadete lähtestamine.....	106
Sukeldumine.....	106
Koekoormuse lähtestamine.....	106
Pinnarõhu lähtestamine.....	106
Soovitused aku kasutusaja maksimeerimiseks.....	107
Satelliitsignaali hankimine.....	107
GPS-satelliidi vastuvõtmise täiustamine.....	107
Tegevuse temperatuurinäit pole täpne.....	107
Aktiivsuse jälgimine.....	107
Mu igapäevaste sammude arvu ei kuvata.....	108
Minu sammuarv ei näi õige olevat.....	108
Kella ja teenuse Garmin Connect konto sammunäit ei ühti.....	108
Läbitud korruste näit pole täpne....	108

Lisa..... 109

Andmeväljad.....	109
Värvilised moodsikud ja jooksudünaamika andmed.....	122
Maaga kokkupuute aja tasakaal....	122

Vertikaalse võnkumise ja vertikaalsuhte andmed.....	123
Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed.....	123
FTP hinnangud.....	124
Ratta veljemõõt ja ümbermõõt.....	124
Tähiste definitsioonid.....	124

Sissejuhatus

⚠ HOIATUS

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

Alustamine

Kella esmakordsel kasutamisel täida selle seadistamiseks ja põhifunktsioonide tundmaõppimiseks järgmised ülesanded.

- 1 Kella sisselülitamiseks vajuta nuppu **LIGHT** (*Seadme ülevaade, lehekülg 1*).
- 2 Algseadistamiseks järgi ekraanile ilmutavaid juhiseid.
Algseadistuse käigus saad nutitelefoni kellaga siduda, et võtta vastu teavitusi, sünkroonida tegevusi ja veel muudki teha (*Telefoni sidumine, lehekülg 81*).
- 3 Laadi seade (*Kella laadimine, lehekülg 99*).
- 4 Alusta tegevust (*Tegevuse alustamine, lehekülg 26*).

Seadme ülevaade



① LIGHT

- vajuta seadme sisselülitamiseks.
- Vajuta taustvalguse sisse- ja väljalülitamiseks.
- Taskulambi sisse- või väljalülitamiseks vajuta kiirelt kaks korda.
- Juhtnuppude menüü nägemiseks hoia all.

MÄRKUS. sukeldumise ajal on allhoidmise funktsioonid välja lülitatud.

② MENU-UP

- vajuta ülevaateendi ja menüüde sirvimiseks.
- Hoia menüü kuvamiseks all.

MÄRKUS. võid seda nuppu aktiveerida või välja lülitada sukeldumise tegevusteks (*Sukeldumise seadistus, lehekülg 6*).

③ DOWN

- vajuta ülevaateendi ja menüüde sirvimiseks.
- Hoia nuppu all, et sukeldumise ajal kerida andmekuvasid.
- Hoia all altimeetri, baromeetri ja kompassi (ABC) kuva nägemiseks.

MÄRKUS. sukeldumise ajal on allhoidmise funktsioonid välja lülitatud.

④ START-STOP

- vajuta tegevuste loendi vaatamiseks ja tegevuse käivitamiseks või lõpetamiseks.
- Vajuta menüüsuvandi valimiseks.
- Vajuta, et sukeldumise ajal menüüd näha.
- Kellamenüü nägemiseks hoia all.

MÄRKUS. sukeldumise ajal on allhoidmise funktsioonid välja lülitatud.

⑤ BACK

- vajuta eelmisele kuvale naasmiseks.
- Vajuta, et sukeldumise ajal menüüst väljuda.
- Vajuta ringi, puhkeaja salvestamiseks või mitme spordialaga tegemisel uue ala valimiseks.
- Hoia all kella vaatamiseks ükskõik mis kuva peal.
- Hoia nuppu all, et sukeldumise ajal minna tagasi andmete algkuva juurde.

⑥: topeltpuudutusega saad sukeldumise ajal kerid andmekuvasid.

Kella kasutamine

- Juhtnuppude menüü nägemiseks hoia all nuppu **LIGHT** (*Juhtelemendid, lehekülg 66*).
Juhtnuppude menüüs saab kiiresti avada sagedasti kasutatavaid funktsioone, nagu häirimise vältimise režiim, asukoha salvestamine ja kella väljalülitamine.
- Kella sihverplaadil vajuta **UP** või **DOWN** ülevaateleendi sirvimiseks (*Ülevaated, lehekülg 54*).
- Vajuta sihverplaadil nuppu **START** ja käivita suvaline tegevus või rakendus (*Tegevused ja rakendused, lehekülg 26*).
- Hoia all nuppu **MENU**, et isikupärastada kella sihverplaati (*Kellakuva kohandamine, lehekülg 54*), kohandada seadeid (*Süsteemiseaded, lehekülg 96*), siduda juhtmevabu andureid (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 76*), jne.

Kellad

Äratuse seadistamine

Saad määrata mitu äratust. Äratus võib heliseda üks kord või korduvalt.

- 1 Hoia mis tahes ekraanil olles all nuppu **START**.
- 2 Vali **Hoiatused**.
- 3 Sisesta äratuse aeg.
- 4 Vali **Korda** ja aeg, mille möödumisel äratust korratakse (valikuline).
- 5 Vali **Heli ja värin** ja vali teavituse tüüp (valikuline).
- 6 Taustvalguse koos äratusega sisselülitamiseks vali **Taustvalgus > Sees** (valikuline).
- 7 Vali **Silt** ja vali äratuse kirjeldus (valikuline).

Taimeri käivitamine

- 1 Hoia mis tahes ekraanil olles all nuppu **START**.
- 2 Vali **Taimerid**.
- 3 Sisesta aeg.
- 4 Vajadusel vali suvand taimeri muutmiseks.
 - Taimeri automaatseks taaskäivitamiseks vajuta **UP** ja vali **Autom. taaskäivitus > Sees**.
 - Teavituse tüübi valimiseks vajuta **UP** ja vali **Heli ja värin**.
- 5 Taimeri käivitamiseks vali **START**.

Kiirtaimeri salvestamine

Võid seadistada kuni kümme eraldi kiirtaimerit.

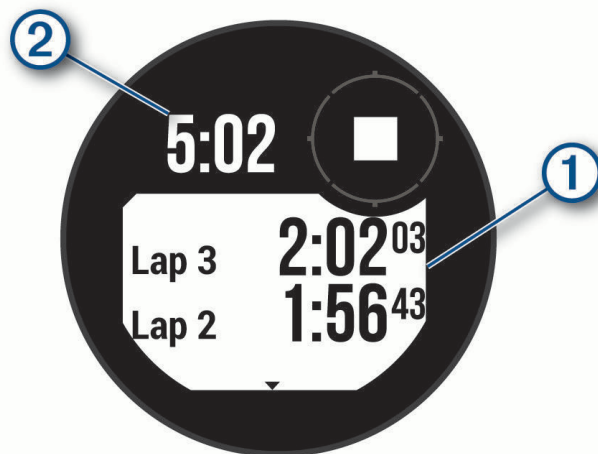
- 1 Hoia mis tahes ekraanil olles all nuppu **START**.
- 2 Vali **Taimerid**.
- 3 Tee valik:
 - Esimese kiirtaimeri salvestamiseks sisesta aeg, vajuta **UP** ja vali **Salvesta**.
 - Täiendavate kiirtaimerite salvestamiseks vali **Lisa taimer** ja sisesta aeg.

Taimeri kustutamine

- 1 Hoia mis tahes ekraanil olles all nuppu **START**.
- 2 Vali **Taimerid**.
- 3 Vali taimer.
- 4 Vajuta nuppu **UP**.
- 5 Vali **Kustuta**.

Stopperi kasutamine

- 1 Hoia mis tahes ekraanil olles all nuppu **START**.
- 2 Vali **Stopper**.
- 3 Taimeri käivitamiseks vali **START**.
- 4 Ringitaimeri taaskäivitamiseks vajuta **BACK** ①.



Stopperi koguaeg ② jookseb edasi.

- 5 Mõlema taimeri peatamiseks vajuta **START**.
- 6 Vajuta nuppu **UP** ja tee valik.

Alternatiivsete ajavööndite lisamine

Saad kuvada täiendavate ajavööndite hetke kellaaega alternatiivsete ajavööndite ülevaates. Saad lisada kuni kolm alternatiivset ajavööndit.

- 1 Hoia mis tahes ekraanil olles all nuppu **START**.
- 2 Vali **Alt. ajavööndid**.
- 3 Vali **Lisa tsoon**.
- 4 Vali ajavöönd.
- 5 Vajadusel muuda ajavööndi nime.

Sukeldumine

Sukeldumishoiatused

HOIATUS

- Seadme sukeldumiskõlblikkus on mõeldud kasutamiseks ainult diplomeeritud sukeldujatele. Seadet ei tohi kasutada ainsa sukeldumisarvutina. Kui seadmesse ei sisestata asjakohast sukeldumisega seotud teavet, võib see põhjustada raske vigastuse või surma.
- Veendu, et oskaksid oma seadet igakülgset kasutada ning mõistaksid selle kuvasid ja piiranguid. Kui sul on selle kasutusjuhendi või seadme kohta küsimusi, lahenda arusaamatus või segadus enne seadmega sukeldumist. Pea meeles, et sina ise vastutate enda ohutuse eest.
- Kessoontõve risk on olemas iga sukeldumise korral, isegi kui järgid sukeldumistabelis või -seadmes antud sukeldumiskava. Kessoontõve ja hapnikumürgituse esinemise võimalust ei saa välistada ükski toiming, sukeldumisseade ega sukeldumistabel. Inimese füsioloogiline seisund võib päev-päevalt erineda. Seade ei saa neid muutusi arvestada. Soovitav on järgida seadme antud piiranguid, et minimeerida kessoontõve riski. Enne sukeldumist peaksid oma füüsilise võimekuse osas nõu pidama arstiga.
- Kasuta varuseadmeid, sealhulgas sügavusmõõturit, sukeldatavat manomeetrit ning taimerit või kella. Selle seadme abil sukeldudes peab sul olema juurdepääs dekompressioonilauale.
- Enne sukeldumist kontrolli ohutust (nt kontrolli seadme õiget töötamist ja sätteid, kuvamiskõlblikkust, aku laetuse taset, paagi rõhku ning mullitamist voolikute lekkimise korral).
- Mitu kasutajat ei tohi seda seadet korraga sukeldumiseks kasutada. Sukeldumisprofiilid on kasutajaspetsiifilised. Teise sukelduja profiili kasutamine võib põhjustada eksitava teabe kuvamist, mis võib põhjustada raske kehavigastuse või surma.
- Ohutuse huvides ei tohi ükski sukelduda. Sukelduge kindla kaaslasega. Pärast sukeldumist peaksid olema pikemat aega koos teistega, sest kessoontõbi võib ilmuda hiljem või pinnale tõusmise järel tehtavate tegevuste mõjul.
- Seade pole ette nähtud kaubanduslikuks ja kutseliseks sukeldumiseks. See on mõeldud kasutamiseks ainult vaba aja veetmise eesmärgil. Kaubanduslikul või kutselisel sukeldumisel võib kasutaja sattuda väga sügavale või kokku puutuda tingimustega, mis suurendavad kessoontõve riski.
- Ärge kasutage sukeldumiseks gaasi, kui te pole selle sisu isiklikult veendunud ja sisestanud analüüsitud väärtuse seadmesse. Kui paagi sisu ei veenduta ja õiged gaasiväärtused seadmesse ei sisestata, põhjustab see vale sukeldumiskava teabe ja võib lõppeda raske vigastuse või surmaga.
- Mitme gaasiseguga sukeldumine on palju ohtlikum kui ühe gaasiseguga sukeldumine. Mitmest gaasist koosneva segu kasutamisega seotud vead võivad põhjustada raske vigastuse või surma.
- Veenduge, et tõus oleks ohutu. Kiire tõus suurendab kessoontõve riski.
- Seadmel dekompressiooni lukustuse funktsiooni keelamine võib põhjustada kessoontõve riski suurenemist, mis võib põhjustada vigastuse või surma. Keelake see funktsioon omal vastutusel.
- Vajaliku dekompressioonipeatuse eiramine võib põhjustada raske vigastuse või surma. Ärge tõuske kuvatud dekompressioonipeatuse sügavusest kõrgemale.
- Tehke kolmeminutiline ohutuspeatust kolme ja viie meetri vahel, isegi kui dekompressioonipeatus pole vajalik.

Sukeldumisrežiimid

Seade Descent G1 toetab kuut sukeldumisrežiimi. Igal sukeldumisrežiimil on neli etappi: sukeldumiseelne kontroll, veepinna pealne näit, sukeldumine, sukeldumisjärgne. Sukeldumiseelse kontrolli käigus saad enne sukeldumise alustamist sukeldumisseaded kinnitada (*Sukeldumise seadistus, lehekülg 6*). Pinnaetapp näitab sukeldumisrežiimi andmekuvasid (*Sukeldumise andmekuvad, lehekülg 9*). Sukeldumise etapp näitab käimasoleva sukeldumise andmeid ja muud kella funktsioonid, nt GPS, on keelatud (*Valmistumine sukeldumiseks, lehekülg 16*). Sukeldumisjärgse ülevaate ajal saad vaadata lõpetatud sukeldumise kokkuvõtet (*Sukeldumislogi vaatamine, lehekülg 21*).

Üks gaas: selles režiimis saad sukelduda kasutades ainult ühte gaasisegu. Võid seadetes lisada tagavaraks veel kuni 11 gaasisegu.

Mitu gaasi: see režiim võimaldab seadistada mitmeid gaasisegusid ja gaase välja vahetada sukeldumise ajal. Saad seadistada hapniku sisaldust 5–100%. See režiim toetab ühte gaasi sukeldumise ajaks ja kuni 11 lisagaasi dekompressiooniks või tagavaragaasideks.

MÄRKUS. tagavaragaase ei kasutata mittekompressiooni limiidis (NDL) ja veepinnale tõusmise (TTS) dekompressiooniarvutustes kuni sa ei aktiveeri need sukeldumise ajal.

CCR: see režiim suletud kontuuriga hingamisaparaadiga sukeldumise (CCR) jaoks võimaldab sul konfigureerida kaks hapniku osarõhuga (PO2) seadeväärtust, suletud kontuuriga (CC) lahjendusgaasid ja avatud kontuuriga (OC) dekompressiooni ja tagavaragaasid.

Möödik: selles režiimis saad sukelduda kasutades põhilisi sukeldumise taimeri funktsioone.

MÄRKUS. pärast möödiku režiimis sukeldumist saad seadet kasutada 24 tundi ainult möödiku või vabasukeldumise režiimis.

Vabasukeldumine: see režiim võimaldab sukelduda vabasukeldumise spetsiifiliste sukeldumisandmetega. Sellel režiimil on suurem andmete uuendamise sagedus.

Vabasukel. jaht: see režiim on sarnane sukeldumisrežiimiga Vabasukeldumine, kuid seadistatud spetsiaalselt vabasukeldujatele-jahipidajatele. See režiim lülitab alustus- ja lõpetustoonid välja.

Basseinisukeldumisrežiimi kasutamine

Kui seade on basseinisukeldumisrežiimis, toimivad kudede koormuse ja dekompressiooni lukustuse funktsioonid tavapäraselt, kuid sukeldumisi ei salvestata sukeldumislogisse.

1 Juhtnuppude menüü nägemiseks hoia all nuppu **LIGHT**.

2 Vali .

Basseinis sukeldumise režiim lülitub keskööl automaatselt välja.

Sukeldumise seadistus

Saad muuta sukeldumise seadistusi vastavalt oma vajadustele. Kõik seadistused ei sobi kõikide sukeldumisrežiimidega. Saad enne sukeldumist seadistusi ka kohendada.

Hoia all nuppu **MENU** ja vali **Sukeldumise seadistus**.

Gaasid: määrab gaasiga sukeldumise režiimis kasutatavad gaasisegud (*Sukeldumisgaaside seadistamine, lehekülg 7*). Iga gaasiga sukeldumisrežiimi jaoks võib sul olla kuni kaksteist gaasi.

Konservatism: seadistab konservatismi taseme dekompressiooniarvutustes. Kõrgem konservatism tähendab lühemat põhjas viibimise aega ja pikemat veepinnale tõusmise aega. Kohandatud valik võimaldab seada endale sobivat gradienditegurit.

MÄRKUS. enne konservatismi taseme kohandamist veendu, et mõistad gradienditegureid.

Vee tüüp: võimaldab valida vee tüüpi.

PO2: määrab maksimaalse töösügavuse (MOD), dekompressiooni, hoiatuste ja kriitiliste hoiatuste hapnikusisalduse (PO2) piirmäärade osalise rõhu baarides (*PO2 piirväärtuste määramine, lehekülg 8*).

Akvalangihoiatused: võimaldab seadistada kohandatud hoiatusi gaasiga sukeldumisel (*Kohandatud sukeldumishoiatused, lehekülg 7*).

Vabasukeldumise hoiatused: võimaldab määrata kohandatud hoiatusi vabasukeldumise jaoks (*Kohandatud sukeldumishoiatused, lehekülg 7*).

Ohutuspeatus: võimaldab muuta ohutuspeatuse kestust.

Viimane dekompr.peatus: võimaldab seadistada viimase dekompressioonipeatuse sügavuse.

Sukeldumislõpu viivitus: võimaldab määrata aja, pärast mille möödumist lõpetab seade sukeldumise pärast pinnale tõusmist ja salvestab selle.

CCR-i sättepunktid: võimaldab määrata PO2 kõrged ja madalad sättepunktid suletud kontuuriga hingamisaparaadiga (CCR) sukeldumisel (*CCR-i sättepunktide määramine, lehekülg 9*).

Taustvalgus: võimaldab reguleerida sukeldumistegevuste taustvalgust. Taustvalguse saad aktiveerida ka sukeldumise käigus või ainult teatud sügavusel olles.

Pulsisagedus: võimaldab sukeldumiseks pulsisageduse monitori lubada või keelata. Suvand Salv. monitori andm. võimaldab lubada rinnakule kinnitatava pulsisageduse monitori, nt seadme HRM-Swim™ või HRM-Tri™, mis salvestab pulsisageduse andmed sukeldumisel. Rinnakule kinnitatava pulsisageduse monitori andmeid saad vaadata rakenduses Garmin Dive™ pärast sukeldumise lõpetamist.

Topeltnipsa kerimiseks: võimaldab topeltpuudutusega kerida läbi sukeldumise andmekuvade. Kui täheldad tahtmatut kerimist, kasuta tundlikkuse seadistamiseks suvandit Tundlikkus.

ÜLES klahv: võimaldab nupu UP kasutamise sukeldumisel lubada või keelata, et vältida nupu tahtmatud vajutamist.

Hääletu sukeldumine: võimaldab sukeldumise ajaks kõik helitoonid ja vibratsioonid keelata.

Lendamise vältimise aeg: võimaldab seadistada lendamise vältimise pöördloendustaimer režiimi (*Lendamise vältimise aeg, lehekülg 9*).

Dekompressiooni väljajätt: võimaldab dekompressiooni väljajätufunktsiooni keelata. See funktsioon takistab ühe gaasi, mitme gaasi ja CCR-iga sukeldumist 24 tunni jooksul, kui oled dekompressioonilage rikkunud kauem kui kolm minutit.

MÄRKUS. saad dekompressioonil väljajätufunktsiooni keelata ka pärast dekompressioonilae rikkumist.

Sukeldumisgaaside seadistamine

Iga gaasiga sukeldumisrežiimi jaoks saad sisestada kuni kaksteist gaasi. Dekompressiooniarvutused hõlmavad sinu dekompressioonigaase, kuid mitte varugaase.

1 Hoia all **MENU**.

2 Vali **Sukeldumise seadistus > Gaasid**.

3 Vali sukeldumisrežiim.

4 Vali loendi esimene gaas.

Ühe gaasi või mitme gaasiga sukeldumisrežiimide puhul on see põhjagaas. Suletud kontuuriga hingamisaparaadi (CCR) sukeldumisrežiimi puhul on see lahjendusgaas.

5 Vali **Hapnik** ja sisesta gaasisegu hapnikuprotsent.

6 Vali **Helium** ja sisesta gaasisegu heeliumiprotsent.

Ülejäänud protsendi arvutab seade lämmastikuisaldusena.

7 Vajuta **BACK**.

8 Tee valik:

MÄRKUS. kõik suvandid pole kõigi sukeldumisrežiimide jaoks saadaval.

- Vali **Lisa varu** ja sisesta varugaasi hapniku- ja heeliumiprotsent.
- Gaasi kasutusotstarbe (nt dekompressioon või varu) määramiseks vali **Lisa uus**, sisesta hapniku ja heeliumi protsent ning siis vali **Režiim**.

MÄRKUS. et määrata dekompressioonigaas laskumisgaasiks, saad mitme gaasiga sukeldumise režiimis valida **Määra teekonnagaasina**.

Kohandatud sukeldumishoiatused

Saad seadistada kohandatud sukeldumishoiatused, mis aitavad sul konkreetset eesmärki saavutada või suurendada teadlikkust oma keskkonnast.

Hoiatuse nimi	Sukeldumisrežiim	Kirjeldus
Sügavus	Üks gaasi, mitu gaasi, CCR, mõõtur, vabasukeldumine või vabasukeldumisega jahipidamine.	Hoiatus kuvatakse valitud sügavuse saavutamisel.
Suur kiirus	Vabasukeldumine või vabasukeldumisega jahipidamine.	Hoiatusteade kuvatakse siis, kui sinu vertikaalkiirus ületab valitud kiiruse.
Madal kiirus	Vabasukeldumine või vabasukeldumisega jahipidamine.	Hoiatus ilmub, kui sinu vertikaalkiirus langeb alla valitud kiiruse.
Neutraalne ujuvus	Vabasukeldumine või vabasukeldumisega jahipidamine.	Hoiatus kuvatakse valitud sügavuse saavutamisel.
Pinnataimer	Vabasukeldumine või vabasukeldumisega jahipidamine.	Hoiatus kuvatakse, kui valitud ajavahemik möödub.
Sihtsügavus	Vabasukeldumine või vabasukeldumisega jahipidamine.	Hoiatus kuvatakse valitud sügavuse saavutamisel.
Kellaaeg	Üks gaasi, mitu gaasi, CCR, mõõtur, vabasukeldumine või vabasukeldumisega jahipidamine.	Hoiatus kuvatakse, kui valitud ajavahemik möödub.
Variomeeter	Vabasukeldumine või vabasukeldumisega jahipidamine.	Hoiatus kuvatakse iga kord, kui jõuad valitud sügavusintervalli.

Kohandatud sukeldumishoiatuse seadistamine

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Sukeldumise seadistus**.
- 3 Tee valik:
 - Vali **Akvalangihoiatused**.
 - Vali **Vabasukeldumise hoiatused**.
- 4 Tee valik:
 - Vali **Lisa hoiatus** uue hoiatuse lisamiseks.
 - Olemasoleva hoiatuse redigeerimiseks vali hoiatuse nimi.
- 5 Vajaduse korral luba hoiatus.
- 6 Tee valik:

MÄRKUS. kõigi hoiatuse tüüpide jaoks pole kõik suvandid saadaval.

- Et määrata sügavus, mis peaks hoiatuse käivitama, vali suvand **Sügavus**.
- Et määrata ajavahemik, mis peaks hoiatuse käivitama, vali suvand **Aeg**.
- Et määrata vertikaalkiiruse lävi, mis peaks hoiatuse käivitama, vali suvand **Kiirus**.

MÄRKUS. saad seadistada hoiatuse käivituma, kui sinu vertikaalkiirus ületab valitud kiirust või langeb sellest madalamale.

- Vali **Intervall**, et määrata, kas hoiatus tuleks käivitada üks kord või korduva intervalli tagant.
- Vali **Suund**, et määrata, kas hoiatus tuleks lubada tõusmise, laskumise või mõlema puhul.
- Vali **Sukeldumiste tüübid**, et määrata, millised sukeldumisrežiimid peaksid võimaldama hoiatuse käivitamist.
- Vali **Heli ja värin** märguande tooni, vibratsiooni seadistamiseks või sellest loobumiseks.
- Vali **Hüplikhoiatus** hoiatuse hüplikmärguande lubamiseks.
- Vali **Hoiatuse eelvaade**, et näha, kuidas hoiatus sukeldumise ajal ilmub ja kõlab.

PO2 piirväärtuste määramine

Hapniku osarõhu (PO2) hoiatusteate läved saab seadistada baaris.

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Sukeldumise seadistus > PO2**.
- 3 Tee valik:
 - Vali **MOD/deko PO2**, et määrata maksimaalne töösügavus (MOD) ja dekompressiooni PO2 lävi oma planeeritud alumise gaasi jaoks enne, kui peaksid alustama tõusu ja lülituma dekompressiooni gaasile kõrgeima protsendi hapnikuga.

MÄRKUS. kell ei vaheta automaatselt gaase sinu eest. Gaasi pead valima sina.

 - Enda jaoks sobiva kõrgeima hapnikukontsentratsiooni taseme piirväärtuse määramiseks vali **PO2 hoiatus**.
 - Maksimaalse hapnikukontsentratsiooni taseme piirväärtuse, mille peaksid saavutama, määramiseks vali **Kriitiline PO2**.
- 4 Sisesta väärtus.

Kui saavutad sukeldumise ajal kriitilise Kriitiline PO2 ländväärtuse, kuvab kell hoiatusteate ([Sukeldumishoiatused](#), lehekülg 24).

CCR-i sättepunktide määramine

Saad konfigurereida hapniku kõrge ja madala osarõhu (PO2) sättepunktid suletud kontuuriga hingamisaparaadiga (CCR) sukeldumiste jaoks.

1 Hoia all **MENU**.

2 Vali **Sukeldumise seadistus > CCR-i sättepunktid**.

3 Tee valik:

- Madalama PO2 sättepunkti konfigurereimiseks vali **Madal sättepunkt**.
- Kõrgema PO2 sättepunkti konfigurereimiseks vali **Kõrge sättepunkt**.

4 Vali **Režiim**.

5 Tee valik:

- Sättepunkti automaatseks muutmiseks oma sügavuse järgi vali **Auto**.

MÄRKUS. näiteks kui laskud kõrge sättepunkti sügavusest madalamale või tõused madala sättepunkti sügavusest kõrgemale, lülitub PO2 piirväärtus ümber vastavalt kõrgele või madalale sättepunktile. Automaatsete sättepunktide sügavuste vahe peab olema vähemalt 6,1 m (20 jalga).

- Sättepunktide sukeldumise ajal käsitsi muutmiseks vali **Käsitsi**.

MÄRKUS. kui muudad sättepunkte käsitsi kuni 1,8 m (6 jala) automaatse lülitussügavuse piires, on automaatne sättepunkti ümberlülitamine keelatud seni, kuni oled automaatsest lülitussügavusest rohkem kui 1,8 m (6 jalga) kõrgemal või madalamal. See takistab sättepunkti tahtmatut ümberlülitamist.

6 Vali **PO2** ja sisesta väärtus.

7 Vajaduse korral vali **Sügavus** ja sisesta automaatse sättepunkti muutmise sügavuse väärtus.

Lendamise vältimise aeg

Pärast sukeldumist võib-olla vajalik mitu tundi oodata, enne kui on ohutu lennukiga lennata. Järelejäanud lendamise vältimise aja näitamiseks kuvatakse sümbol ✈️ vaikumisi kellakuvale. Lisateavet saad vaadata pinnaintervalli ülevaatel ([Pinnaintervalli vidina vaatamine](#), lehekülg 20).

Hoia all nuppu **MENU** ja vali **Sukeldumise seadistus > Lendamise vältimise aeg**.

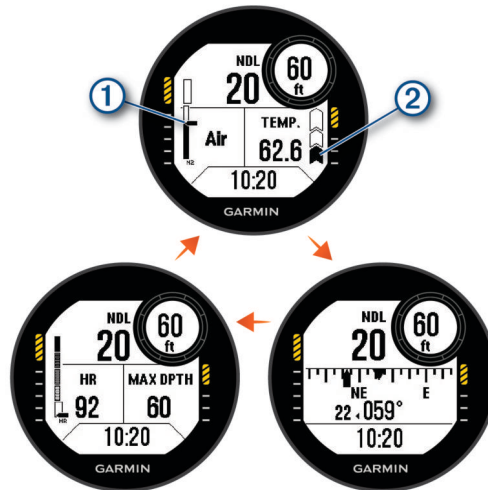
Režiim Lendamise vältimise aeg	Sukeldumise tüüp	Lendamise vältimise aeg
Standardne või 24 tundi	Sukeldumise kestus kuni 3 minutit või sügavus kuni 5 m (15 jalga).	0 tundi
Standardne	Pärast eelmist sukeldumist on dekompressioonivabast sukeldumisest on möödunud rohkem kui 48 tundi.	12 tundi
Standardne	Mitu dekompressioonivaba sukeldumist 48 tunni jooksul.	18 tundi
Standardne	Sukeldumine lõpetatud dekompressioonipeatusega.	24 tundi
24 tundi	Möödikuta vabasukeldumine, mis ei rikkunud dekompressiooniplaani.	24 tundi
Standardne või 24 tundi	Möödikuga vabasukeldumine või sukeldumine, mis rikkus dekompressiooniplaani.	48 tundi

Sukeldumise andmekuvad

Andmekuvade sirvimiseks vajuta nuppu **DOWN** või puuduta seadet kaks korda.

Tegevuse seadetes saad ümber järjestada vaikeandmekuvasid, lisada sukeldumisstopperi ja kohandatud andmekuvasid ([Andmekuvade kohandamine](#), lehekülg 41). Mõnel andmeekraanil on andmevälju võimalik kohandada.

Ühe gaasi ja mitme gaasi andmekuvad



Peamine andmekuva: kuvab peamised sukeldumisandmed, sh sinu hingamisgaasi, hapniku osarõhu (PO2) taseme ja tõusukiiruse. Saad muuta ühte andmeväljadest.

Sinu lämmastiku (N₂) ja heeliumi (He) koekoormuse tase.

1. segment: koekoormus 0 kuni 79%.

①

2. segment: koekoormus 80 kuni 99%.

Kui alustad ohutuspeatust, kuvatakse ohutuspeatuse näidik (*Ohutuspeatuse tegemine, lehekülg 19*).

Kui sinu koekoormuse tase jõuab 100% või ületab selle, kuvatakse dekompresioonipeatuse näidik (*Dekompresioonipeatuse tegemine, lehekülg 20*).

Sinu tõusukiirus.

②

🏠: hea. Tõusukiirus on alla 7,9 m (26 jala) minutis.

🏠: mõõdukalt suur. Tõusukiirus on 7,9–10,1 m (26–33 jalga) minutis.

🏠 ja 🏠: vahelduv: liiga suur. Tõusukiirus on üle 10,1 m (33 jala) minutis.

Sukeldumiskompass: võimaldab vaadata kompassi ja määrata suunakursi veealuse navigeerimise hõlbustamiseks (*Sukeldumiskompassiga navigeerimine, lehekülg 17*).

Kohandatav andmekuva: kuvab täiendavaid sukeldumisandmeid ja füsioloogilist teavet. Muuta saad mõõdikuid ja kahte andmevälja (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 41*).

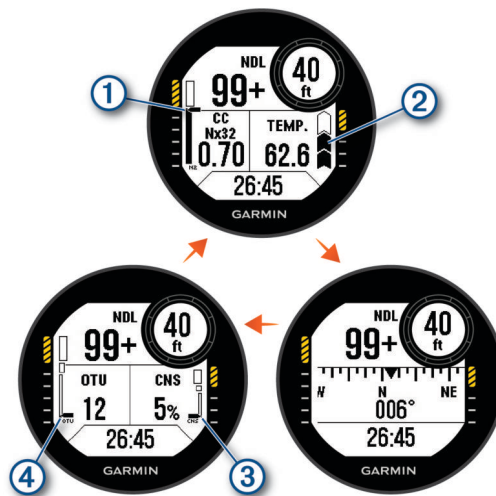
Suurte numbrite režiim

Saad muuta numbrite suurust ühe gaasi ja mitme gaasiga sukeldumise andmekuvadel.

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Tegevused ja rakend..**
- 3 Vali **Üks gaas** või **Mitu gaasi**.
- 4 Vali tegevuse seaded.
- 5 Vali **Suured arvud**.



CCR-i andmekuvad



Peamine andmekuva: kuvab peamised sukeldumisandmed, sh sinu hingamisgaasi, hapniku osarõhu (P02) taseme ja tõusukiiruse. Saad muuta ühte andmeväljadest.

Sinu lämmastiku (N₂) ja heeliumi (He) koekoormuse tase.

1. segment: koekoormus 0 kuni 79%.

① 2. segment: koekoormus 80 kuni 99%.

Kui alustad ohutuspeatust, kuvatakse ohutuspeatuse näidik (*Ohutuspeatuse tegemine, lehekülg 19*).

Kui sinu koekoormuse tase jõuab 100% või ületab selle, kuvatakse dekompressioonipeatuse näidik (*Dekompressioonipeatuse tegemine, lehekülg 20*).

Sinu tõusukiirus.



② hea. Tõusukiirus on alla 7,9 m (26 jala) minutis.



mõõdukalt suur. Tõusukiirus on 7,9–10,1 m (26–33 jalga) minutis.



ja vahelduv: liiga suur. Tõusukiirus on üle 10,1 m (33 jala) minutis.

Sukeldumiskompass: võimaldab vaadata kompassi ja määrata suunakursi veealuse navigeerimise hõlbustamiseks (*Sukeldumiskompassiga navigeerimine, lehekülg 17*).

Kohandata andmekuva: kuvab täiendavaid sukeldumisandmeid ja füsioloogilist teavet. Muuta saad mõõdikuid ja kahte andmevälja (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 41*).

Sinu kesknärvisüsteemi (KNS) hapnikutoksilisuse tase.

③ 1. segment: KNS-i hapnikutoksilisus 0 kuni 79%.

2. segment: KNS-i hapnikutoksilisus 80 kuni 99%.

3. segment: KNS-i hapnikutoksilisus 100% või suurem.

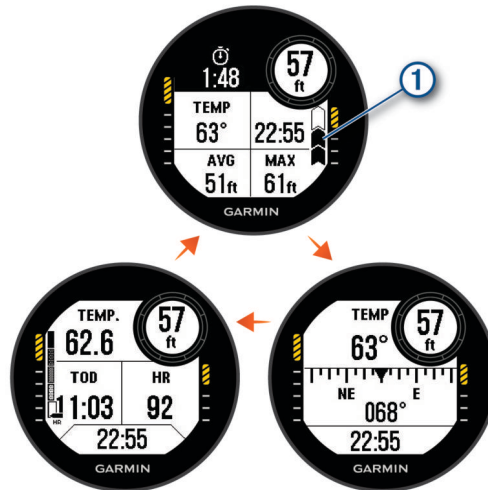
Sinu praegused hapnikutoksilisuse ühikud (OTU).

④ 1. segment: 0 kuni 249 OTU.

2. segment: 250 kuni 299 OTU.

3. segment: 300 OTU või suurem.

Mõõdiku andmekuvad



Sukeldumise stopper: kuvab põhjaaja stopperi, keskmise sügavuse, maksimaalse sügavuse ja tõusmiskiiruse (*Mõõdikuga sukeldumisstopperi kasutamine, lehekülg 18*).

Sinu tõusukiirus.

①



■ hea. Tõus on aeglasem kui 7,9 m (26 jalga) minutis.

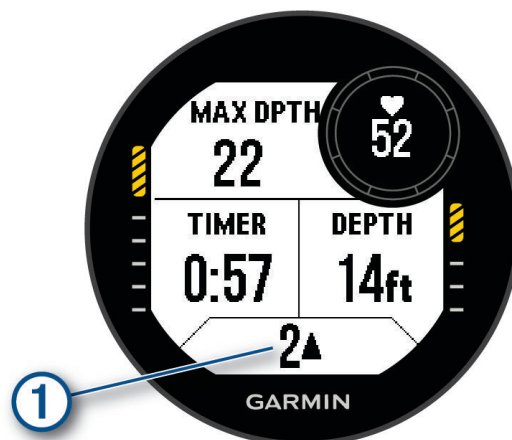
■ mõõdukalt suur. Tõusukiirus on 7,9–10,1 m (26–33 jalga) minutis.

■ ja ■ vaheldumisi: liiga suur. Tõusukiirus on üle 10,1 m (33 jala) minutis.

Sukeldumiskompass: võimaldab vaadata kompassi ja määrata suunakursi veealuse navigeerimise hõlbustamiseks (*Sukeldumiskompassiga navigeerimine, lehekülg 17*).

Kohandatav andmekuva: kuvab täiendavaid sukeldumisandmeid ja füsioloogilist teavet. Saad muuta mõõdikuid ja kolme andmevälja (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 41*).

Vabasukeldumise andmekuvad



Vabasukeldumise kuva: kuvab sukeldumise teabe, sh kulunud aja, praeguse ja maksimaalse sügavuse, pulsisageduse andmed ja tõusmise või laskumise kiiruse. Saad kohandada kolme andmevälja (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 41*).

①

Tõusmise või laskumise kiirus meetrites või jalgades sekundis. ▲ või ▼ ilmuvad, kui liigud kiiremini kui 0,5 m/s (1.6 ft/s).



Pinnaintervalli kuva: kuvab praeguse pinnaintervalli aja, pulsisageduse ja viimase sukeldumise teabe. Saad andmevälju muuta.

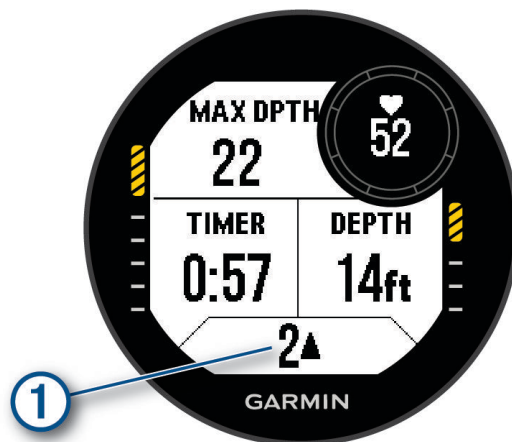
②

Lõpetatud sukeldumiste arv.

Aja ja temperatuuri kuva: kuvab temperatuuri, kellaaja ja aku laetuse taseme. Saad andmevälju muuta.

Stopper: kuvab pinnaintervalli stopperi ([Tavalise sukeldumisstopperi kasutamine, lehekülg 18](#)).

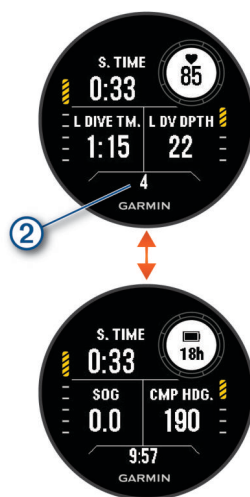
Vabasukeldumisega jahipidamise andmekuvad



Vabasukeldumise kuva: kuvab sukeldumise teabe, sh kulunud aja, praeguse ja maksimaalse sügavuse, pulsisageduse andmed ja tõusmise või laskumise kiiruse. Saad kohandada kolme andmevälja ([Andmekuvade kohandamine, lehekülg 41](#)).

①

Tõusmise või laskumise kiirus meetrites või jalgades sekundis. ▲ või ▼ ilmuvad, kui liigud kiiremini kui 0,5 m/s (1.6 ft/s).



Pinnaintervalli kuva: kuvab praeguse pinnaintervalli ning kulunud aja, maksimaalse sügavuse ja viimase vabasukeldumise temperatuuri. Saad andmevälju muuta.

②

Lõpetatud sukeldumiste arv.

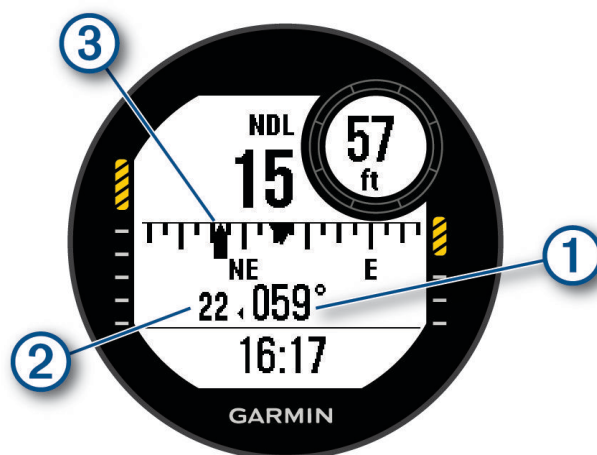
Kellaaja kuva: kuvab kellaaja, kiiruse põhja suhtes (SOG) ja aku laetuse taseme. Saad andmevälju muuta.

Valmistumine sukeldumiseks

- 1 Vajuta kellal nuppu **START**.
 - 2 Vali sukeldumisrežiim (*Sukeldumisrežiimid, lehekülg 5*).
 - 3 Vajaduse korral vajuta nuppu **UP**, et muutma sukeldumise seadistusi, näiteks gaase, vee tüüpi ja hoiatusi (*Sukeldumise seadistus, lehekülg 6*).
 - 4 Oota, ranne veest väljas, kuni kell leiab GPS-signaalid ja olekuriba täitub (valikuline).
Kell vajab GPS-signaali, et salvestada sinu sukeldumise alguspunkt.
 - 5 Vajuta nuppu **START**, kuni kuvatakse sukeldumise peamine andmekuva.
 - 6 Sukeldumise alustamiseks lasku.
Tegevustaimer käivitatakse automaatselt, kui oled 1,2 m sügavusel.
MÄRKUS. kui alustad sukeldumist valimata sukeldumisrežiimi, kasutab kell kõige hiljutisemat sukeldumisrežiimi ja sätteid, ning sinu sukeldumise alguspunkti ei salvestata.
 - 7 Tee valik:
 - Hoia all nuppu **DOWN**, et kerida läbi sukeldumise andmekuvade ja sukeldumiskompassi.
VIHJE: sukeldumise andmekuvade sirvimiseks võid ka kaks korda ekraani puudutada.
 - Sukeldumismenüü vaatamiseks vajuta **START**.
 - 8 Kui olete sukeldumise lõpetamiseks valmis, tõuse pinnale.
 - 9 Hoia oma ranne veest väljas, et kell saaks GPS-signaale vastu võtta ja sinu sukeldumise väljumiskoha salvestada (valikuline).
 - 10 Tee valik:
 - Sukeldumiseks režiimis **Üks gaas, Mitu gaasi, CCR** või **Möödik** oota, kuni taimer **Sukeldumislõpu viivitus** pöördloendab.
MÄRKUS. kui tõused sügavusele 1 m (3,3 ft.), alustab taimer **Sukeldumislõpu viivitus** stardiloendust (*Sukeldumise seadistus, lehekülg 6*). Sukeldumise salvestamiseks enne, kui taimeri loendus lõpeb, vajuta **START** ja vali siis **Peata sukeldumine**.
 - Sukeldumiseks režiimis **Vabasukeldumine** või **Vabasukel. jaht** vajuta **BACK** ja vali .
- Kell salvestab sukeldumistegevuse.
- VIHJE:** oma sukeldumisajalugu saad vaadata sukeldumislogi ülevaatest (*Sukeldumislogi vaatamine, lehekülg 21*).

Sukeldumiskompassiga navigeerimine

1 Üks gaas, Mitu gaasi, CCR või Mõõdik sukeldumise käigus ava sukeldumiskompass.



Kompass näitab sinu liikumissuunda ①.

2 Suuna määramiseks vajuta nuppu **START**.

Kompass näitab kõrvalekaldumist ② määratud kursist ③.

3 Valimiseks vajuta nuppu **START** ja tee oma valik:

- Kursi lähtestamiseks vali **Lähtesta suund**.
- Kursi muutmiseks 180-kraadi võrra vali **Määra vastupidine**.

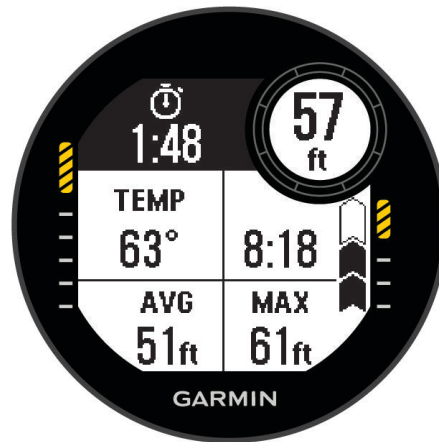
MÄRKUS. kompass märgib vastusuunda halli märgiga.

- 90-Kraadise suuna määramiseks vasakule või paremale vali **Määra 90 vasakule** või **Määra 90 paremale**.
- Kursi kustutamiseks vali **Kustuta suund**.

Möödikuga sukeldumisstopperi kasutamine

VIHJE: saad igale gaasiga sukeldumisrežiimi lisada lihtsustatud stopperikuva (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 41*).

- 1 Alusta **Möödik** sukeldumist.
- 2 Liigu stopperikuvale.



- 3 Vajuta **START** ja vali **Lähtesta keskmine sügavus**, et seadistada praegune sügavus keskmiseks sügavuseks.
- 4 Vajuta **START** ja vali **Käivita stopper**.
- 5 Tee valik:
 - Stopperi kasutamise lõpetamiseks vajuta **START** ja vali **Peata stopper**.
 - Stopperi taaskäivitamiseks vajuta **START** ja vali **Lähtesta stopper**.

Tavalise sukeldumisstopperi kasutamine

- 1 Tee valik:
 - Lisa andmekuva **Stopperi taimer** sukeldumisrežiimile **Üks gaas, Mitu gaasi, CCR** või **Möödik**.
 - Luba pinna andmekuva **Stopper** sukeldumisrežiimi **Vabasukeldumine** või **Vabasukel. jaht** jaoks.
- 2 Keri gaasiga sukeldumise või vabasukeldumise pinnaintervalli ajal stopperi ekraanile.

VIHJE: vabasukeldumisel veepinnal olemise intervalli ajal saad vajutada ja hoida all nuppu **START**, et avada stopper ja alustada taimeri, isegi kui ekraan on välja lülitatud.
- 3 Taimeri käivitamiseks vali **START**.
- 4 Taimeri peatamiseks vajuta nuppu **STOP**.
- 5 Taimeri lähtestamiseks vajuta nuppu **BACK**.

Gaaside vahetamine sukeldumise ajal

- 1 Alusta ühe gaasiga, mitme gaasiga või suletud kontuuriga hingamisaparaadiga (CCR) sukeldumist.
- 2 Tee valik:
 - Vali **START**, seejärel **Gaas** ja siis varu- või dekompressioonigaas.

MÄRKUS. kui vaja, võid valida **Lisa uus** ja sisestada uue gaasi.
 - Sukeldu, kuni saavutad **MOD/deko PO2** piirväärtuse (*PO2 piirväärtuste määramine, lehekülg 8*).

Seade palub sul lülitada suurima hapnikusisaldusega gaasile.

MÄRKUS. seade ei vaheta gaase automaatselt. Gaasi pead valima sina.

Päästmisprotseduurile CC ja OC sukeldumise vahel lülitumine

Suletud kontuuriga hingamisaparaadiga (CCR) sukeldumisel saad päästmisprotseduuri sooritamisel lülitada suletud kontuuri (CC) ja avatud kontuuri vahel.

1 Alusta CCR sukeldumist.

2 Vajuta nuppu **START**.

3 Vali **Vali avatud ahel**.

PO2 andmevälja värvid peamisel andmekuval muutuvad ja seade lülitub aktiivse gaasi hingamiselt sinu OC dekompressioonigaasile.

MÄRKUS. kui sa pole OC dekompressioonigaasi seadistanud, lülitub seade lahjendusgaasile.

4 Vajadusel vajuta **START** ja vali **Gaas**, et käsitsi varugaasile lülituda.

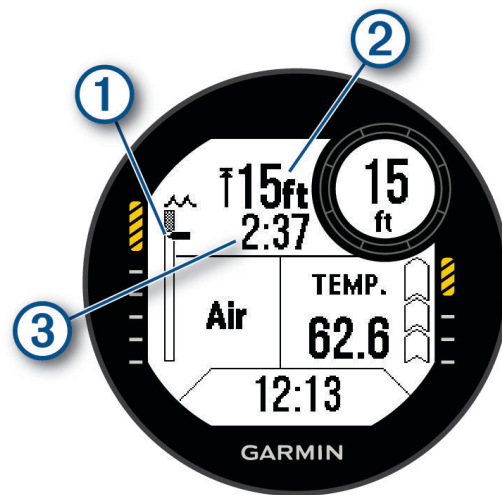
5 Vajuta **START** ja vali **Vali suletud ahel**, et tagasi CC sukeldumisele lülituda.

Ohutuspeatuse tegemine

Kessoontõve riski vähendamiseks tuleb ohutuspeatust teha iga sukeldumise ajal.

1 Pärast vähemalt 11 m (35 jalga) sukeldumist tõuse 5 meetrile (15 jalga).

Ohutuspeatuse teave kuvatakse andmekuvadel.



① Sinu sügavus pinna suhtes.
Tõusmisel liigub sinu asukohatähis ülespoole ohutuspeatuse sügavuse suunas.

② Ohutuspeatuse lae sügavus.

③ Ohutuspeatuse taimer.
Kui oled lae sügavusest kuni 1 m (5 jala) kaugusel, alustab taimer stardiloendust.

2 Püsi ohutuspeatuse lae sügavusest kuni 2 m (8 jala) raadiuses seni, kuni ohutuspeatuse taimer jõuab nulli.

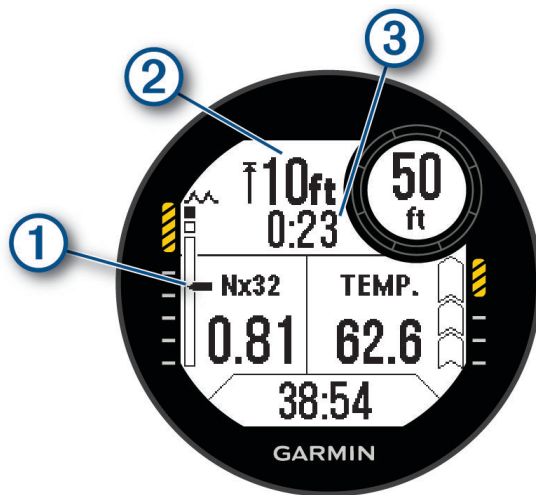
MÄRKUS. kui tõused ohutuspeatuse lae sügavusest kõrgemale kui 3 m (8 jalga), ohutuspeatuse taimer peatub ja seade annab sulle märku, et laskuksid lae sügavusest madalamale. Kui laskud 11 m (35 jalast) madalamale, ohutuspeatuse taimer lähtestub.

3 Jätka pinnaletõusmist.

Dekompressioonipeatuse tegemine

Kessoontõve riski vähendamiseks tuleb sukeldumisel alati teha kõik nõutavad dekompressioonipeatused. Dekompressioonipeatuse mittetegemine suurendab oluliselt riski.

- 1 Kui ületad dekompressioonivaba sukeldumislimiidi (NDL) aja, alusta tõusu.
Dekompressioonipeatuse teave kuvatakse andmekuvadel.



- 1 Sinu sügavus pinna suhtes.
Tõusmisel liigub sinu asukohatähis ülespoole nõutud dekompressioonipeatuse sügavuse suunas. Tühjad segmendid tähistavad kustutatud peatusi. Võid peatuse kustutada enne sinna tõusmist.
- 2 Dekompressioonipeatuse lae sügavus.
- 3 Dekompressioonipeatuse taimer.

- 2 Püsi dekompressioonipeatuse lae sügavusest kuni 0,6 m (2 jalga) kaugusel seni, kuni dekompressioonipeatuse taimer jõuab nulli.

MÄRKUS. kui tõused dekompressioonipeatuse lae sügavusest kõrgemale kui 0,6 m (2 jalga), peatub dekompressioonipeatuse taimer ja seade annab sulle märku, et laskuksid lae sügavusest madalamale. Sügavus ja lae sügavus vilguvad, kuni oled ohutu sügavuse piires.

- 3 Jätka tõusu pinnale või järgmise dekompressioonipeatuseni.

Pinnaintervalli vidina vaatamine

- 1 Pinnaintervalli vidina vaatamiseks vajuta kellal nuppu **UP** või **DOWN**.
- 2 Vajuta **START** enda hapnikutoksilisuse ühikute (OTU) and kesknärvisüsteemi (CNS) protsendi vaatamiseks.
MÄRKUS. sukeldumise ajal kogunenud OTU aegub 24 tunniga.
- 3 Vajuta **DOWN** et näha koekoormuse infot.
- 4 Vajuta **DOWN**, et näha jäänud lendamise vältimise aegaja lendamise vältimise perioodi lõpuaega.

Sukeldumislogi vaatamine

Vidin näitab su hiljuti salvestatud sukeldumiste andmeid.

- 1 Sukeldumislogi vidina vaatamiseks vajuta kellal nuppu **UP** või **DOWN**.
- 2 Vajuta **START** kõige hiljutisema sukeldumise andmete vaatamiseks.
- 3 Vajuta **DOWN** > **START** muu sukeldumiskorra vaatamiseks (valikuline)
- 4 Valimiseks vajuta nuppu **START** ja tee oma valik:
 - Tegevuste kohta lisateabe nägemiseks vali **Kogu statistika**.
 - Selleks, et vaadata ühte või mitut vabasukeldumist sukeldumiskorra jooksul, vali **Sukeldu** ja vali sukeldumine.
 - Sukeldumise algus- või lõpetamise koha salvestamiseks vali **Salvesta asukoht**.
 - Tegevuse sügavusgraafika vaatamiseks vali **Sügavusprofiil**.
 - Tegevuse temperatuurigraafika vaatamiseks vali **Temperat.graafik**.
 - Kasutatud gaaside vaatamiseks vali **Gaasi lülitused**.
 - Kellast tegevuse eemaldamiseks vali suvand **Kustuta**.

MÄRKUS. tegevuse kustutamine sukeldumislogi ülevaatest ei mõjuta koekoormuse arvutusi.

Sukeldumise planeerimine

Oma seadme abil saad tulevasi sukeldumisi kavandada. Seade suudab arvutada dekompressioonivaba sukeldumislimiidi (NDL) aegu või koostada dekompressiooniplaane. Sukeldumise planeerimisel kasutab seade arvutustes sinu viimaste sukeldumiste inertgaaside jääkkoormust kudedes.

NDL-aja arvutamine

Saad tulevaseks sukeldumiseks arvutada dekompressioonivaba sukeldumislimiidi (NDL) aja või maksimaalse sügavuse. Neid arvutusi ei salvestata ega rakendata sinu järgmisele sukeldumisele.

- 1 Vajuta nuppu **START**.
- 2 Vali **Sukeldumiskava** > **Arvuta NDL**.
- 3 Tee valik:
 - NDL-i arvutamiseks oma praeguse koekoormuse põhjal vali **Sukeldumine**.
 - NDL-i arvutamiseks tulevase koekoormuse põhjal vali **Sis. surf. Intervall** ja sisesta oma pinnaintervalli aeg.
- 4 Sisesta hapnikuprotsent.
- 5 Tee valik:
 - NDL-i aja arvutamiseks vali **Sisesta sügavus** ja sisesta oma sukeldumise planeeritud sügavus.
 - Maksimaalse sügavuse arvutamiseks vali **Sisesta aeg** ja sisesta oma planeeritud sukeldumisaeg.

Kuvatakse NDL-i stardikell, sügavus ja maksimaalne töösügavus (MOD).

MÄRKUS. kui planeeritud sügavus on suurem kui hingamisgaasi maksimaalne töösügavus (MOD), ilmub hoiatustead.

- 6 Vajuta nuppu **START**.
- 7 Tee valik:
 - Väljumiseks vali **Valmis**.
 - Sukeldumisele intervallide lisamiseks vali **Lisa korduv sukel** ja järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Hingamisgaasi arvutamine

Arvutada saab sukeldumise PO2 väärtuse, hapnikuprotsendi või maksimaalse sügavuse, reguleerides kolmest väärtusest kahte. Arvutused sõltuvad menüü Sukeldumise seadistus vee tüübi seadistusest ([Sukeldumise seadistus](#), lehekülg 6).

- 1 Vajuta nuppu **START**.
- 2 Vali **Sukeldumiskava > Arvuta gaas**.
- 3 Vali **UP** või **DOWN** ja tee valik, mida arvutada:
 - Vali **P02**.
 - Vali **O2%**.
 - Vali **Sügavus**.
- 4 Esimese väärtuse seadistamiseks vajuta **UP** või **DOWN**.
- 5 Teise väärtuse seadistamiseks vajuta **START**, seejärel vajuta **UP** või **DOWN**.
Väärtuste seadistamise ajal arvutab seade esile toodud valiku reguleeritud väärtuse.
- 6 Vajadusel vajuta muu valiku väärtuse arvutamiseks **BACK**.

Dekompressiooniplaani loomine

Saad luua avatud dekompressiooniplaane ja salvestada need tulevikus sukeldumiseks.

- 1 Vajuta nuppu **START**.
- 2 Vali **Sukeldumiskava > Dekompr.kavad > Lisa uus**.
- 3 Sisesta dekompressiooniplaani nimi.
- 4 Tee valik:
 - Maksimaalse hapniku osarõhu sisestamiseks baarides vali **P02**.
MÄRKUS. seade kasutab gaasi vahetamiseks PO2 väärtust.
 - Dekompressiooni kalkulatsioonides konservatiivsustaseme sisestamiseks vali **Konservatism**.
 - Gaasisegude sisestamiseks vali **Gaasid**.
 - Viimase dekompressioonipeatuse sügavuse sisestamiseks vali **Viimane dekompr.peatus**.
 - Maksimaalse sukeldumissügavuse sisestamiseks vali **Põhjasügavus**.
 - Põhjasügavuse aja sisestamiseks vali **Vee all oleku aeg**.
- 5 Vali **Salvesta**.

Dekompressiooniplaanide kasutamine

- 1 Vajuta nuppu **START**.
- 2 Vali **Sukeldumiskava > Dekompr.kavad**.
- 3 Vali dekompressiooniplaan.
- 4 Tee valik:
 - Dekompressiooniplaani vaatamiseks vali **Vaata**.
 - Sukeldumisrežiimi jaoks dekompressiooniplaani sätete kasutamiseks vali **Rakenda**.
 - Dekompressiooniplaani andmete muutmiseks vali **Redigeeri**.
 - Dekompressiooniplaani nime muutmiseks vali **Muuda nime**.
 - Dekompressiooniplaani eemaldamiseks vali **Kustuta > ✓**.

Sukeldumine veekogus, mille pind on merepinnast vähemalt 300 m kõrgemal

Kõrgemal on atmosfäärirõhk madalam ja sinu kehas on rohkem lämmastikku, kui seda on merepinnalt sukeldumist alustades. Seade arvestab õhurõhuanduri abil kõrguse muutusi automaatselt. Dekompressioonimudel kasutavat absoluutrõhu väärtust ei mõjuta kellal kuvatav kõrgus merepinnast ega manomeetri rõhk.

Soovitused kella kandmiseks koos kaitseülikonnaga

- Kasuta ülipikka silikoonist sukeldumisrihma ja kanna kella paksu kaitseülikonna peal.
- Aku kestvuse pikendamiseks lülita randmepõhine pulsimonitor välja (*[Randmel kantava pulsimoniatori seaded](#), lehekülg 71*).

Sukeldumishoiatused

Hoiatusteade	Põhjus	Kella toiming
Ühtegi	Lõpetasid dekompressiooniks vajaliku peatuse.	Dekompressiooni peatussügavus ja aeg vilguvad viis sekundit.
Ühtegi	Sinu hapniku osarõhu (PO2) väärtus ületab määratud hoiatusväärtust.	Sinu PO2 väärtus vilgub.
%1 hapnikutoksil. Lõpeta sukeldumine.	Sinu hapniku toksilisus ületab ohutut piiri. Sukeldumisel asendatakse "%1" kogutud ühikute arvuga.	Hoiatus esitatakse iga kahe minuti järel ja kuni kolm korda.
250 hapniku toksilisuse ühikut on kogutud.	Sinu hapniku toksilisuse ühikute (OTU) arv on 250 ja ohutu piir on 300 ühikut.	Ühtegi
Jõudmine dekompressiooni peatusse	Oled dekompressiooni peatussügavusest ühe peatusintervalli kaugusel (3 m või 9.8 ft).	Ühtegi
NDL-ini jõudmine	Sul on kümme minutit dekompressiooniliimi (NDL) jäänud.	Hoiatus esitatakse uuesti, kui NDL-i järelejäänud aeg on viis minutit.
Liiga kiire tõus. Aeglusta tõusu.	Tõused kiiremini kui 9,1 m/min (30 ft./min.) rohkem kui viie sekundi jooksul.	Ühtegi
Aku kriitiline tase. Lõpeta sukeldumine.	Vähem kui 10% akut on alles.	Hoiatus esitatakse, kui kella aku laetuse tase langeb järgmise sukeldumise sukeldumiseelse kontrolli kuval alla 10%.
Aku on tühi.	Vähem kui 20% akut on alles.	Hoiatus esitatakse, kui kella aku laetuse tase langeb järgmise sukeldumise sukeldumiseelse kontrolli kuval alla 20%.
%1 ikka kasutusel. Vaheta millal tahes.	Valisid suvandi Mitte praegu, kui sul paluti lülituda kõrgema hapnikusisaldusega gaasile, või eirasid seda viipa.	Kell märgib selle gaasi tagavaragaaiks ja uuendab dekompressioonijuhiseid vastavalt.
CNS-i toksilisus %1%. Lõpeta sukeldumine.	Sinu CNS hapniku toksilisus on liiga kõrge. Sukeldumise ajal asendatakse "%1" sinu kehtiva CNS protsendiga.	Hoiatus esitatakse iga kahe minuti järel ja kuni kolm korda.
CNS-i toksilisus 80%.	Sinu kesknärvisüsteemi (CNS) hapniku toksilisus on ohutust piirist 80% ulatuses.	Hoiatus ilmub sukeldumise ajal sinu järgmise sukeldumise sukeldumiseelse kontrolli kuval.
Dekompressioon lõppenud	Oled kõik dekompressioonipeatused lõpetanud.	Ühtegi
Vähenda alla dekompressiooni ülapiiri.	Oled dekompressioonilaest rohkem kui 0,6 m (2 ft) kõrgemal.	Praegune sügavus ja stoppsügavus vilguvad. Kui jääd dekompressioonilaest kõrgemale kauemaks kui kolm minutit, lülitub tööle dekompressioonilukustus.
Lasku, et teha ohutuspeatas	Oled ohutuspeatuse laest kõrgemalt kui 2 m (8 ft).	Praegune sügavus ja stoppsügavus vilguvad.

Hoiatusteade	Põhjus	Kella toiming
Lahjendi PO2 on madal. Loputamine võib ohtlik olla.	Lahjendusgaasi PO2 on liiga madal ja hingamisaparaadi täitmine lahjendusgaasiga võib olla ohtlik.	Ühtegi
Sukeldumine lõpeb %1 sekundi pärast.	Kell lõpetab automaatselt ja salvestab sukeldumise. Sukeldumise ajal asendatakse "%1" sekunditega.	Ühtegi
Ära sukeldu. Sügavusandurid ei saanud lugeda.	Kellas olid enne sukeldumistegevuse alustamist kehtetud sügavusanduri andmed või need puudusid.	Ära alusta sukeldumist. Helista Garmin® tootetoesse.
Sügavusandurit ei loeta. Lõpeta sukeldumine.	Kellas olid pärast sukeldumistegevuse alustamist kehtetud sügavusanduri andmed või need puudusid.	Kasuta varu sukeldumisarvutit või sukeldumisplaani ja lõpeta sukeldumine. Helista Garmin tootetoesse.
NDL ületatud. Dekompressioon on vajalik.	Ületasid oma NDL-i aja.	Kell hakkab pakkuma dekompressiooni peatamisjuhiseid.
Gaasilülituse teateid enam ei esitata.	Valisid suvandi Mitte kunagi, kui sul paluti lülitada kõrgema hapnikusisaldusega gaasile.	Kell märgib selle gaasi tagavaragaasiks ja uuendab dekompressioonijuhiseid vastavalt. Juhist lülitada sellele gaasile enam ei kuvata.
Kõrge PO2. Tõuse või vali väiksem O2 gaasitase.	Sinu PO2 väärtus ületab märgitud kriitilise väärtuse.	Sinu PO2 väärtus vilgub. See hoiatus ilmub iga 30 sekundi järel kuni kolm korda, kuni tõused ohutule tasemele või vahetad gaase.
Madal PO2. Lasku või vali suurem O2 gaasitase.	Sinu PO2 väärtus on alla 0,18 baari.	Sinu PO2 väärtus vilgub. See hoiatus ilmub iga 30 sekundi järel kuni kolm korda, kuni laskud ohutule tasemele või vahetad gaase.
Ohutuspeatus lõppenud	Lõpetasid ohutuspeatuse.	Ühtegi
Ohutuspeatus alanud.	Tõusid ilma muude dekompressioonijuhisteta 6 m (20 jalga) kõrgemale.	Käivitub ohutuspeatuse taimer, kui see on konfigureeritud.
Lülitada kohe gaasile %1?	Mitme gaasiga sukeldumisel on nüüd kõrgema hapnikusisaldusega gaasi hingamine ohutu. Sukeldumise ajal asendatakse "%1" gaasi nimega.	Võid nüüd gaase vahetada või oota ja vaheta gaase hiljem. Kuvatakse sinu tehtud valiku kinnitusteade.
Lülitati kõrgele sättepunktile.	Kell lülitus automaatselt sinu määratud CCR-i kõrgele sättepunktile.	Ühtegi
Lülitati madalale sättepunktile.	Kell lülitus automaatselt sinu määratud CCR-i madalale sättepunktile.	Ühtegi
Seda basseinisukeld. ei salvestata logisse.	Kell on basseini sukeldumise režiimis.	Kell ei salvesta sukeldumist sukeldumislogisse.
Kell käivitatud. Hinda sukeldustingimusi.	Kell taaskäivitus sukeldumise ajal.	Taaskäivituse ajal simuleerib kell seda sukeldumist. Kuna muid hoiatusi ei pruukinud käivituda, hinda oma praegust sügavust ja sukeldumistingimusi.

Sukeldumise terminoloogia

Kesknärvisüsteem (CNS): kesknärvisüsteemi hapniku toksilisus, mille on põhjustanud sukeldumise ajal suurem hapniku osarõhk (PO₂).

Suletud kontuuriga hingamisaparaat (CCR): sukeldumisrežiim, mida kasutatakse väljahingatud õhku retsirkuleeriva ja süsinikdioksiidi eemaldava hingamisaparaadiga.

Maksimaalne töösügavus (MOD): suurim sügavus, kus võib gaasi hingata enne, kui hapniku osarõhk (PO₂) ületab ohutu piiri.

Dekompressioonivaba piir (NDL): sukeldumine, mis ei vaja pinnale tõusmisel dekompressiooniaega.

Hapniku toksilisuse ühikud (OTU): kopsude hapniku toksilisus, mille on põhjustanud sukeldumise ajal suurem hapniku osarõhk (PO₂). Üks OTU võrdub 100% hapniku hingamisega ühe minuti jooksul 1 ATM-i juures.

Hapniku osarõhk (PO₂): hingatava gaasi hapniku rõhk, mis põhineb sügavusel ja hapniku protsendil.

Pinnaintervall (SI): viimasest sukeldumisest möödunud aeg.

Veepinnale tõusmine (TTS): hinnanguline aeg, mis kulub pinnale tõusmisele, sisaldab ka dekompressioonipeatuseid.

Tegevused ja rakendused

Võid kella kasutada sise-, välis-, spordi- ja trennitegevusteks. Tegevuse alustamisel kell kuvab ja salvestab anduriandmeid. Saad luua kohandatud tegevusi või uusi tegevusi, põhinedes vaiketegevustele (*Kohandatud tegevuse loomine, lehekülg 41*). Kui oma tegevused lõpetad, saad need salvestada ja jagada Garmin Connect™ kogukonnaga.

Võid lisada kellasse ka Connect IQ™ tegevusi ja rakendusi Connect IQ rakenduses (*Connect IQ funktsioonid, lehekülg 84*).

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

Tegevuse alustamine

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

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Tee valik:
 - Vali lemmikute loendist tegevus.
 - Vali  ja vali laiendatud tegevuste loendist tegevus.
- 3 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).
- 4 Vajuta **START**, et käivitada tegevuse taimer. Kell salvestab tegevuse andmeid ainult siis, kui tegevuse taimer töötab.

Tegevuse salvestamise näpunäited

- Lae telefoni kella tegevuse alustamist (*Kella laadimine, lehekülg 99*).
- Vajuta **BACK**, et salvestada ringid, alustada uue harjutuste komplektiga või, et liikuda treeningu järgmise sammu juurde.
- Vajuta nuppu **UP** või **DOWN**, et lisaandmete ekraanid kuvada.
- Hoida all nuppu **MENU**, ja vali **Toiterežiim** aku tööea pikendamiseks toiterežiimi kasutamiseks (*Toiterežiimide kohandamine, lehekülg 96*).

Tegevuse lõpetamine

1 Vajuta **STOP**.

2 Tee valik:

- Tegevuse jätkamiseks vali **Jätka**.
- Tegevuse salvestamiseks ja üksikasjade vaatamiseks vali **Salvesta**, vajuta **START** ja tee oma valik.
MÄRKUS. pärast tegevuse salvestamist saad sisestada enda hindamise (Self Evaluation) andmed.
- Tegevuse peatamiseks ja hiljem jätkamiseks vali **Jätka hiljem**.
- Ringi märkimiseks vali **Ring**.
- Tegevuse algpunkti tagasi navigeerimiseks mööda liigutud teed vali **Tagasi algusesse > TracBack**.
MÄRKUS. kõnealune funktsioon on saadaval vaid GPS-i kasutavate tegevustega.
- Otse tegevuse algpunkti navigeerimiseks vali **Tagasi algusesse > Sirge joon**.
MÄRKUS. kõnealune funktsioon on saadaval vaid GPS-i kasutavate tegevustega.
- Tegevuse lõpu ja treeningujärgse (2 min hiljem) pulsisageduse vahe mõõtmiseks vali **Taastumise HR** ning oota, kuni taimer loendab.
- Tegevusest loobumiseks vali **Tühista**.

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

Jooksmine

Staadionijooks

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

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

1 Seisa välistaadionil.

2 Vajuta kellal nuppu **START**.

3 Vali **Rajajooks**.

4 Oota, kuni kell satelliidid leiab.

5 Kui jooksed 1. rajal, liigu edasi 11. sammu juurde.

6 Vajuta sümbolit **MENU**.

7 Vali tegevuse seaded.

8 Vali **Rea number**.

9 Vali raja number.

10 Tegevuse taimeri leheküljele naasmiseks vajuta nuppu **BACK** kaks korda.

11 Vajuta nuppu **START**.

12 Jookse staadionil üks ring.

Kui oled kolm ringi läbinud, salvestab kell raja mõõtmed ja kalibreerib sinu raja distantsti.

13 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta **STOP** ja vali **Salvesta**.

Soovitused staadionijooksu salvestamiseks

- Enne staadionijooksu alustamist oota, kuni kell satelliidisignaale hangib.
- Tundmatul staadionil esimese jooksu tegemisel jookse staadioni pikkuse kalibreerimiseks neli ringi.
Ringi lõpetamiseks jookse alguspunktist natuke kaugemale.
- Jookse iga ring samal rajal.
MÄRKUS. Auto Lap® vaikevahemaa on 1600 m või neli staadioniringi.
- Kui sa ei jookse esimesel rajal, määra rajanumber tegevuse sätetes.

Virtuaalne jooksmine

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

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali **Virtuaalne jooks**.
- 3 Ava oma tahvelarvutis, sülearvutis või telefonis rakendus Zwift™ või mõni muu virtuaalse treeningu rakendus.
- 4 Järgi ekraanil esitatavaid juhiseid ja alusta jooksmist ning seo seadmed.
- 5 Vali **START**, et käivitada tegevuse taimer.
- 6 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta **STOP** ja vali **Salvesta**.

Jooksulindi vahemaa kalibreerimine

Jooksulindil distantside täpsemaks mõõtmiseks võid jooksulindi distantssi 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 26](#)).
- 2 Jookse jooksulindil seni, kuni su kell salvestab vähemalt 2,4 km (1,5 miili).
- 3 Olles tegevuse lõpetanud vali aktiivsustaimer peatamiseks **STOP**.
- 4 Tee valik:
 - Jooksulindi vahemaa esmakordseks kalibreerimiseks vali **Salvesta**.
Seade kuvab teate jooksulindi kalibreerimise lõpuleviimiseks.
 - Jooksulindi vahemaa käsitsi kalibreerimiseks pärast esmakordset kalibreerimist vali **Kalibreeri ja salvesta** > ✓.
- 5 Vaata jooksulindi näidikult läbitud vahemaa ja sisesta see oma kella.

Ujumine

MÄRKUS. kellal on randmepõhine pulsimõõtja, mida saab ujumisel kasutada.

Ujumisterminid

Pikkus: ujumine basseini ühest otsast teise.

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

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

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

Tõmbetüübid

Tõmbetüübi saab tuvastada ainult basseinis ujumisel. Tõmbetüüp tuvastatakse basseini pikkuse ujumise lõpus. Tõmbetüübid kuvatakse ujumisajaloos ja kontol Garmin Connect. Tõmbetüübi saab valida kohandatud andmeväljana ([Andmekuvade kohandamine, lehekülg 41](#)).

Vaba	Vaba stiil
Tagasi	Seliliujumine
Rinnuli	Rinnuliujumine
Lend	Liblikujumine
Segu	Üle ühe tõmbetüübi intervallis
Treeningharjutused	Kasutatakse treeningharjutuste logimisel (Harjutuste logide abil treenimine, lehekülg 29)

Ujumise nõuanded

- Avavees ujumise ajal intervalli salvestamiseks vajuta **BACK**.
- Enne ujumist vali ekraanil kuvatavate juhiste põhjal basseini pikkus või sisesta kohandatud pikkus. Kell mõõdab ja salvestab vahemaad läbitud basseini pikkuste järgi. Vahemaa täpselt kuvamiseks peab basseini pikkus olema õige. Järgmisel ujumiskorral kasutab kell seda basseini pikkust. Suuruse muutmiseks hoia all nuppu **MENU**, vali tegevuse sätted ja vali suvand **Basseini pikkus**.
- Täpsete tulemuste saamiseks uju kogu basseini pikkus ning kasuta selle jooksul ainult üht tõmbetüüpi. Puhkamise ajal peata tegevuse taimer.
- Basseinis ujumise ajal puhkuse salvestamiseks vajuta **BACK** (*Automaatne ja manuaalne puhkerežiim, lehekülg 29*). Kell salvestab basseinis ujumise intervallid ja pikkused automaatselt.
- Et aidata kellal sinu basseini pikkusi lugeda, tõuka end enne esimest käetõmmet tugevalt seinast lahti ja libise.
- Harjutuste tegemisel pead tegevuse taimeri peatama või kasutama harjutuste logimise funktsiooni (*Harjutuste logide abil treenimine, lehekülg 29*).

Automaatne ja manuaalne puhkerežiim

MÄRKUS. puhkepausi ajal ujumisandmeid ei salvestata. Teiste andmekuvade vaatamiseks vajuta UP või DOWN.

Automaatse puhkerežiimi suvand on saadaval vaid basseinis ujumisel. Kell tuvastab puhkepausi automaatselt ja ilmub puhkekuva. Kui puhkad üle 15 sekundi, loob kell automaatselt puhkeintervalli. Kui ujumist jätkad, alustab kell automaatselt uut ujumisintervalli. Võid automaatse puhkerežiimi funktsiooni sisse lülitada tegevuse suvandites (*Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 42*).

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

Basseinis või avaveeujumise ajal saad puhkeintervalli märkida käsitsi, kui vajutad sümbolit BACK.

Harjutuste logide abil treenimine

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

- 1 Harjutuste logi kuva nägemiseks vajuta ujumise ajal nuppu **UP** või **DOWN**.
- 2 Vajuta **BACK**, et käivitada harjutuse taimer.
- 3 Pärast harjutuse intervalli sooritamist vajuta **BACK**. Harjutuse taimer seiskub, kuid tegevuse taimer jätkab salvestamist kogu ujumisseansi ajal.
- 4 Vali lõpetatud harjutuse vahemaa. Vahemaasammud põhinevad tegevusprofiilile valitud basseini suurusel.
- 5 Tee valik:
 - Muu harjutuse intervalli alustamiseks vajuta **BACK**.
 - Ujumisintervalli alustamiseks vajuta ujumistreeningu kuvadele naasmiseks **UP** või **DOWN**.

Mitu spordiala

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

Saad funktsiooni ka kohandada või kasutada vaiketriatlioni sätteid ja seadistada tavalise triatlioni.

Triatloni treening

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

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali **Triatlon**.
- 3 Vajuta **START**, et käivitada tegevuse taimer.
- 4 Vajuta iga ala vahetuse alguses ja lõpus sümbolit **BACK**.
Alade vahetamise funktsioon on vaikimise sisse lülitatud ja vahetusaeg salvestatakse tegevuste ajast eraldi. Alade vahetamise funktsiooni saab triatloni sätetes sisse ja välja lülitada. Kui alade vahetused on välja lülitatud, vajuta spordiala vahetamiseks sümbolit **BACK**.
- 5 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta **STOP** ja vali **Salvesta**.

Mitme spordialaga tegevuse loomine

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali **Lisa > Multisport**.
- 3 Vali mitme spordialaga tegevuse tüüp või sisesta kohandatud nimi.
Korduvad tegevused sisaldavad numbrit. Nr Triatlon(2).
- 4 Vali kaks või mitu tegevust.
- 5 Tee valik:
 - Vali suvand konkreetse tegevuse sätete kohandamiseks. Nt võid valida, kas kaasata üleminekuid.
 - Salvestamiseks ja mitme spordialaga tegevuse kasutamiseks vali **Valmis**.
- 6 Tegevuse lisamiseks lemmikute loendisse vali .

Sisetegevused

Kella saab kasutada sisetreeninguteks, nagu siserajal jooksmine, statsionaarse jalgratta või sisevalmendi kasutamine. Sisetegevuse ajal on GPS välja lülitatud ([Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 42](#)).

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

VIHJE: jooksulindi käepidemetest kinnihoides täpsus väheneb.

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

Jõutreeningu salvestamine

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

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali **Jõutreering**.
- 3 Vali treening (*Teenuse [Garmin Connect treeningu järgimine](#), lehekülg 47*).
- 4 Treeningu etappide loendi (valikuline) nägemiseks vali **Üksikasjad**.
- 5 Vali .
- 6 Seatud taimeri käivitamiseks vali **START** ja seejärel **Alusta treeningut**.
- 7 Alusta esimest sarja.
Kell loeb korduseid. Korduste arv ilmub pärast vähemalt nelja korduse sooritamist.
VIHJE: kell loeb üksnes iga sarja ühe liigutuse korduseid. Kui soovid liigutusi muuta, peaksid sarja lõpetama ja alustama uut.
- 8 Vajuta sarja lõpetamiseks **BACK** ja liigu järgmise harjutuse juurde, kui see on saadaval.
Kell näitab sarja korduste koguarvu. Mitme sekundi järel ilmub puhketaimer.
- 9 Vajaduse korral vajuta nuppu **UP** või **DOWN** ja muuda korduste arvu.
VIHJE: võid lisada ka sarja käigus kasutatud kaalu.
- 10 Pärast puhkamist vali järgmiste korduste alustamiseks **BACK**.
- 11 Korda iga tugevustreeningu sarja, kuni lõpetad tegevuse.
- 12 Pärast viimast sarja vali selle taimeri seiskamiseks **START** ja seejärel **Peata treening**.
- 13 Vali **Salvesta**.

HIIT-treeningu salvestamine

Suure intensiivsusega treeninguid (HIIT) saad salvestada spetsiaalseid taimereid.

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali **HIIT**.
- 3 Tee valik:
 - Avatud ehk korrastamata treeningu salvestamiseks vali **Vaba**.
 - Vali **HIIT taimerid** > **AMRAP**, et määratud ajavahemiku jooksul võimalikult palju voorusid salvestada.
 - Vali **HIIT taimerid** > **EMOM**, et salvestada iga minuti kohta määratud korduste arv.
 - Vali **HIIT taimerid** > **Tabata**, et iga 20-sekundilise maksimaalse pingutuse intervalli järel 10-sekundiline puhkus teha.
 - Vali **HIIT taimerid** > **Kohandatud**, et määrata liikumisaeg, korduste arv ning voorude arv.
 - Vali **Treeningud**, et järgida salvestatud treeningut.
- 4 Vajaduse korral järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 5 Esimese vooru alustamiseks vali **START**.
Kell kuvab taimeri ja praeguse pulsisageduse.
- 6 Vajaduse korral vali **BACK**, et käsitsi järgmine voor või puhkus valida.
- 7 Olles tegevuse lõpetanud vali aktiivsustaimeri peatamiseks **STOP**.
- 8 Vali **Salvesta**.

Sisetreeningseadme kasutamine

Enne, kui saad kasutada ühilduvat sisetreeningseadet, pead selle oma kellaga tehnoloogia ANT+® abil ühendama (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 76*).

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

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali **Sisejalgratas**.
- 3 Hoia **MENU** all.
- 4 Vali **Nutika treeneri valikud**.
- 5 Tee valik:
 - Sõitma asumiseks vali **Vabasõit**.
 - Salvestatud treeningu järgimiseks vali **Järgi treeningut** (*Treeningud, lehekülg 47*).
 - Salvestatud raja järgimiseks vali **Järgi rada** (*Rajad, lehekülg 93*).
 - Sihtenergia väärtuse määramiseks vali **Määra energia**.
 - Simuleeritud kallaku määramiseks vali **Määra kallak**.
 - Treenimisseadmel takistusjõu määramiseks vali **Määra vastupanu**.
- 6 Vali **START**, et käivitada tegevuse taimer.

Treenimisseade suurendab või vähendab takistusjõudu vastavalt raja või sõidu kõrgusteabele.

Ronimissport

Siseruumis ronimise salvestamine

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

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali **Siseronimine**.
- 3 Raja statistika salvestamiseks vali ✓.
- 4 Vali hindamissüsteem.

MÄRKUS. järgmisel siseruumis ronimise korral kasutab seade seda hindamissüsteemi. Süsteemi vahetamiseks hoia nuppu MENU all, vali tegevuse seaded ja Liigitussüsteem.
- 5 Vali raja raskusaste.
- 6 Vajuta **START**.
- 7 Alusta esimest rada.

MÄRKUS. rajataimeri töötamise ajal lukustab seade automaatselt nupud, et vältida nende juhuslikku vajutamist. Kella avamiseks hoia mis tahes nuppu all.
- 8 Raja lõpetamisel lasku maapinnale.

Maapinna puudutamisel käivitub automaatselt puhkusetaimer.

MÄRKUS. vajaduse korral võid raja lõpetamiseks vajutada nuppu BACK.
- 9 Tee valik.
 - Edukalt läbitud raja salvestamiseks vali **Saavutatud**.
 - Läbimata jäänud raja salvestamiseks vali **Katsetatud**.
 - Raja kustutamiseks vali **Tühista**.
- 10 Sisesta rajalt kukkumiste arv.
- 11 Pärast puhkamist vali järgmise raja alustamiseks nuppu **BACK**.
- 12 Korda neid toiminguid iga raja puhul kuni tegevuse lõpuni.
- 13 Vajuta **STOP**.
- 14 Vali **Salvesta**.

Kaljuronimise salvestamine

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

1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.

2 Vali **Seinaronimine**.

3 Vali hindamissüsteem.

MÄRKUS. järgmisel kaljuronimiskorral kasutab kell seda hindamissüsteemi. Süsteemi vahetamiseks hoia nuppu MENU all, vali tegevuse seaded ja Liigitussüsteem.

4 Vali raja raskusaste.

5 Rajataimeri käivitamiseks vajuta **START**.

6 Alusta esimest rada.

7 Raja lõpetamiseks vali **BACK**.

8 Tee valik:

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

9 Pärast puhkamist vali järgmise raja alustamiseks **BACK**.

10 Korda neid toiminguid iga raja puhul kuni tegevuse lõpuni.

11 Pärast viimase raja läbimist vajuta rajataimeri peatamiseks **STOP**.

12 Vali **Salvesta**.

Ekspeditsiooni alustamine

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

1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.

2 Vali **Ekspeditsioon**.

3 Vajuta **START**, et käivitada tegevuse taimer.

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

Rajapunkti käsitsi salvestamine

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

1 Ekspeditsiooni ajal vajuta **START**.

2 Vali **Lisa punkt**.

Rajapunktide vaatamine

1 Ekspeditsiooni ajal vajuta **START**.

2 Vali **Kuva punktid**.

3 Vali nimekirjast rajapunkt.

4 Tee valik:

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

Jahtimine

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

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali **Jaht**.
- 3 Vajuta nuppu **START** ja vali suvand **Alusta jahti**.
- 4 Valimiseks vajuta nuppu **START** ja tee oma valik:
 - Oma tegevuse alguspunkti minekuks vajuta **Tagasi algusesse** ja vali suvand.
 - Praeguse asukoha salvestamiseks vali **Salvesta asukoht**.
 - Jahipidamise ajal salvestatud asukohtade vaatamiseks vali **Jahi asukohad**.
 - Kõigi varem salvestatud asukohtade vaatamiseks vali **Salvestatud asukohad**.
 - Sihtkohta navigeerimiseks vali **Navigeerimine** ja vali suvand.
- 5 Pärast jahi lõpetamist vajuta **STOP** ja vali **Lõpeta jaht**.

Kalastamine

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali **Kalapüük**.
- 3 Vajuta **START > Alusta kalastust**.
- 4 Valimiseks vajuta nuppu **START** ja tee oma valik:
 - Püütu kalade loendisse lisamiseks ja asukoha salvestamiseks vali **Logi saak**.
 - Praeguse asukoha salvestamiseks vali **Salvesta asukoht**.
 - Intervallitimeri seadmiseks, lõpuaja või lõpuaja meeldetuletuse seadistamiseks vali **Kalastustaimerid**.
 - Oma tegevuse alguspunkti minekuks vajuta **Tagasi algusesse** ja vali suvand.
 - Enda alvestatud asukohtade vaatamiseks vali **Salvestatud asukohad**.
 - Sihtkohta navigeerimiseks vali **Navigeerimine** ja vali suvand.
 - Tegevuse seadete muutmiseks vali **Seaded** ja vali suvand (*Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 42*).
- 5 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta **STOP** ja vali **Lõpeta kalastus**.

Suusatamine

Suusasõitude kuvamine

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

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

Märgistamata aladel mäemaasuusatamise või lumelauasõidu tegevuse salvestamine

Märgistamata aladel mäemaasuusatamise või lumelauasõidu tegevus võimaldab lülitumist tõusu- ja laskumisrežiimide vahel, et saaksid täpselt oma statistikat jälgida. Saad kohandada sätet, et lülituda jälgimisrežiimide vahel automaatselt või käsitsi Režiimi jälgimine ([Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 42](#)).

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali **Off-piste suusatamine** või **Off-piste lumelauasõit**.
- 3 Tee valik:
 - Kui alustad tegevust tõusul, siis vali **Tõus**.
 - Kui alustad tegevust allamäge sõidul, siis vali **Laskumine**.
- 4 Vali **START**, et käivitada tegevuse taimer.
- 5 Kui vaja, vajuta tõusu- ja laskumisrežiimide vahel lülitumiseks nuppu **BACK**.
- 6 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta **STOP** ja vali **Salvesta**.

Golf

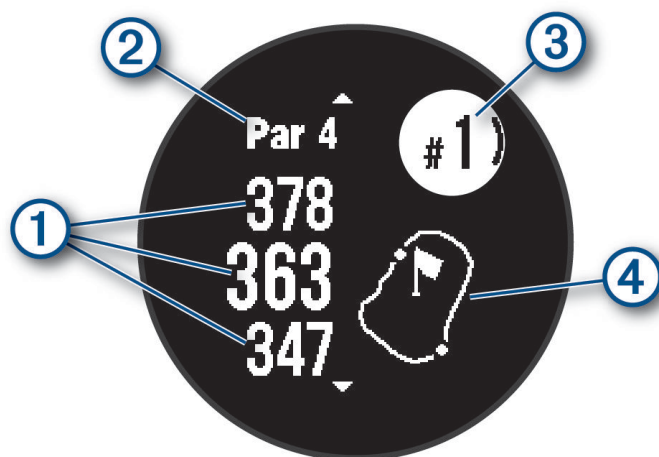
Golfi mängimine

Enne rajal esmakordset mängimist laadi see alla Garmin Connect rakendusest ([Garmin Connect, lehekülg 83](#)). Rakendusest Garmin Connect alla laaditud radasid uuendatakse automaatselt.

Enne golfi mängimist laadi kella ([Kella laadimine, lehekülg 99](#)).

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali **Golf**.
- 3 Mine õue ja oota, kuni kell leiab satelliite.
- 4 Vali saadaval olevate radade loendist rada.
- 5 Punktisumma säilitamiseks vali ✓.
- 6 Vali tii kast.

Ilmub auguteabekuva.



①	Kaugused griini alguse, lõpu ja keskkohani.
②	Augu par
③	Praeguse augu number
④	Edenemisala kaart

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

7 Tee valik:

- Vajuta **UP** või **DOWN**, et vaadata asukohta ja vahemaad tagasihoidliku löögini või ohu esi- või tagaosani.
- Vajuta **START**, et avada golfi menüü ([Golfi menüü, lehekülg 37](#)).

Golfi menüü

Vajuta vooru käigus nuppu **START** ja pääsed ligi golfi menüü täiendavatele funktsioonidele.

Lõpeta voor: lõpetab kehtiva vooru.

Vooru peatamine: peatab praeguse vooru. Vooru jätkamiseks saad igal ajal tegevuse Golf käivitada.

Vaheta auku: võimaldab käsitsi auku vahetada.

Teisalda lipp: võimaldab liigutada rõhtnaela ja saada seega täpsema kauguse mõõtmistulemuse (*Lipu liigutamine, lehekülg 37*).

Mööda lööki: kuvab funktsiooniga Garmin AutoShot™ salvestatud eelmise löögi kauguse (*Mõõdetud löökide vaatamine, lehekülg 38*). Löögi saab ka käsitsi salvestada (*Löögi mõõtmine käsitsi, lehekülg 38*).

Punktikaart: avab vooru punktikaardi (*Punktiarvestus, lehekülg 38*).

Odomeeter: näitab salvestatud aega, vahemaad ja mitu sammu tegid. Odomeeter käivitub/seiskub raundi alustamisel/lõpetamisel automaatselt. Saad vooru käigus odomeetri lähtestada.

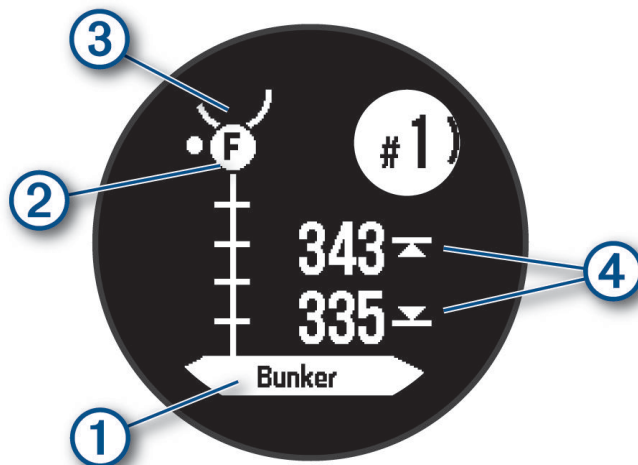
Golfikepi statistika: näitab sinu statistikat iga golfikepi kohta, nagu näiteks vahemaa ja täpsuse teave. Ilmub, kui paaristad oma Approach® CT10 andurid.

Seaded: võimaldab golfitegevuse sätteid kohandada (*Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 42*).

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 Auguteabe kuval vajuta nuppu **UP** või **DOWN** ja kuva ohu teave.



- Ohu tüüp ① kuvatakse ekraanil.
- Ohte ② märgitakse tähega, mis näitab augu ohtude järjestust, ning need kuvatakse edenemisala all löögiala suhtes ligikaudsetes asukohtades.
- Edenemisala kuvatakse ekraani ülaosas poolringina ③.
- Ekraanil kuvatakse kaugus lähima eesmise ja tagumise ohuni ④.

2 Vajuta nuppu **UP** või **DOWN** ja vaata valitud augu muid ohte.

Lipu liigutamine

Võid vaadata edenemisala lähemalt ja lippu liigutada.

1 Auguteabe kuval vajuta **START**.

2 Vali **Teisalda lipp**.

3 Lipu asukoha muutmiseks vajuta **UP** või **DOWN**.

4 Vajuta nuppu **START**.

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

Aukude vahetamine

Augukuval saab auke käsitsi vahetada.

- 1 Golfi mängides vajuta **START**.
- 2 Vali **Vaheta auku**.
- 3 Vali auk.

Möödetud löökide vaatamine

Enne, kui seade saab lööke automaatselt tuvastada ja mõõta, tuleb skoorimine lubada.

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

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

- 1 Golfi mängides vajuta **START**.
- 2 Vali **Mööda lööki**.

Kuvatakse viimase löögi kaugus.

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

- 3 Vajuta nuppu **DOWN**.
- 4 Kõigi salvestatud löögikauguste vaatamiseks vali **Eelmised löögid**.

Löögi mõõtmine käsitsi

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

- 1 Soorita löök ja vaata, kuhu su pall kukub.
- 2 Auguteabekuval vajuta **START**.
- 3 Vali **Mööda lööki**.
- 4 Vajuta nuppu **DOWN**.
- 5 Vali **Lisa löök** > ✓.
- 6 Vajadusel sisesta löögi jaoks kasutatud golfikepi andmed.
- 7 Kõnni või sõida palli juurde.

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

Punktiarvestus

- 1 Vajuta auguteabekuval **START**.
- 2 Vali **Punktikaart**.
Kui oled edenemisalal, kuvatakse punktikaart.
- 3 Aukude sirvimiseks vajuta nuppu **UP** või **DOWN**.
- 4 Augu valimiseks vajuta **START**.
- 5 Punktide määramiseks vajuta nuppu **UP** või **DOWN**.
Kogupunkte uuendatakse.

Statistika jälgimise lubamine

Funktsioon Statistika jälgimine võimaldab golfi mängimisel ajal kasutada üksikasjalikku statistika jälgimist.

- 1 Hoia auguteabe kuval all nuppu **MENU**.
- 2 Vali tegevuse seaded.
- 3 Vali **Statistika jälgimine**.

Statistika salvestamine

Enne statistika salvestamist tuleb sisse lülitada statistika jälgimine (*Statistika jälgimise lubamine*, lehekülg 38).

- 1 Vali punktikaardilt auk.
- 2 Sisesta löökide koguarv (sh puttamislöögid) ja vajuta nuppu **START**.
- 3 Vali puttamislöökide arv ja vajuta nuppu **START**.
MÄRKUS. puttide arv on vajalik ainult statistika jaoks, punkte see ei lisa.
- 4 Vajadusel vali järgmiste hulgast suvand.
MÄRKUS. kui oled kolmanda augu juures, siis edenemisala teavet ei kuvata.
 - Kui pall on edenemisalal, vali **Fairway-alal**.
 - Kui pall sattus edenemisalalt kõrvale, siis vali **Paremalt mööda** või **Vasakult mööda**.
- 5 Vajadusel sisesta karistuslöökide arv.

Surfamine

Kasuta surfimistegevust surfimisseansi salvestamiseks. Pärast seansi lõppu saad vaadata lainete arvu, pikimat lainet ja maksimaalset kiirust.

- 1 Vajuta kellal nuppu **START**.
- 2 Vali **Surf**.
- 3 Oota rannal, kuni kell hangib GPS-signaali.
- 4 Vajuta **START**, et käivitada tegevuse taimer.
- 5 Treeningu lõpetades vali aktiivsustaimeri peatamiseks **STOP**.
- 6 Surfiseansi kokkuvõtte nägemiseks vali **Salvesta**.

Loodeteabe vaatamine



HOIATUS

Loodete teavet esitatakse ainult informatiivsel eesmärgil. Kõigi postitatud veega seotud soovitude, ümbruse tähelepaneliku jälgimise ja veel alati mõistuspärase käitumise eest vastutad ainult sina. Selle hoiatuse eiramine võib kaasa tuua tõsise kehavigastuse või surmaga lõppeva õnnetuse.

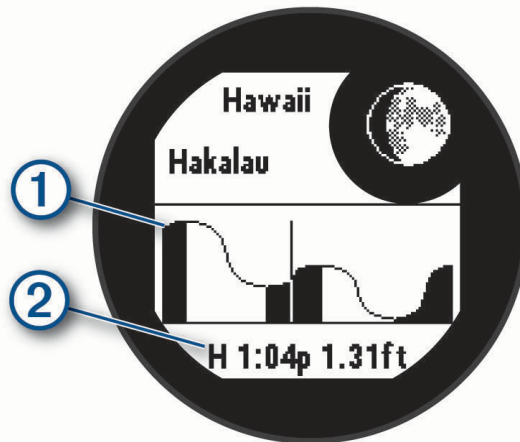
Kui seod kella ühilduva nutitelefoniga, siis võid vaadata loodete jaama teavet, sh loodete kõrgust ning järgmist tõusu ja mõõna.

- 1 Vajuta kellal nuppu **START**.
- 2 Vali **Looded**.

3 Tee valik:

- Praeguse asukoha kasutamiseks loodete mõõtmise jaama lähedal olles vali **Praegune asukoht**.
- Hiljuti kasutatud loodete jaama määramiseks vali **Hiljutine**.
- Salvestatud asukoha määramiseks vali **Salvestatud**.
- Asukoha koordinaatide sisestamiseks vali **Koordinaadid**.

Kuvatakse praeguse kuupäeva 24 tunni loodete kaart koos praeguse loodete kõrguse ① ja järgmiste loodete teabega ②.



4 Järgmiste päevade loodete teabe nägemiseks vajuta nuppu **DOWN**.

Tegevuste ja rakenduste kohandamine

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

Lemmiktegevuse lisamine või eemaldamine

Kui vajutad kellal nuppu **START**, siis kuvatakse lemmiktegevuste loend. See võimaldab kiiret juurdepääsu tegevustele, mida sa kõige tihedamini kasutad. Võid igal ajal lemmiktegevusi lisada või eemaldada.

1 Hoia all nuppu **MENU**.

2 Vali **Tegevused ja rakend..**

Su lemmiktegevused kuvatakse loendi ülaosas.

3 Tee valik:

- Lemmiktegevuse lisamiseks vali tegevus ja siis **Määra lemmikuks**.
- Lemmiktegevuse eemaldamiseks vali tegevus ja siis **Eemalda lemmikutest**.

Rakenduste nimekirjas tegevuse järjekorra muutmine

1 Hoia all nuppu **MENU**.

2 Vali **Tegevused ja rakend..**

3 Vali tegevus.

4 Vali **Järjesta ümber**.

5 Vajuta **UP** või **DOWN** tegevuse järjekorra muutmiseks rakenduste nimekirjas.

Andmekuvade kohandamine

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

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
 - 2 Vali **Tegevused ja rakend..**
 - 3 Vali kohandamiseks tegevus.
 - 4 Vali tegevuse seaded.
 - 5 Vali **Andmekuvad**.
 - 6 Vali kohandamiseks andmekuva.
 - 7 Tee valik:
 - Andmekuva andmeväljade arvu muutmiseks vali **Paigutus**.
 - Väljal kuvatavate andmete muutmiseks vali väli.
 - Vali **Vasak näidik** või **Parem näidik** graafiliste sukeldumise näidikute lisamiseks.
 - Loendis andmekuva asukoha muutmiseks vali **Järjesta ümber**.
 - Loendist andmekuva eemaldamiseks vali **Eemalda**.
- MÄRKUS.** kõik suvandid pole kõigi sukeldumistegevuste jaoks saadaval.
- 8 Vajadusel vali **Lisa uus**, et loendisse andmekuva lisada.
- Võid lisada kohandatud andmekuva või valida eelmääratud andmekuva.

Tegevusele kaardi lisamine

Võid tegevuse andmekuvade loendisse lisada kaardi.

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Tegevused ja rakend..**
- 3 Vali kohandamiseks tegevus.
- 4 Vali tegevuse seaded.
- 5 Vali **Andmekuvad > Lisa uus > Kaart**.

Kohandatud tegevuse loomine

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali **Lisa**.
- 3 Tee valik:
 - Kohandatud tegevuse loomiseks salvestatud tegevusest alustades vali **Kopeeri tegevus**.
 - Vali **Muu > Muu** uue kohandatud tegevuse loomiseks.
- 4 Vajadusel vali tegevuse tüüp.
- 5 Vali nimi või sisesta kohandatud nimi.
Korduvad tegevuste nimed sisaldavad numbrit, nt Ratask(2).
- 6 Tee valik:
 - Vali suvand konkreetse tegevuse sätete kohandamiseks. Näiteks võid kohandada andmekuvasid või automaاتفunktsioone.
 - Salvestamiseks ja kohandatud tegevuse kasutamiseks vali **Valmis**.
- 7 Tegevuse lisamiseks lemmikute loendisse vali .

Tegevuste ja rakenduse seaded

Need seaded võimaldavad eellaaditud aktiivsusrakendusi kohandada vastavalt su eelistustele. Näiteks võid kohandada andmelehti ja lubada hoiatused ja treeningufunktsioonid. Kõik tegevuste tüübid ei toeta kõiki seadeid.

Hoia all nuppu **MENU**, vali **Tegevused ja rakend.**, vali tegevus ja tegevuse seaded.

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

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

Lisa tegevus: võimaldab mitme spordiala tegevust kohandada.

Hoiatused: seadistab tegevusele treeningu- või navigatsioonihoiatused.

Autom. ronimine: võimaldab kellal sisseehitatud altimeetri abil kõrgusemuutusi automaatselt tuvastada (*Automaatse ronimise sisselülitamine, lehekülg 45*).

Auto Lap: seadistab funktsiooni Auto Lap suvandeid ringe automaatselt märkima. Suvand Automaatdistants märgib ringid teatud vahemaa tagant. Suvand Automaatasend märgib ringid asukohas, kus sa eelnevalt vajutasid nuppu BACK. Kui lõpetad ringi, ilmub kohandatav ringihoiatuse teade. See funktsioon aitab su sooritusvõimet võrrelda tegevuse eri etappides.

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

Automaatne puhkerežiim: võimaldab kellal automaatselt tuvastada, kui basseinis ujumise ajal puhkad, ning puhkeintervalli luua (*Automaatne ja manuaalne puhkerežiim, lehekülg 29*).

Automaatfunktsioon: võimaldab kellal sisseehitatud kiirendusmõõtu abil purjelauasõite automaatselt tuvastada. Purjelauategevuse jaoks võid määrata kiiruse ja kauguse künniväärtused sõidu automaatseks alustamiseks.

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

Taustavärv: määrab iga tegevuse taustavärvi mustaks või valgeks.

Suured arvud: muudab arvude suurust andmekuvadel.

Edasta pulssi: võimaldab pulsisageduse andmeid tegevuse alustamisel automaatselt edastada (*Pulsisageduse andmete edastamine, lehekülg 72*).

Stardiloenduse algus: võimaldab pöördloenduse kasutamise basseinis ujumise intervallidele.

Andmekuvad: võimaldab kohandada andmekuvasid ja lisada tegevusele uusi andmekuvasid (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 41*).

Muuda kaalu: võimaldab lisada tugevus- või südametreeningu ajal kasutatud kaalu.

Golfi vahemaa: vali golfis kasutatav mõõtühik.

Liigitussüsteem: muudab liigitussüsteemi mägironimise marsruudi raskustaseme määramiseks.

Rea number: määrab jooksuraja numbri.

Ringi klahv: lubab või keelab nupu BACK ringi, sarja või puhkeaja salvestamise tegevuse ajal.

Lukusta seade: mitme spordiaala tegevuse ajal lukustab nupud, et vältida tahtmatut vajutamist.

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

Režiimi jälgimine: lubab või keelab automaatse tõusu- või laskumisrežiimi jälgimise märgistamata aladel mäesuusatamisel ja lumelauasõidul.

Trahvilöögid: lubab golfi mängimise ajal jälgida karistuslööke (*Statistika salvestamine, lehekülg 39*).

Basseini pikkus: seadistab ujumisebasseini pikkuse.

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

Toiterežiim: seadistab tegevuse vaikimisi kasutatava toiterežiimi.

Energiasäästu aeg: määrab energiasäästu aja, kui kaua on seade treeningurežiimis, nt kui ootad võistluse algust. Valik Normaalne seadistab seadme 5 minuti pikkuse tegevusetuse järel lülituma madala energiatarbimise režiimi. Valik Pikendatud seadistab seadme 25 minuti pikkuse tegevusetuse järel lülituma madala energiatarbimise režiimi. Pikendatud režiim lühendab aku tööaega.

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

Salv. pärast päikeselooj.: seadistab kella ekspeditsiooni ajal rajapunkte salvestama pärast päikeseloojangut.

Salvesta temperatuur: salvestab teatud tegevuste ajal kella ümbritseva keskkonna temperatuuri.

Salvesta VO2 max.: lubab VO2 max. salvestamise maastikujooksu tegevusteks.

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

Muuda nime: seadistab tegevuse nime.

Korduste lugemine: lubab või keelab korduste loendamist treeningu ajal. Valik Ainult treeningud lubab korduste loendamist ainult juhendatud treeningute ajal.

Korda: lubab mitme spordialaga tegevustele suvandi Korda. Näiteks võid kasutada seda suvandit tegevustega, mis sisaldavad mitmeid üleminekuid, nt ujumine ja jooksmine.

Taasta algseaded: võimaldab lähtestada tegevuse sätteid.

Marsruudi statistika: lubab siseruumis ronimise marsruudi statistika.

Jooksuenergia: võimaldab salvestada jooksujõu andmeid ja kohandada seadeid ([Jooksuenergia sätteid](#), lehekülg 77).

Satelliidid: määrab, millist satelliitsüsteemi tegevuse jaoks kasutada ([Satelliidiseaded](#), lehekülg 46).

Punktiarvestus: lubab või keelab golfiraundi alustamisel automaatse punktiarvestuse.

SpeedPro: lubab lainelauasõitude jaoks täiustatud kiirusemõõdikud.

Statistika jälgimine: lubab golfi mängimisel statistika jälgimise ([Statistika salvestamine](#), lehekülg 39).

Tõmbe tuvast.: lubab ujumistõmbe tuvastuse.

Üleminekud: lubab mitme spordialaga tegevuste üleminekud.

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

Tegevuste märguanded

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

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

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

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

Hoiatuse nimi	Hoiatuse tüüp	Kirjeldus
Rütm	Vahemik	Võid määrata rütmi min ja max väärtuse.
Kalorid	Korduv sündmus	Võid määrata kalorite arvu.
Kohandatud	Korduv sündmus	Võid määrata olemasoleva sõnumi või luua kohandatud sõnumi ja valida hoiatuse tüübi.
Vahemaa	Korduv sündmus	Võid määrata vahemaa intervalli.
Kõrgus	Vahemik	Võid määrata kõrguse min ja max väärtuse.
Pulsisagedus	Vahemik	Võid määrata pulsisageduse min ja max väärtuse või valida tsooni-muudatused. Vt jaotisi Pulsisageduse tsoonid , lehekülg 86 ja Pulsisageduse tsoonide arvutamine , lehekülg 87 .
Tempo	Vahemik	Võid määrata tempo min ja max väärtuse.
Tempo	Korduv	Saad määrata ujumise eesmärktempo.
Toide	Vahemik	Võid määrata kõrge või madala võimsustaseme.
Lähedus	Sündmus	Võid valida salvestatud asukoha raadiuse.
Jooksmine/kõndimine	Korduv	Võid seadistada kõndimispausi regulaarsete intervallide järel.
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.
Ajamöödik	Korduv	Saad määrata raja ajaintervalli sekundites.

Hoiatuse seadistamine

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Tegevused ja rakend..**
- 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).

Automaatse ronimise sisselülitamine

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

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Tegevused ja rakend..**
- 3 Vali tegevus.
MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.
- 4 Vali tegevuse seaded.
- 5 Vali **Autom. ronimine > Olek**.
- 6 Vali **Alati** või **Mitte navigeerimisel**.
- 7 Tee valik:
 - Jooksmise andmekuvade ilmumise seadistamiseks vali **Jooksukuva**.
 - Ronimise andmekuvade ilmumise seadistamiseks vali **Ronimiskuva**.
 - Režiimide muutmisel kuvavärvide vahetamiseks vali **Pöördjärjesta värvid**.
 - Tõusukiiruse seadistamiseks vali **Vertikaalkiirus**.
 - Vali **Režiimilüliti** ja määra, kui kiiresti seade režiime vahetab.

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

Satelliidiseaded

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

Hoia all nuppu MENU, vali **Tegevused ja rakend.** vali tegevus, tegevuse seaded ja seejärel **Satelliidid**.

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

Väljas: lülitab tegevuseks satelliidid välja.

Kasuta vaikeväärtusi: võimaldab kellal kasutada satelliitide jaoks vaikesätteid (*Süsteemiseaded, lehekülg 96*).

Ainult GPS: lülitab sisse GPS-satelliitsüsteemi.

GPS + GLONASS: lubab GPS- ja GLONASS-satelliitsüsteemid täpsema asukohateabe saamiseks olukordades, kui nähtavus taevasse on halb. GPS-i ja teise satelliidisüsteemi koos kasutamisel võib üksnes GPS-i kasutamisega võrreldes aku kiiremini tühjaks saada.

GPS + GALILEO: lubab GPS-i ja GALILEO satelliidisüsteemid täpsema asukohateabe saamiseks olukordades, kui nähtavus taevasse on halb. GPS-i ja teise satelliidisüsteemi koos kasutamisel võib üksnes GPS-i kasutamisega võrreldes aku kiiremini tühjaks saada.

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

Treening

Ühtsed treenitustaseme andmed

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

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

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

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

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

Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine

Võid tegevusi ja sooritusnäitajaid sünkroonida teistest Garmin seadetest oma Descent G1 kella, kasutades Garmin Connect kontot. See aitab kellal täpsemalt kajastada sinu treeninguid ja vormisolekut. Näiteks võid salvestada rattasõidu Edge® rattakompuutriga ja vaadata tegevuse üksikasju ja üldist treeningukoormust enda Descent G1 kellast.

Sünkrooni oma Descent G1 kell ja muud Garmin seadmed oma Garmin Connect kontoga.

VIHJE: peamise treeningseadme ja peamise kantava seadme saad määrata Garmin Connect rakenduses (*Ühtsed treenitustaseme andmed, lehekülg 46*).

Hiljutised tegevused ja sooritusnäidikud sinu teistest Garmin kuvatakse sinu Descent G1 kellas.

Treeningud

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

Kellas: treeningute rakenduse saad avada tegevuste loendis, et kuvada kõik praegu sinu kella laaditud treeningud (*Tegevused ja rakendused, lehekülg 26*).

Lisaks saad vaadata treeningu ajalugu.

Rakenduses: saad luua ja otsida rohkem treeninguid või valida treeningutega treeningukava ja edastada need oma kella (*Teenuse Garmin Connect treeningu järgimine, lehekülg 47*).

Saad treeningutele kuupäevad määrata.

Saad oma pooleli olevat treeningut uuendada ja muuta.

Teenuse Garmin Connect treeningu järgimine

Enne, kui saad teenusest Garmin Connect treeningu alla laadida, peab sul olema Garmin Connect konto (*Garmin Connect, lehekülg 83*).

1 Tee valik:

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

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

3 Treeningu leidmiseks või uue treeningu loomiseks ja salvestamiseks.

4 Vali  või **Saada seadmesse**.

5 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Treeningu alustamine

Enne treeningu alustamist pead teenuse Garmin Connect kontolt treeningu alla laadima.

1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.

2 Vali tegevus.

3 Hoia all nuppu **MENU**.

4 Vali **Treening** > **Treeningud**.

5 Vali treening.

MÄRKUS. loendis kuvatakse vaid valitud tegevusega ühilduvad treeningud.

6 Vali **Koosta treening**.

7 Vajuta **START**, et käivitada tegevuse taimer.

Treeningu alustamise järel kuvab seade treeningu iga etapi, etapi märkused (valikuline), sihi (valikuline) ja praegused treeninguandmed.

Igapäevase soovitatud trenni järgimine

Enne, kui kell saab igapäevast treeningut soovitada, peab sul olema määratud treenitustase ja hinnanguline VO2 max (*Treenitustase, lehekülg 62*).

- 1 Vajuta kella nuppu **START**.
- 2 Vali **Jooksmine** või **Jalgratas**.
Ilmub soovitatud igapäevane trenn.
- 3 Vali **START** ja seejärel tee valik.
 - Treenimiseks vali **Koosta treening**.
 - Treeningust loobumiseks vali **Lõpeta**.
 - Treeningu etappide vaatamiseks vali **Etapid**.
 - Treeningu eesmärgisätte uuendamiseks vali **Eesmärgi tüüp**.
 - Tulevaste treeningute teavituste väljalülitamiseks vali **Blokeeri viip**.

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

Intervalltreeningu loomine

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Treening > Intervallid > Redigeeri > Intervall > Tüüp**.
- 5 Vali **Vahemaa, Aeg** või **Avatud**.
VIHJE: võid nupuga Avatud luua avatud intervalli.
- 6 Vajadusel vali **Kestus**, sisesta vahemaa või treeningu intervalli kestus ja vali ✓.
- 7 Vajuta **BACK**.
- 8 Vali **Puhkeaeg > Tüüp**.
- 9 Vali **Vahemaa, Aeg** või **Avatud**.
- 10 Vajadusel sisesta puhkeintervallile vahemaa või aeg ja vali ✓.
- 11 Vajuta **BACK**.
- 12 Vali vähemalt üks suvand:
 - Vali korduste arv ja vali **Korda**.
 - Treeningule avatud soojenduse lisamiseks vali **Soojendus > Sees**.
 - Treeningule avatud jahtumisaja lisamiseks vali **Mahajahtumine > Sees**.

Intervalltreeningu alustamine

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
 - 2 Vali tegevus.
 - 3 Hoia all nuppu **MENU**.
 - 4 Vali **Treening > Intervallid > Koosta treening**.
 - 5 Vajuta **START**, et käivitada tegevuse taimer.
 - 6 Kui intervalltreeningul on soojendus, vali esimese intervalli alustamiseks **BACK**.
 - 7 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- Pärast kõigi intervallide täitmist kuvatakse sõnum.

Treeningukalendri teave

Kella treeningukalender on sinu Garmin Connect kontol seadistatud treeningukalendri või ajakava laiendus. Kui oled Garmin Connect kalendrisse lisanud mõned treeningud, võib need seadmesse saata. Seadmesse saadetud kõik ajakavastatud treeningud ilmuvad kalendrivaates. Kui valid kalendris päeva, võid treeningut vaadata või sooritada. Ajakavas olev treening jääb kellas sõltumata selle sooritamisest või vahelejätmisest. Kui saadad ajakavas olevaid treeninguid seadmest Garmin Connect, kirjutatakse üle olemasolev treeningukalender.

Garmin Connect treeningkavade kasutamine

Enne treeningkava allalaadimist ja kasutamist peab sul olema teenuse Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), [lehekülg 83](#)) ja pead siduma kella Descent ühilduva telefoniga.

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

PacePro™ Treening

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

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

PacePro kava allalaadimine Garmin Connect kaudu

Enne, kui saad teenusest Garmin Connect PacePro kava alla laadida, peab sul olema Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), [lehekülg 83](#)).

- 1 Tee valik:
 - Ava rakendus Garmin Connect ja vali suvand •••.
 - Ava veebiaadress connect.garmin.com.
- 2 Vali **Treening ja kavandamine > PacePro tempostrateegiad**.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid, et luua ja salvestada PacePro kava.
- 4 Vali  või **Saada seadmesse**.

PacePro kava alustamine

Enne PacePro kava alustamist pead teenuse Garmin Connect kontolt kava alla laadima.

1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.

2 Vali välistingimustes jooksmine.

3 Hoia all nuppu **MENU**.

4 Vali **Treening** > **PacePro** kavad.

5 Vali kava.

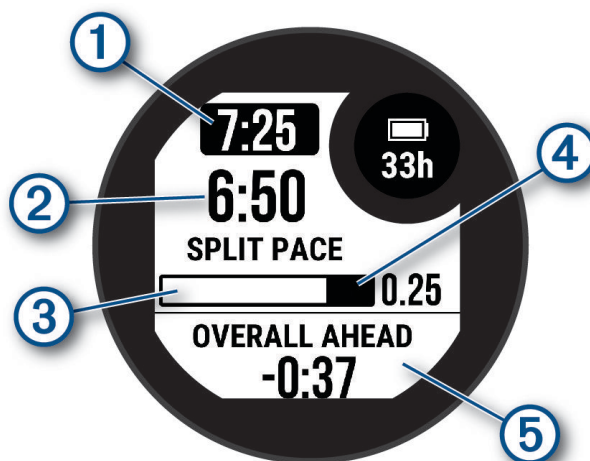
6 Vajuta nuppu **START**.

VIHJE: võid kuvada splittide, kõrguse graafiku ja kaartide eelvaadet enne kui kinnitad PacePro plaani.

7 Vali **Kinnita plaan**, et alustada kavaga.

8 Vajaduse korral vali rajal navigeerimiseks ✓.

9 Vali **START**, et käivitada tegevuse taimer.



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

VIHJE: võid hoida all nuppu MENU ja vali **Peata PacePro** > ✓ PacePro plaani peatamiseks. Tegevuse taimer liigub edasi.

Virtual Partner[®] kasutamine

Sinu Virtual Partner on treeningu tööriist, mis aitab eesmärkide täitmisel. Saad määrata Virtual Partner tempo ja sellega võistelda.

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Tegevused ja rakend..**
- 3 Vali tegevus.
- 4 Vali tegevuse seaded.
- 5 Vali **Andmekuvad > Lisa uus > Virtuaalpartner**.
- 6 Sisesta tempo või kiirus.
- 7 Vajuta **UP** või **DOWN** Virtual Partner kuva asukoha muutmiseks(valikuline).
- 8 Alusta enda tegevusega ([Tegevuse alustamine, lehekülg 26](#)).
- 9 Vajuta Virtual Partner ekraanile kerimiseks ja liidrikohal olija vaatamiseks **UP** või **DOWN**.

Treeningu eesmärgi seadistamine

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

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Treening > Määra eesmärk**.
- 5 Tee valik:
 - Eelseadistatud kauguse valimiseks või kohandatud kauguse sisestamiseks vali **Ainult vahemaa**.
 - Vahemaa ja aja eesmärgi seadistamiseks vali **Vahemaa ja aeg**.
 - Vahemaa ja tempo või kiiruse eesmärgi seadistamiseks vali **Vahemaa ja rütm** või **Vahemaa ja kiirus**.

Ilmub treeningu eesmärgi kuva, mis näitab hinnangulist lõpetamise aega. Hinnanguline lõpetamise aeg põhineb praegusel sooritusel ja järelejäanud ajal.

- 6 Vajuta **START**, et käivitada tegevuse taimer.

VIHJE: võid hoida all nuppu MENU ja valida **Tühista eesmärk > ✓**, et tühistada treenimiseesmärki.

Eelmise tegevusega seotud võistlus

Võid varem salvestatud või allalaaditud tegevusega seoses võistelda. Kõnealune funktsioon toimib koos funktsiooniga Virtual Partner ning sa näed tegevuse ajal, kui palju ees- või tagapool oled.

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Treening > Läbi tegevus uuesti**.
- 5 Tee valik:
 - Seadmega varem salvestatud tegevuse määramiseks vali **Ajaloost**.
 - Vali **Allalaaditud**, et valida teenuse Garmin Connect kontolt allalaaditud tegevus.
- 6 Vali tegevus.

Ilmub kuva Virtual Partner, mis näitab hinnangulist lõpetamise aega.
- 7 Vajuta **START**, et käivitada tegevuse taimer.
- 8 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta **STOP** ja vali **Salvesta**.

logid

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

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

Ajaloo kasutamine

Ajalugu sisaldab toiminguid, mida oma kellasse salvestasid.

- 1 Hoia sihverplaadil all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Ajalugu > Tegevused**.
- 3 Vali tegevus.
- 4 Vajuta nuppu **START**.
- 5 Tee valik:
 - Tegevuste kohta lisateabe nägemiseks vali **Kogu statistika**.
 - Tegevuse mõju aeroobsele ja anaeroobsele vormile nägemiseks vali **Trenniefekt**. ([Treeningu efektiivsusest, lehekülg 64](#)).
 - Igas pulsisageduse tsoonis veedetud aja vaatamiseks vali **Pulss**.
 - Ringi valimiseks ja iga ringi kohta lisateabe nägemiseks vali **Ringi**.
 - Suusa- või lumelauasõidu valimiseks ja iga sõidu kohta lisateabe nägemiseks vali **Jooksud**.
 - Harjutuste komplekti valimiseks ja iga komplekti kohta lisateabe nägemiseks vali **Sarjad**.
 - Kaardil tegevuse vaatamiseks vali **Kaart**.
 - Tegevuse kõrguspunkti nägemiseks vali **Kõrguse graafik**.
 - Valitud tegevuse kustutamiseks vali **Kustuta**.

Mitme spordiala ajalugu

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

Isiklikud rekordid

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

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

Isiklike rekordite vaatamine

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

Isikliku rekordi taastamine

Võid taastada varasema isikliku rekordi.

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

MÄRKUS. see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

Isiklike rekordite kustutamine

- 1 Hoia sihverplaadil all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Ajalugu > Rekordid**.
- 3 Vali spordiala.
- 4 Tee valik:
 - Et kustutada rekord, vali rekord, ja vali **Kustuta andmed > ✓**.
 - Et kustutada kõik spordiandmed, vali **Kustuta kõik andmed > ✓**.

MÄRKUS. see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

Koguandmete kuvamine

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

- 1 Hoia sihverplaadil nuppu **MENU** all.
- 2 Vali **Ajalugu > Kokku**.
- 3 Vali tegevus.
- 4 Nädala või kuu koguandmete kuvamiseks vali suvand.

Odomeetri kasutamine

Odomeeter salvestab automaatselt tegevuste käigus läbitud kogu vahemaa, saavutatud kõrguse ja aja.

- 1 Hoia sihverplaadil nuppu **MENU** all.
- 2 Vali **Ajalugu > Kokku > Odomeeter**.
- 3 Odomeetri koguandmete nägemiseks vajuta nuppu **UP** või **DOWN**.

Ajaloo kustutamine

- 1 Hoia kellaplaadil **MENU**.
- 2 Vali **Ajalugu > Valikud**.
- 3 Tee valik:
 - Vali **Kustuta kõik tegevused**, et kustutada ajaloost kõik tegevused.
 - Vali **Lähtesta kogusummad**, et lähtestada kõik vahemaa ja aja kogutulemused.

MÄRKUS. see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

Välimus

Saad muuta kellakuva välimust ja kiirligipääsu funktsioone ülevaataloendis ja juhtelementide menüüs.

Kella sihverplaadi seaded

Võid paigutuse, värvide ja lisaandmete abil kohandada kella sihverplaadi välimust. Võid kohandatud sihverplaate alla laadida Connect IQ poest.

Kellakuva kohandamine

Võid kohandada kella sihverplaadi teavet ja välimust.

- 1 Hoia sihverplaadil all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Kelladisain**.
- 3 Sihverplaadi valikute nägemiseks vajuta **UP** või **DOWN**.
- 4 Vajuta nuppu **START**.
- 5 Tee valik:
 - Kellakuva aktiveerimiseks vali **Rakenda**.
 - Kellakuval esitatavate andmete kohandamiseks vali **Kohanda**, vajuta **UP** või **DOWN** ja vaata valikuid, seejärel vajuta **START**.

Ülevaated

Sinu telefon on varustatud kiirteavet pakkuvate ülevaadetega ([Ülevaataloendi kuvamine, lehekülg 57](#)). Mõned ülevaated vajavad Bluetooth® ühendust ühilduva nutitelefoniga.

Mõned ülevaated pole vaikimisi nähtavad. Saad neid lisada vidinate loendisse käsitsi ([Ülevaataloendi kohandamine, lehekülg 57](#)).

Nimi	Kirjeldus
ABC	Kuvab altimeetri, baromeetri ja kompassi kombineeritud teabe.
Teised ajavööndid	Kuvab praeguse kellaaja täiendavates ajavööndites (<i>Alternatiivsete ajavööndite lisamine, lehekülg 3</i>).
Kõrgusega kohane-mine	Üle 800 m (2625 jalga) kõrgustel kuvab kõrgusega korrigeeritud keskmise pulssoksü-meetri näidu, hingamissageduse ning puhkeoleku pulsisageduse väärtused viimase seitsme päeva kohta.
Altimeeter	Kuvab ligikaudse kõrguse rõhumuutuste alusel.
Baromeeter	Kuvab keskkonnarõhu andmeid kõrguse alusel.
Body Battery™	Kui kannad seadet kogu päeva, kuvab su praeguse Body Battery taseme ja viimaste tundide tasemegraafiku (<i>Body Battery, lehekülg 57</i>).
Kalender	Kuvab telefoni kalendris olevad saabuval kohtumised.
Kalorid	Kuvab praeguse päeva kaloriteabe.
Kompass	Kuvab elektroonilise kompassi.
Sukeldumislogi	Kuvab viimaste salvestatud sukeldumiste (<i>Sukeldumislogi vaatamine, lehekülg 21</i>) lühi-kokkuvõtte.
Koera jälgimine	Kui kellaga Descent on seotud ühilduv koerajälgija, siis kuvab koera asukoha andmed.
Tõustud korrused	Jälgib läbitud korruseid ja liikumist eesmärgi suunas.
Garmin coach	Kui valid rakenduse Garmin Coach treeningkava teenuse Garmin Connect kontos, siis kuvab ajakavas olevad treeningud. Kava kohandub su praeguse sportliku tasemega, treeningu ja ajakava eelistuste ning võistluse kuupäevaga.
Health Snapshot™	Käivitab sinu kellas Health Snapshot seansi, mis kaheminutilise paigaloleku ajal mõõdab mitut peamist tervisenäitajat. See annab ülevaate kardiovaskulaarsest seisun-dist. Kell salvestab andmeid, nagu keskmine pulsisagedus, stressitase ja hingamine. Kuvab sinu salvestatud tervises seisundi Health Snapshot seansside kokkuvõtteid.
Pulsisagedus	Kuvab praeguse pulsisageduse (löögid minutis) ja keskmise puhkeoleku pulsisageduse (RHR) graafiku.
HRV-i olek	Kuvab sinu seitsme päeva keskmise öise südame pulsisageduse vaheldumise näitaja (<i>Pulsisageduse muutlikkuse tase, lehekülg 59</i>).
Intensiivsusminutid	Jälgib keskmise ja suure intensiivsusega tegevuse aega, iganädalaste intensiivsusmi-nutite eesmärgi ja liikumist eesmärgi suunas.
inReach® juhtele-mendid	Võimaldab saata sõnumeid seotud inReach seadmesse (<i>inReach kaugjuhtimise kasuta-mine, lehekülg 78</i>).
Viimane spordiala	Kuvab viimase salvestatud tegevuse lühikokkuvõtte.
Viimane sõit Viimane jooks Viimane ujumine	Kuvab viimase salvestatud tegevuse lühikokkuvõtte ja valitud spordiala ajaloo.
Kuufaas	Kuvab GPS-asukoha kuutõusu- ja loojangu kellaajad koos kuufaasiga.
Muusika juhtnupud	Kuvab telefoni muusikamängija juhtnupud.

Nimi	Kirjeldus
Teavitused	Nutitelefoni teavitussätetest (<i>Teavituste Bluetooth lubamine, lehekülg 81</i>) sõltuvalt hoiatatakse sind sissetulevatest kõnedest, tekstisõnumitest, suhtlusvõrgustiku uuendustest jne.
Sooritus	Kuvab sooritusnäitajad, mis aitavad jälgida ja mõista treeningtegevusi ja võistlussooritust (<i>Sooritusvõime näitajad, lehekülg 58</i>).
Pulssoksümeeter	Võimaldab võtta käsitsi pulssoksümeetri näitu (<i>Pulssoksümeetri näitude hankimine, lehekülg 72</i>). Kui oled liiga aktiivne, et kell saaks sinu pulssoksümeetri näitu määrata, siis mõõtmisi ei salvestata.
Hingamine	Su praegune hingamissagedus (hingetõmmed minutis) ja seitsme päeva keskmine. Lõdvestumiseks võid teha hingamisharjutusi.
Unerežiim	Kuvab kogu uneaja, uneaja skoori ja unefaaside andmed eelmise öö kohta.
Päikeseenergia intensiivsus	Kuvab graafiku päikeseenergia sisendi intensiivsuse kohta viimase 6 tunni jooksul ja eelmise nädala keskmise. MÄRKUS. seda funktsiooni ei saa kõigis tootemudelites kasutada.
Sammud	Jälgib igapäevaseid samme, sammude eesmärki ja eelmiste päevade andmeid.
Stress	Kuvab praeguse stressitaseme ja selle graafiku. Lõdvestumiseks võid teha hingamisharjutusi. Kui oled liiga aktiivne, et kell saaks sinu stressitaset määrata, siis stressinäitajaid ei salvestata.
Päikesetõus ja -loojang	Kuvab päikesetõusu, -loojangu ja hämaruse kellaajad.
Pinnaintervall	Kuvab sinu pinnaintervalli aja, hapnikutoksilisuse ühikud (OTU), kesknärvisüsteemi (KNS) hapnikutoksilisuse protsendi ja koekoormuse pärast sukeldumist (<i>Pinnaintervalli vidina vaatamine, lehekülg 20</i>).
Surfline™	Kasutab sinu praegust asukohta, et esitada lähima surfikoha lainetusolud, nagu looded ja laine kõrgus ja surfihinnang.
Temperatuur	Kuvab sisemise temperatuurianduri temperatuuriandmeid.
Looded	Kuvab teavet loodetejaama kohta, näiteks loodete kõrguse ja järgmise tõusu- ja mõõna-perioodi (<i>Loodeteabe vaatamine, lehekülg 39</i>).
Treeninguvalmidus	Kuvab skoori ja lühisõnumi, mis aitab sul hinnata, kui valmis oled sel päeval treenima.
Treenitustase	Kuvab praeguse treeninguoleku ja -koormuse, mis näitab, kuidas treening mõjutab vormisoleku taset ja sooritusvõimet (<i>Treenitustase, lehekülg 62</i>).
VIRB® juhtelemendid	Võimaldab juhtida kaamerat, kui seade VIRB on seotud kellaga Descent (<i>VIRB kaugjuhtimispuht, lehekülg 78</i>).
Ilm	Kuvab praeguse temperatuuri ja ilmaennustuse.
Xero® seade	Kuvab laseri asukohateabe, kui ühilduv seade Xero on seotud kellaga Descent (<i>Xero laseripõhise asukohateabe seaded, lehekülg 80</i>).

Ülevaataloendi kuvamine

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

1 Vajuta **UP** või **DOWN**.

Kell sirvib ülevaataloendit ja kuvab iga ülevaate koondandmed.



2 Lisateabe kuvamiseks vajuta nuppu **START**.

3 Tee valik:

- Ülevaate üksikasjade kuvamiseks vajuta nuppu **DOWN**.
- Ülevaate täiendavate valikute ja funktsioonide kuvamiseks vajuta nuppu **START**.

Ülevaataloendi kohandamine

Ülevaataloendis saab muuta ülevaadete järjekorda ning eemaldada ja lisada uusi ülevaateid.

1 Hoi all nuppu **MENU**.

2 Vali **Välimus > Ülevaated**.

3 Tee valik:

- Ülevaataloendis ülevaate asukoha muutmiseks vali **UP** või **DOWN**.
- Ülevaate loendist eemaldamiseks vali ülevaade ja seejärel .
- Ülevaate loendisse lisamiseks vali **Lisa** ja seejärel ülevaade, mida soovid lisada.

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 värskemat Body Battery taset, pikaajalisi trende ja täiendavaid üksikasju ([Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited](#), lehekülj 57).

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.

Sooritusvõime näitajad

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

Neid hinnangulisi andmeid pakub ja toetab Firstbeat Analytics™. Lisateabe saamiseks ava veebileht garmin.com/performance-data/running.

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

Maksimaalne hapnikutarbimisvõime: maksimaalne hapnikutarbimisvõime on maksimaalne hapnikukogus (milliliitrites), mida saad tarbida ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritusvõime juures (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 58*).

Proгноositavad jooksuajad: kell kasutab su praeguse vormisoleku taseme põhjal jooksuaja pakkumiseks maksimaalset hinnangulist hapnikutarbimisvõimet (VO2 max) ja treeninguajalugu (*Hinnanguliste võistlusaegade kuvamine, lehekülg 59*).

HRV-i olek: kell analüüsib magamise ajal sinu randmepõhist pulsisageduse näitu, et määrata sinu isiklike pikaajaliste HRV keskmiste näitajate põhjal sinu pulsisageduse muutlikkuse (HRV) tase (*Pulsisageduse muutlikkuse tase, lehekülg 59*).

Seisundi hinnang: sooritusvõime hinnang on reaajas hinnang 6 kuni 20 minuti pikkuse aktiivsuse järel. Selle võib lisada andmeväljana, et saaksid kogu tegevuse ajal vaadata sooritusvõime olekut. See võrdleb su reaajas olekut vormisoleku keskmise tasemega (*Sooritusvõime hinnang, lehekülg 60*).

Funktsionaalne energialävend (FTP): funktsionaalse energialävendi hindamiseks kasutab kell algseadistuse kasutajaprofiili teavet. Täpsema näidu saamiseks võid sooritada juhistega testi (*Hinnangulise funktsionaalse energialävendi hankimine, lehekülg 60*).

Laktaadilävi: laktaadilävi vajab rindkere pulsimõõtmist. Laktaadilävi on punkt, kus sinu lihased hakkavad kiirelt väsima. Kell mõõdab sinu laktaaditaset pulsisageduse andmete ja tempo alusel (*Piimhappe lävi, lehekülg 61*).

Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave

Maksimaalne hapnikutarbimisvõime on hapnikukogus (milliliitrites), mida tarbid ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritusvõime juures. Lihtsamalt öeldes on maksimaalne hapnikutarbimisvõime südame-veresoonkonna tugevuse näitaja, mis suureneb siis, kui sinu füüsiline vorm paraneb. Kell Descent G1 vajab maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime kuvamiseks randme või rindkere pulsimõõtmist. Kellal on jooksmise ja rattasõidu jaoks eraldi maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime näidud. Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime võimalikult täpse näidu saamiseks pead mitu minutit keskmisel intensiivsustasemel jooksmas GPS-iga õues või sõitma võimsusmõõtmisega jalgrattaga.

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, lehekülg 123*) ja veebiaadressi www.CooperInstitute.org.

Jooksmise maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine

See funktsioon eeldab randmepõhist pulsisageduse andurit või ühilduvat rinnale kinnituvat pulsisageduse monitори. Kui kasutad rinnale kirjutatavat pulsisageduse monitори, pead selle rinnale kinnitama ja kellaga siduma (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 76*).

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 85*) ja configureeri max pulss (*Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 86*). Hinnangulised andmed võivad esmalt ebatäpsed näida. Et kell saaks su jooksusoorituse tundma õppida, tee mõned jooksuringid. Ultra- ja maastikujooksu ajal võid maksimaalse hapnikutarbimisvõime salvestamise välja lülitada, kui sa ei soovi, et need jooksutüübid sinu maksimaalse hapnikutarbimisvõime prognoosi mõjutaksid (*Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 42*).

- 1 Alusta jooksmist.
- 2 Jookse vähemalt 10 minutit siseruumides.
- 3 Pärast jooksmist vali **Salvesta**.
- 4 Sooritusandmete sirvimiseks vajuta **UP** või **DOWN**.

Jalgrattasõidu maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine

See funktsioon eeldab võimsusmõõtjat ja randme või rindkere pulsisageduse mõõtjat. Võimsusmõõtja peab sinu kellaga seotud olema (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 76*). Kui kasutad rindkere pulsimonitори, pead selle rinnale kinnitama ja kellaga siduma.

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 85*) ja configureeri max pulss (*Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 86*). Hinnangulised andmed võivad esmalt ebatäpsed näida. Et kell saaks su jalgrattasõidu sooritust tundma õppida, tuleb teha mõned sõidud.

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

Hinnanguliste võistlusaegade kuvamine

Kõige täpsema hinnangu saamiseks lõpeta kasutajaprofiili seadistamine (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 85*) ja määra oma maksimaalne südame löögisagedus (*Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 86*).

Võistlusaja eesmärgi pakkumiseks kasutab kell maksimaalse hapnikutarbimisvõime hinnangulist väärtust (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 58*) ja sinu treeningute ajalugu. Kell analüüsib mitu nädalat sinu treeninguandmeid, et täiustada võistlusaja hinnanguid.

- 1 Soorituse ülevaate vaatamiseks vajuta kellal **UP** või **DOWN**.
- 2 Ülevaate üksikasjade vaatamiseks vajuta **START**.
- 3 Prognoositud võistlusaja vaatamiseks vajuta **UP** või **DOWN**.
- 4 Teiste distantside prognooside vaatamiseks vajuta **START**.

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

Pulsisageduse muutlikkuse tase

Sinu käekell analüüsib sinu magamise ajal randmepõhiseid pulsisageduse näite, et määrata sinu pulsisageduse muutlikkust (HRV). Treening, füüsiline aktiivsus, uni, toitumine ja tervislikud harjumused mõjutavad kõik sinu südame pulsisageduse muutlikkust. HRV väärtused võivad olenevalt soost, vanusest ja vormisoleku tasemest suuresti erineda. Tasakaalus HRV tase võib viidata positiivsetele tervisenäitajatele, nt hea treeningu ja taastumise tasakaal, parem südame ja veresoonkonna toonus ja stressitaluvus. Tasakaalust väljas või kehva tase võib olla märk väsimusest, suuremast taastumisvajadusest või kasvanud stressist. Parima tulemuse saamiseks tuleks kanda kella magamise ajal. Kell vajab kolme nädala katkematuid uneandmeid, et sinu pulsisageduse muutlikkuse taset kuvada.

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

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

Sooritus hinnang

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

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

MÄRKUS. maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime täpse näidu saamiseks ja su jooksu või rattasõidu sooritus analüüsimiseks pead kandma pulsimõõtjat ja tegema mõned jooksud või rattasõidud ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave](#), lehekülg 58).

Sooritus hinnangu kuvamine

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

- 1 Lisa andmekuvale valik **Soorit.tingim.** ([Andmekuvade kohandamine](#), lehekülg 41).
- 2 Jookse või sõida jalgrattaga.
6 kuni 20 minuti järel ilmub sooritus hinnang.
- 3 Jooksu või rattasõidu sooritus hinnangu nägemiseks sirvi andmekuva.

Hinnangulise funktsionaalse energialäveni hankimine

Enne hinnangulise funktsionaalse energialäveni (FTP) hankimist pead kellaga siduma rindkere pulsimõõtja ja võimsusmõõtja ([Traadita andurite sidumine](#), lehekülg 76) ning arvutama maksimaalse hapnikutarbimisvõime ([Jalgrattasõidu maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine](#), lehekülg 59).

Hinnangulise funktsionaalse energialäveni saamiseks kasutab kell algseadistuse kasutajaprofiili andmeid ja maksimaalset hapnikutarbimisvõimet. Kell tuvastab funktsionaalse energialäveni automaatselt, kui paigaldatud on pulsi- ja võimsusmõõtja ning sõidad ühtlasel ja suurel koormusel.

- 1 Vajuta tulemuste ülevaate vaatamiseks **UP** või **DOWN**.
- 2 Ülevaate üksikasjade vaatamiseks vajuta nuppu **START**.
- 3 Vajuta nuppu **UP** või **DOWN**, et kuvada hinnanguline funktsionaalne energialävend.

Hinnanguline funktsionaalne energialävend kuvatakse vattides kilogrammi kohta, energiaväljund vattides ja positsioon skaalal.

Lisateavet vt lisast ([FTP hinnangud](#), lehekülg 124).

MÄRKUS. kui sind teavitatakse uuest funktsionaalsest energialävendist, võid selle salvestamiseks valida Nõustu või praeguse väärtuse säilitamiseks valida Keeldu.

Funktsionaalse energialäveni testi sooritamine

Enne funktsionaalse energialäveni testi tegemist pead seadmega siduma rindkere pulsimõõtja ja võimsusmõõtja ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 76](#)) ning hankima hinnangulise maksimaalse hapnikutarbimisvõime andmed ([Jalgrattasõidu maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine, lehekülg 59](#)).

MÄRKUS. funktsionaalse energialäveni test on raske ja kestab umbes 30 minutit. Vali praktiline ja peamiselt ühetasane marsruut, mis võimaldab sõita ühtlaselt suureneva tempoga (sarnaselt ajasõiduga).

- 1 Vali kellal nupp **START**.
- 2 Vali jalgrattasõit.
- 3 Hoia all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Treening > FTP juhendatud test**.
- 5 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
Sõidu alguses kuvab seade iga etapi kestuse, sihi ja praeguse võimsuse andmed. Kui test on sooritatud, kuvatakse teade.
- 6 Kui juhistega test on tehtud, puhka, seiska taimer ja salvesta tegevus.
Funktsionaalne energialävend kuvatakse vattides kilogrammi kohta, energiaväljund vattides ja positsioon värviskaalal.
- 7 Tee valik:
 - Uue funktsionaalse energialäveni salvestamiseks vali **Nõustu**.
 - Praeguse funktsionaalse energialäveni säilitamiseks vali **Keeldu**.

Piimhappe lävi

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

Kui tead oma piimhappe läve pulsisagedust, saad selle kasutajaprofiili seadetes sisestada ([Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 86](#)). Tegevuse ajal enda piimhappe läve automaatselt salvestamiseks lülita sisse funktsioon **Automaatne tuvastamine**.

Juhendatud testi sooritamine piimhappe läve määramiseks

See funktsioon vajab Garmin rinnal kantavat pulsisageduse monitори. Enne juhendatud testi sooritamist kannu pulsisageduse monitори ja seo see oma seadmega ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 76](#)).

Seade kasutab algseadistuse kasutajaprofiili teav ning VO2 max hinnangut, et hinnata piimhappe lävi. Seade tuvastab piimhappe läve ühtlase ja intensiivse jooksmise ajal pulsisageduse järgi automaatselt.

VIHJE: seade vajab paari jooksukorda rinnal kantava pulsisageduse monitoriga, et määrata täpne maksimaalne pulsisageduse väärtus ja VO2 max hinnanguline väärtus. Kui sul on piimhappe läve määramisel raskusi, langeta maksimaalset pulsisageduse väärtust käsitsi.

- 1 Vali sihverplaadilt **START**.
- 2 Vali välistingimustes jooksmine.
Testi sooritamiseks on vajalik GPS.
- 3 Hoia all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Treening > Laktaadiläve juhendatud test**.
- 5 Käivita taimer ja järgi kuvatavaid juhiseid.
Pärast jooksu alustamist kuvab seade iga sammu kestuse, siht- ja praeguse pulsisageduse andmed. Testi lõppemisel kuvatakse teade.
- 6 Kui oled juhendatud testi lõpetanud, peata taimer ja salvesta tegevus.
Kui see on esimene piimhappe läve hinnang, palub seade pulsisageduse tsoone uuendada vastavalt piimhappe läve pulsisagedusele. Iga täiendava piimhappe läve hinnangu puhul palub seade hinnangu vastu võtta või sellest keelduda.

Treenitustase

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

Neid hinnangulisi andmeid pakub ja toetab Firstbeat Analytics. Lisateabe saamiseks ava veebileht garmin.com/performance-data/running.

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

Maksimaalne hapnikutarbimisvõime: maksimaalne hapnikutarbimisvõime on maksimaalne hapnikukogus (milliliitrites), mida saad tarbida ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritustaseme juures (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 58*). Sinu kell kuvab kuumuse ja kõrgusega korrigeeritud maksimaalse hapnikutarbimisvõime väärtused, kui kohandud palavas keskkonnas või kõrgustes (*Kuumuse ja kõrgusega kohanemine, lehekülg 63*).

HRV (pulsisageduse muutlikkus): hRV on sinu pulsisageduse muutlikkuse olek viimase seitsme päeva jooksul (*Pulsisageduse muutlikkuse tase, lehekülg 59*).

Akuutne koormus: akuutne koormus on sinu hiljutiste treeningukoormuse skooride, sh treeningu kestuse ja intensiivsuse, kaalutud summa. (*Hetkekoormus, lehekülg 63*).

Taastumisaeg: taastumisaeg näitab, kui palju aega sul täielikuks taastumiseks ja järgmiseks treeninguks vaja läheb (*Taastumisaeg, lehekülg 64*).

Treenitustasemed

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Treenitustaseme kuvamise nõuanded

Treenitustasemefunktsioon sõltub sinu vormisoleku taseme ajakohastatud hinnangutest, sh vähemalt ühest maksimaalse hapnikutarbimisvõime (VO2 max) näidust nädalas ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 58](#)). Sisejooksude puhul ei esitata maksimaalset hapnikutarbimisvõime prognoosi, sest siis ei saaks sportliku vormi paranemist adekvaatselt peegeldada. Ultra- ja maastikujooksu ajal võid maksimaalse hapnikutarbimisvõime salvestamise välja lülitada, kui sa ei soovi, et need jooksutüübid sinu maksimaalse hapnikutarbimisvõime prognoosi mõjutaksid ([Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 42](#)).

Treenitustasemefunktsiooni maksimaalseks kasutamiseks järgige neid juhiseid.

- Jookse või sõida jalgrattaga väljas vähemalt üks kord nädalas ja kanna energiamõõdikut ning püsi vähemalt 10 minutit pulsisageduse juures, mis on üle 70% sinu maksimaalsest pulsisagedusest.
Kui oled kella nädala või kahe jooksul kasutanud, peaksid treenitustaseme andmeid nägema.
- Salvesta kõik oma treeningtegevused oma peamisse treeningseadmesse, et kell saaks sinu sooritust tundma õppida ([Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine, lehekülg 46](#)).
- Et hoida pulsisageduse muutlikkuse (HRV) taseme näit pidevalt ajakohane, kanna kella järjekindlalt magamise ajal. Ajakohane HRV tase võib aidata säilitada ajakohast treenitustaset, kui sul pole maksimaalse hapnikutarbimisvõime näiduga piisavalt tegevusi.

Kuumuse ja kõrgusega kohanemine

Keskkonnategurid, nagu kõrge temperatuur ja kõrgus mõjutavad treeningut ja sooritusvõimet. Kõrgustes treenimine võib vormisolekut positiivselt mõjutada, kuid võid sel ajal märgata max hapnikutarbimise ajutist langust. Ettevõtte Descent G1 kell pakub kohanemisteavitusi ja parandusi sinu hinnangulise maksimaalse hapnikutarbimise ja treenitustaseme jaoks, kui temperatuur ületab 22 °C (72 °F) ning kui asud kõrgemal kui 800 m (2625 ft). Saad oma treenitustaseme ülevaates jälgida enda kohanemist kuumuse ja kõrgusega.

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

Hetkekoormus

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

Treeningu efektiivsusest

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

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

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

Saad lisada Aeroobne treeningu efekt: ja Anaeroobne treeningu efekt andmeväljadena ühele treeningkuvale, et seirata näite tegevuse ajal.

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

Treeninguefekti tehnoloogiat pakub ja toetab Firstbeat Analytics. Lisateabe saamiseks ava veebiaadress firstbeat.com.

Taastumisaeg

Võid kasutada seadet Garmin ning randmepõhist pulsimoniatori või ühilduvat rinnal kantavat pulsimoniatori, et vaadata, kui palju aega kulub, enne kui oled täielikult taastunud ja valmis järgmiseks raskeks treeninguks.

MÄRKUS. taastumisaaja soovitude puhul lähtutakse sinu maksimaalsest hapnikutarbimisvõimest ning see võib esmalt ebatäpne tunduda. Seade palub sul teha mõned tegevused, et sinu sportliku vormi kohta rohkem teavet saada.

Taastumisaeg kuvatakse kohe pärast tegevust. Aega loendatakse seni, kuni on optimaalne jälle järgmist rasket treeningut alustada. Seade uuendab sinu taastumisaega kogu päeva jookusl, võttes aluseks uneaja, stressi, puhkamise ja füüsilise tegevuse muutused.

Taastumise pulsisagedus

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

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

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

Sinu treenitustaseme pausile panek ja jätkamine

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

Kui oled valmis uuesti treenima, saad oma treenitustasemega jätkata. Parima tulemuse saamiseks vajad iga nädal vähemalt ühte maksimaalse hapnikutarbimisvõime (VO2 max) näitu ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 58](#)).

- 1 Kui soovid oma treenitustaseme pausile panna, vali üks järgmistest võimalustest:
 - Hoia treenitustaseme ülevaates all nuppu **MENU** ja vali **Valikud > Peata trenniolek**.
 - Oma sätetes Garmin Connect vali **Soorituse statistika > Treenitustase > ⋮ > Peata trenniolek**.
- 2 Sünkrooni kell oma Garmin Connect kontoga.
- 3 Kui soovid oma treenitustaset jätkata, vali üks järgmistest võimalustest:
 - Treenitustaseme ülevaates hoia all nuppu **MENU** ja vali **Valikud > Jätka treenitustaset**.
 - Oma sätetes Garmin Connect vali **Soorituse statistika > Treenitustase > ⋮ > Jätka treenitustaset**.
- 4 Sünkrooni kell oma Garmin Connect kontoga.

Treeninguvalmidus

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

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

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

Oma treeninguvalmiduse trendide nägemiseks, ava oma teenuse Garmin Connect konto.

Juhtelemendid

Juhtnuppude menüü võimaldab sul kiiresti juurde pääseda kella funktsioonidele ja valikutele. Juhtelementide menüüsse saab lisada suvandeid ning neid ümber paigutada ja sealt eemaldada ([Juhtelementide menüü kohandamine](#), lehekülg 68).

Hoia mis tahes kuval all nuppu **LIGHT**.



Ikoon	Nimi	Kirjeldus
	Äratuskell	Valige äratuse lisamiseks või muutmiseks (Äratuse seadistamine, lehekülg 2).
	Altimeeter	Valige altimeetri ekraani avamiseks.
	Alt. ajavööndid	Vali, et vaadata praegust kellaaega teistes ajavööndites (Alternatiivsete ajavööndite lisamine, lehekülg 3).
	Abifunkts.	Vali abitaotluse saatmiseks (Abi taotlemine, lehekülg 89).
	Baromeeter	Vali baromeetri ekraani avamiseks.
	Akusäästja	Vali akusäästufunktsiooni sisse- või väljalülitamiseks (Akusäästja kohandamine, lehekülg 95).
	Taustvalgus	Ekraani heleduse muutmiseks vali (Ekraaniseadete muutmine, lehekülg 98).
	Edasta pulssi	Seotud seadmesse pulsi ülekande sisselülitamiseks vali (Pulsisageduse andmete edastamine, lehekülg 72).
	Kompass	Vali kompassi ekraani avamiseks.
	Mitte segada	Vali režiimi ära sega lubamiseks või keelamiseks, et ekraan hämardada ning hoiatused ja teatised keelata. Nt võid seda režiimi kasutada filmi vaatamise ajal.
	Leia mu telefon	Vali oma seotud telefonis helisignaali esitamiseks, kui see on Bluetooth levialas. Bluetooth signaali tugevus esitatakse Descent kellakuval ja see suureneb, mida lähemal telefonile oled.
	Taskulamp	Vali, et lülitada ekraan sisse ja kasutada oma kella taskulambina.
	Lukusta klahvid	Vali nuppude lukustamiseks, et vältida tahtmatut vajutamist.
	Kuufaas	Vali, et kuvada GPS-asukoha kuutõusu- ja loojangu kellaajad koos kuufaasiga.
	Muusika juhtnupud	Vali muusika taasesituse juhtimiseks oma telefonis.
	Telefon	Vali, et lubada või keelata Bluetooth-tehnoloogia ja ühendus sinu ühilduvas telefonis.
	Basseinirežiim	Vali basseinirežiimi lubamiseks või keelamiseks sukeldumisel. Kui kell on basseinisukeldumise režiimis, toimivad kudede koormuse ja dekompressiooni lukustuse funktsioonid normaalselt, kuid sukeldumisi ei salvestata sukeldumislogisse. Basseinis sukeldumise režiim lülitub keskööl automaatselt välja.
	Lülita välja	Vali kella väljalülitamiseks.
	Võrdluspunkt	Vali, et määrata navigeerimiseks kasutatav võrdluspunkt (Võrdluspunkti määramine, lehekülg 91).
	Salvesta asukoht	Võid praeguse asukoha salvestada ja selle juurde hiljem tagasi navigeerida.

Ikoon	Nimi	Kirjeldus
	Määra GPS-iga	Vali, et oma kell telefoni kellajaga sünkroonida kasutades satelliite.
	Unerežiim	Vali, et lubada või keelata Unerežiim (<i>Unerežiimi kohandamine, lehekülg 98</i>).
	Stopper	Vali, et stopper käivitada (<i>Stopperi kasutamine, lehekülg 3</i>).
	TÕUS, LOOJANG	Vali päikesetõusu, päikeseloojangu ja videviku aegade vaatamiseks.
	Sümkrooni	Vali oma kella sünkroonimiseks seotud telefoniga.
	Taimerid	Vali taimeri käivitamiseks (<i>Taimeri käivitamine, lehekülg 2</i>).
	Rahakott	Vali, et avada oma Garmin Pay™ rahakott ja tasuda ostude eest oma kellaga (<i>Garmin Pay, lehekülg 68</i>).

Juhtelementide menüü kohandamine

Juhtelementide menüüs saad lisada, eemaldada otseteemenüü valikuid või muuta nende järjekorda (*Juhtelementid, lehekülg 66*).

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Välimus > Juhtelementid**.
- 3 Vali kohandatav otsetee.
- 4 Tee valik:
 - Vali **Järjesta ümber** ja muuda otseteede asukohta juhtelementide menüüs.
 - Vali **Eemalda** ja eemalda otsetee juhtelementide menüüst.
- 5 Vajadusel vali **Lisa uus** ja lisa juhtelementide menüüsse täiendav otsetee.

Taskulambi ekraani kasutamine

Taskulambi kasutamine võib tühjendada akut.

- 1 Hoia all nuppu **LIGHT**.
- 2 Vali .

Garmin Pay

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

MÄRKUS. seda funktsiooni ei saa kõigis tootemudelites kasutada.

Teenuse Garmin Pay Wallet seadistamise

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

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

Ostu eest tasumine kellaga

Enne ostu eest kellaga tasumist tuleb seadistada vähemalt üks maksekaart.

Võid ostu eest kellaga tasuda vastavat võimalust toetavas kohas.

1 Hoia all **LIGHT**.

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, vali muu kaardi valimiseks **DOWN** (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 eemaldatakse kella randmelt või keelad pulsijälgija, pead makse tegemiseks uuesti pääsukoodi sisestama.

Garmin Pay rahakotti kaardi lisamine

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

1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.

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

3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

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

Garmin Pay kaartide haldamine

Kaardi saab ajutiselt peatada või kustutada.

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

1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.

2 Vali **Garmin Pay**.

3 Vali kaart.

4 Tee valik:

- Kaardi ajutiseks peatamiseks või peatamise tühistamiseks vali **Peata kaart**.
Kaart peab olema aktiivne, et kellaga Descent G1 oste sooritada.
- Kaardi kustutamiseks vali .

Teenuse Garmin Pay pääsukoodi muutmine

Pääsukoodi muutmiseks pead teadma kehtivat pääsukoodi. Kui unustad oma pääsukoodi, pead funktsiooni Garmin Pay oma kellas Descent G1 lähtestama, looma uue pääsukoodi ja sisestama uuesti oma kaardi andmed.

1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.

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

3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Järgmine kord, kui maksad kellaga Descent G1, pead sisestama uue pääsukoodi.

Hommikuraport

Kell kuvab hommikuraporti, mis põhineb su tavalisel ärkamisajal. Ilma-, une-, öise pulsisageduse muutlikkuse taseme jm andmeid sisaldava raporti vaatamiseks vajuta **DOWN**.

Hommikuse raporti kohandamine

MÄRKUS. saad neid sätteid kellas või oma teenuse Garmin Connect kontol kohandada.

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Välimus > Hommikuraport**.
- 3 Tee valik:
 - Hommikuse raporti lubamiseks või keelamiseks vali **Kuva aruanne**.
 - Hommikuses aruanderaportis kuvatavate andmete järjekorra ja tüübi kohandamiseks vali **Muuda aruannet**.

Andurid ja tarvikud

Descent G1 kellal on mitu sisseehitatud andurit ja saad oma tegevuste jaoks siduda täiendavaid juhtmeta andureid.

Randmepõhine pulss

Sinu kellal on randmepealne pulsimõõtja ja sa saad oma pulsisageduse andmeid vaadata pulsisageduse ülevaatest ([Ülevaateleendi kuvamine, lehekülg 57](#)).

Kell ühildub ka rindkere peal kantavate pulsimõõtjatega. Kui tegevuse alustamisel on saadaval on nii randmepõhise pulsimõõtja kui ka rindkere pulsimõõtja andmed, kasutab kell rindkere pulsisageduse andmeid.

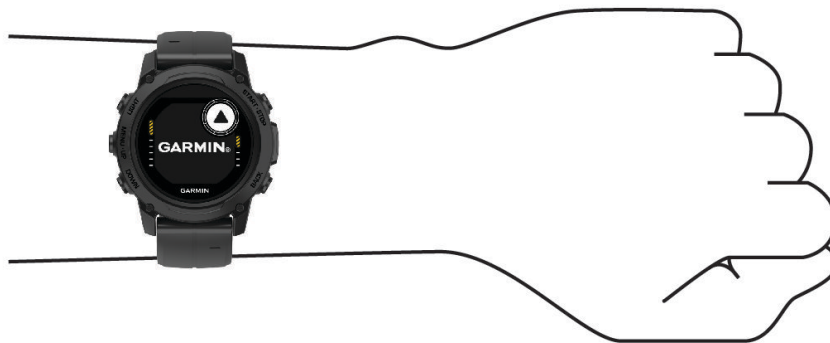
Kella kandmine

⚠ ETTEVAATUST

Mõnedel kasutajatel, eelkõige tundliku nahaga või allergilistel inimestel, võib pärast pikemaajalist kella kasutamist ilmuda nahaärritus. Kui märkad nahaärritust, võta kell ära ja lase nahal paraneda. Nahaärrituse vältimiseks veendu, et kell oleks puhas ja kuiv, ning ära kella randmele liiga tugevalt kinnita. 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. sukeldumisel peab kell olema nahaga kontaktis ning seade ei tohi teiste randmel kantavate seadmetega põrkuda.

MÄRKUS. optiline andur asub kella tagaosas.

- Randmelt pulsisageduse mõõtmise lisateavet vt jaotisest [Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul, lehekülg 71](#).
- Pulssoksümeetri anduri lisateavet vt jaotisest [Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited, lehekülg 73](#).
- Lisateavet täpsuse kohta leiad aadressilt garmin.com/ataccuracy.
- Lisateavet kella kandmise ja hoolduse kohta vt aadressilt garmin.com/fitandcare.

Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul

Kui pulsisageduse andmed on ebaühtlased või neid ei kuvata, võid proovida järgmist.

- Enne kella kandmist pese käsi puhtaks ja kuivata.
 - Ära kasuta kella all päikesekreemi, kätekreemi ega putukatõrjevahendit.
 - 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 soojust ja kogu pulsisageduse andmed ka enne tegevusega alustamist.
- MÄRKUS.** külmas keskkonnas tee soojust siseruumides.
- Loputa kella pärast trenni puhta veega.

Randmel kantava pulsimoniatori seaded

Hoia all nuppu **MENU** ja vali **Andurid ja tarvikud > Randmepõhine pulss**.

Olek: lülitab randme peal kantava pulsimõõtja sisse või välja. Vaikimisi väärtus on Auto, mis automaatselt kasutab randme peal kantava pulsimõõtjat, kui sa pole välise pulsimõõtjaga paaristanud.

MÄRKUS. randmel kantava pulsimoniatori keelamine keelab ka pulssoksümeetri anduri. Saad pulssoksümeetria ülevaatest näite ka käsitsi vaadata.

Ujumise ajal: lülitab ujumise ajal randme peal kantava pulsimõõtja sisse või välja.

Pulsisageduse hoiatused: kella saab seadistada andma märku, kui pulsisagedus on sihtväärtusest suurem või väiksem ([Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine, lehekülg 71](#)).

Edasta pulssi: võimaldab sul hakata oma puldiandmeid edastama paaristatud seadmesse ([Pulsisageduse andmete edastamine, lehekülg 72](#)).

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.

Võid seadistada pulsisageduse läve väärtuse.

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Andurid ja tarvikud > Randmepõhine pulss > Pulsisageduse hoiatused**.
- 3 Vali **Kõrge sageduse hoiatus** või **Madala sageduse hoiatus**.
- 4 Seadistada pulsisageduse läve väärtus.

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

Pulsisageduse andmete edastamine

Võid edastada pulsiteabe kellast ja vaadata seda seotud seadmetes. Pulsisageduse andmete edastamine vähendab aku tööaega.

VIHJE: kui alustad tegevust, saad kohandada tegevuse seadeid sinu pulsisageduse andmete automaatseks edastamiseks (*Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 42*). Näiteks võid jalgrattasõidu ajal saata pulsisageduse andmed Edge seadmesse.

MÄRKUS. pulsiaandmeid ei saa sukeldumise ajal edastada.

1 Tee valik:

- Hoia all nuppu **MENU** ja vali **Andurid ja tarvikud > Randmepõhine pulss > Edasta pulssi**.
- Hoia all nuppu **LIGHT** juhtnuppude menüü avamiseks ja vali .

MÄRKUS. juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 68*).

2 Vajuta nuppu **START**.

Kell alustab pulsisageduse andmete edastamist.

3 Seo kell ühilduva seadmega.

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

4 Vajuta **STOP**, et peatada pulsisageduse andmete edastamine.

Pulssoksümeeter

Descent 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 režiimide seadistamine, lehekülg 72*).

Lisateavet pulssoksümeetri täpsuse kohta vt veebiaadressilt garmin.com/ataccuracy.

Pulssoksümeetri näitude hankimine

Pulssoksümeetri ülevaate kuvamisel saad käsitsi käivitada pulssoksümeetri andmete kogumise. Ülevaade kuvab kõige hiljutisema vere hapnikuküllastuse protsendi.

1 Kui istud või oled mitteaktiivne, siis vajuta pulssoksümeetri ülevaate kuvamiseks nuppu **UP** või **DOWN**.

2 Oota, kuni kell alustab pulssoksümeetri näidu kuvamist.

3 Ole liikumatult kuni 30 sekundit.

MÄRKUS. kui oled liiga aktiivne ja kell ei saa pulssoksümeetri näitu tuvastada, kuvatakse protsendi asemel teade. Ole mõni minut paigal ja vaata siis uuesti. Täpsemate tulemuste saamiseks hoia kellaga kätt südamega samal kõrgusel, kui kell vere hapnikuküllastuse teavet loeb.

Pulssoksümeetri režiimide seadistamine

1 Hoia all nuppu **MENU**.

2 Vali **Andurid ja tarvikud > Pulssoksümeeter > Pulssoksümeetri režiim**.

3 Tee valik:

- Automaatsete mõõtmiste välja lülitamiseks vali **Käsitsi kontroll**.
- Une ajal katkematu mõõtmise aktiveerimiseks vali **Magamise ajal**.

MÄRKUS. ebatavaline magamisasend võib põhjustada ebatavaliselt madalat SpO₂ näitu.

- Passiivse päeva mõõtmiste sisse lülitamiseks vali **Kogu päev**.

MÄRKUS. režiimi **Kogu päev** sisselülitamine vähendab aku tööaega.

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.

Kompass

Kellal on kolmeteljeline automaatselt kalibreeritav kompass. Kompassi funktsioonid ja välimus olenevad tegevusest, sellest, kas GPS on aktiivne ja kas navigeerite sihtkohta. Kompassi sätteid saab muuta käsitsi ([Kompassi seaded, lehekülg 73](#)).

Kompassi seaded

Hoia all **MENU** ja vali **Andurid ja tarvikud > Kompass**.

Kalibreeri: lubab kompassi anduri käsitsi kalibreerida ([Kompassi käsitsi kalibreerimine, lehekülg 73](#)).

Ekraan: määrab kompassi suuna tähtedes, kraadides või milliradiaanides.

Põhjasuuna osuti: määrab kompassi põhjasuuna ([Põhjaviite seadistamine, lehekülg 73](#)).

Režiim: lülitab kompassi kasutama ainult elektroonilise anduri andmeid (Sees), GPS-i ja elektroonilise anduri andmeid, kui liigud (Auto) või ainult GPS-i andmeid (Väljas).

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 **MENU**.

2 Vali **Andurid ja tarvikud > Kompass > Kalibreeri > Käivita**.

3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

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

Põhjaviite seadistamine

Võid seadistada suunateabe arvutamisel kasutatava suunaviite.

1 Hoia all **MENU**.

2 Vali **Andurid ja tarvikud > Kompass > Põhjasuuna osuti**.

3 Tee valik:

- Kui soovid suunaviiteks seadistada geograafilise põhja, vali **Tõene**.
- Kui soovid asukoha jaoks seadistada magnetdeklinaatsiooni, vali **Magnetic**.
- Kui soovid suunaviiteks seadistada võrgustiku põhja (000°), vali **Koordinaadistik**.
- Magnetilise muutuse määramiseks käsitsi, vali **Kasutaja > Magn. varieerumine**, sisesta magnetiline muutus ja vali **Valmis**.

Altimeeter ja baromeeter

Kell sisaldab altimeetrit ja baromeetrit. Kell kogub kõrguse ja õhurõhu teavet pidevalt, isegi madala energiatarbimisega režiimis. Altimeeter kuvab ligikaudse kõrguse rõhumuutuste alusel. Baromeeter kuvab keskkonna õhurõhu fikseeritud kõrguse alusel, kus altimeeter viimati kalibreeriti ([Altimeetri seaded, lehekülg 74](#)).

Altimeetri seaded

Hoia all **MENU** ja vali **Andurid ja tarvikud > Altimeeter**.

Kalibreeri: võimaldab altimeetri anduri käsitsi kalibreerida.

Automaatkal.: võimaldab altimeetril end ise kalibreerida iga kord, kui kasutad satelliitsüsteeme.

Anduri režiim: seadistab anduri režiimi. Suvand Auto kasutab su liikumisele vastavalt nii altimeetrit kui ka baromeetrit. Kui su tegevus hõlmab kõrgusemuutusi, võid kasutada suvandit Ainult altimeeter või kui ei hõlma, vali suvand Ainult baromeeter.

Kõrgus: määrab kõrguse mõõtühikud.

Baromeetrilise altimeetri kalibreerimine

Kell on tehases juba kalibreeritud ja kasutab GPS-i algpunktis automaatset kalibreerimist vaikimisi. Kui tead õiget kõrgust, võid baromeetrilise altimeetri käsitsi kalibreerida.

1 Hoia all **MENU**.

2 Vali **Andurid ja tarvikud > Altimeeter**.

3 Tee valik:

- GPS-i algpunktis automaatseks kalibreerimiseks vali **Automaatkal.**
- Praeguse kõrguse käsitsi sisestamiseks vali **Kalibreeri > Sisesta käsitsi**.
- Digitaalse kõrgusmudeli kaudu praeguse kõrguse sisestamiseks vali **Kalibreeri > Kasuta DEMi**.
MÄRKUS. mõned kellad vajavad digitaalse kõrgusmudeli põhjal kalibreerimiseks telefoniühendust.
- GPS-i asukoha alusel praeguse kõrguse sisestamiseks vali **Kalibreeri > Kasuta GPS-i**.

Baromeetri seaded

Hoia all nuppu **MENU** ja vali **Andurid ja tarvikud > Baromeeter**.

Kalibreeri: võimaldab baromeetri andurit käsitsi kalibreerida.

Graafik: seadistab baromeetriülevaate graafiku ajaskaala.

Tormihoiatus: seadistab õhurõhu muudatuse määra, mille korral käivitub tormihoiatus.

Anduri režiim: seadistab anduri režiimi. Suvand Auto kasutab su liikumisele vastavalt nii altimeetrit kui ka baromeetrit. Kui su tegevus hõlmab kõrgusemuutusi, võid kasutada suvandit Ainult altimeeter või kui ei hõlma, vali suvand Ainult baromeeter.

Rõhk: seadistab, kuidas kell rõhuandmeid kuvab.

Baromeetri kalibreerimine

Kell on tehases juba kalibreeritud ja kasutab GPS-i algpunktis automaatset kalibreerimist vaikimisi. Kui tead õiget kõrgust või rõhku merepinnal, võid baromeetri käsitsi kalibreerida.

1 Hoia all **MENU**.

2 Vali **Andurid ja tarvikud > Baromeeter > Kalibreeri**.

3 Tee valik:

- Praeguse kõrguse ja rõhu merepinnal (valikuline) sisestamiseks vali **Sisesta käsitsi**.
- Digitaalse kõrgusmudeli põhjal automaatseks kalibreerimiseks vali **Kasuta DEMi**.
MÄRKUS. mõned kellad vajavad digitaalse kõrgusmudeli põhjal kalibreerimiseks telefoniühendust.
- GPS-i algpunktis automaatseks kalibreerimiseks vali **Kasuta GPS-i**.

Juhtmeta andurid

Sinu kella saab siduda ja kasutada juhtmevabade anduritega tehnoloogia ANT+ või Bluetooth abil (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 76*). Pärast seadmete sidumist saad valikuliselt andmevälju kohandada (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 41*). Kui andur kuulus ostes kellakomplekti, on need juba omavahel seotud.

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

Anduri tüüp	Kirjeldus
Golfikepi andurid	Golfikepi anduritega Approach CT10 saad automaatselt jälgida enda golfilööke, sh asukohta, vahemaad ja kepi tüüpi.
DogTrack	Võimaldab saada andmeid ühilduvast käeshoitavast koerajälgimisseadmest.
Laiendatud ekraan	Režiimi Laiendatud ekraan abil saad jalgrattasõidu või triatloni ajal kuvada kellast pärit andmekuvasid ühilduvas rattaarvutis Edge.
Väline pulss	Südame löögisageduse andmete vaatamiseks tegevuste ajal kasuta välist andurit, näiteks HRM-Pro™ seeriat või HRM-Fit™ pulsimõõturit.
Jala andur	Kui trennid siseruumis või GPS-signaal on väga nõrk, võid GPS-i asemel kasutada tempo ja vahemaa mõõtmiseks jooksuandurit.
inReach	Kaugjuhtimise funktsioon inReach võimaldab sul oma satelliitkommunikaatorit inReach juhtida kella Descent abil (<i>inReach kaugjuhtimise kasutamine, lehekülg 78</i>).
Tuled	Parema ülevaate saamiseks ümbrusest võid kasutada nutikaid jalgrattatulesid Varia™.
Võimsus	Oma kellal võimsusandmete vaatamiseks kasuta võimsusmõõturiga rattapedaale Rally™ või Vector™. Võid seadistada endale energiatsoone, et need sobiksid sinu eesmärkide ja võimetega (<i>Energiasoonide seadistamine, lehekülg 87</i>) või kasutada vahemiku hoiatusi, et saada teavitusi, kui saavutad määratud energiatsooni (<i>Hoiatuse seadistamine, lehekülg 45</i>).
Radar	Võid kasutada jalgratta tahavaateradarit Varia, et saada paremat ülevaadet ümbrusest ja saada hoiatusi lähenevate sõidukite kohta.
Jooksuandur	Võid kasutada seadet Running Dynamics Pod, et vaadata ja salvestada kellas jooksudünaamika andmeid (<i>Jooksudünaamika, lehekülg 77</i>).
Nuti treeningu-seade	Võid kasutada oma kella koos nutika siseruumides kasutatava treeninguseadmega, et jäljendada takistusi rajal, rattasõidul või treeningul (<i>Sisetreeninguseadme kasutamine, lehekülg 32</i>).
Kiirus/rütm	Võid oma jalgrattale kinnitada kiirus- või rütmiaanduri ja vaadata andmeid sõidu ajal. Vajaduse korral saad ratta ümbermõõdu sisestada käsitsi (<i>Ratta veljemõõt ja ümbermõõt, lehekülg 124</i>).
Temperatuur	Kinnita temperatuuriandur tempe™ tugeva rihma või aasa külge, kus see puutub kokku ümbritseva õhuga ja saab anda pidevalt täpseid temperatuuriandmeid.
VIRB	Kaugjuhtimisfunktsiooni VIRB abil saad juhtida kaamerat VIRB oma kellaga (<i>VIRB kaugjuhtimispuul, lehekülg 78</i>).
XERO laseri asukohad	Laseri asukohateavet saad vaadata ja jagada seadmest Xero (<i>Xero laseripõhise asukohateabe seaded, lehekülg 80</i>).

Traadita andurite sidumine

Enne sidumist kanna pulsimõõtmist või paigalda andur.

Traadita anduri ja kella esmakordsel ühendamisel ANT+ või Bluetooth tehnoloogia abil tuleb need siduda. Kui andur toetab mõlemat, ANT+ ja Bluetooth tehnoloogiat, soovib Garmin siduda ANT+ tehnoloogia abil. Pärast sidumist ühendub kell anduriga automaatselt, kui alustad tegevust ning andur on aktiivne ja levialas.

- 1 Kell peab olema andurist kuni 3 m (10 ft.) kaugusel.

MÄRKUS. sidumisel ajal viibi teistest traadita anduritest vähemalt 10 m (33 jala) kaugusel.

- 2 Hoia all **MENU**.

- 3 Vali **Andurid ja tarvikud > Lisa uus**.

VIHJE: kui alustad tegevust ja suvand Automaattuvastus on sisse lülitatud, siis otsib käekell lähedal asuvaid andureid automaatselt ja pakub sidumist.

- 4 Tee valik:

- Vali **Otsi kõike**.
- Vali anduri tüüp.

Kui andur on kellaga seotud, siis on olekuks Otsimine asemel Ühendatud. Anduri andmed ilmuvad andmekuva silmusesse või kohandatud andmeväljale. Võid kohandada valikulisi andmevälju ([Andmekuvade kohandamine](#), lehekülg 41).

HRM-Pro jooksupulsi ja -distsantsi

HRM-Pro seeria tarvik arvutab sinu jooksupulsi ja -distsantsi sinu kasutajaprofiili ja anduri igal sammul mõõdetud liikumise põhjal. Pulsimõõtmisandur annab jooksupulsi ja -distsantsi, kui GPS pole saadaval, näiteks jooksupulsi anduri kasutamise ajal. Saad vaadata oma jooksupulsi ja -distsantsi oma ühilduvas Descent käekellas, kui see on ühendatud tehnoloogia ANT+ abil. Saad seda vaadata ka ühilduvas kolmandate isikute treeningurakendustes, kui see on tehnoloogia Bluetooth abil ühendatud.

Tempo ja distantsi täpsus paraneb kalibreerimisega.

Automaatne kalibreerimine: käekella vaikesäte on **Autom. kalibreerimine**. HRM-Pro seeria tarvik kalibreeritakse iga kord, kui jooksed sellega õues ja ühendatud on ühilduv Descent käekell.

MÄRKUS. automaatne kalibreerimine ei toimi sisejooksu, raja või ultrajooksu aktiivsuseprofiili kasutamisel ([Jooksupulsi ja -distsantsi salvestamise näpunäited](#), lehekülg 76).

Käsitsi kalibreerimine: võid valida **Kalibreeri ja salvesta** pärast jooksupulsi anduri ühendamist HRM-Pro seeria tarvikuga ([Jooksupulsi vahemaa kalibreerimine](#), lehekülg 28).

Jooksupulsi ja -distsantsi salvestamise näpunäited

- Uuenda käekella Descent tarkvara ([Tooteuuendused](#), lehekülg 104).
- Jookse korduvalt õues GPS-i ja ühendatud HRM-Pro seeria tarvikuga. Õue tempovahemik peab ühtima jooksupulsi tempovahemikuga.
- Kui jooksed liival või sügavas lumes, siis ava anduri sätted ja lülita välja **Autom. kalibreerimine**.
- Kui ühendasid enne ühilduva jooksupulsi anduri tehnoloogia ANT+ abil, siis määra jooksupulsi anduri olekuks **Väljas** või eemalda see ühendatud andurite loendist.
- Soorita jooksupulsi anduri kasutamine koos käsitsi kalibreerimisega ([Jooksupulsi vahemaa kalibreerimine](#), lehekülg 28).
- Kui automaatne ja käsitsi kalibreerimine ei näi täpsed, siis ava anduri sätted ja vali **Pulsimon. tempo&maa > Nulli kalibr.andmed**.

MÄRKUS. võid proovida **Autom. kalibreerimine** välja lülitada ja seejärel uuesti käsitsi kalibreerida ([Jooksupulsi vahemaa kalibreerimine](#), lehekülg 28).

Jooksujõud

Garmin Jooksujõudu arvutatakse jooksudünaamika teabe, kasutaja massi, keskkonnaandmete ja muude anduri andmete alusel. Jõu mõõtmise hindab jooksja teele rakendatavat jõudu ja see kuvatakse vattides. Jooksujõu kasutamine pingutuse mõõdikuna võib sobida mõnele jooksjale paremini kui tempo või pulsisagedus.

Jooksujõud võib reageerida kiiremini kui pulsisagedus ja kajastada pingutuse taset paremini ning see arvestab ka üles-, allamäge jooksmise ja tuulega, mida tempo mõõtmine ei arvesta. Lisateavet vt saidilt garmin.com/performance-data/running.

Jooksujõudu saab mõõta kella ühilduva jooksudünaamika tarviku või kellaandrite abil. Võid kohandada jooksujõu andmevälju, et näha oma energiaväljundit ja kohandada oma treeningut (*Andmeväljad, lehekülg 109*). Võid määrata energiaväljundi hoiatuse, mis esitatakse, kui saavutad teatud energiatsooni (*Tegevuste märguanded, lehekülg 44*).

Jooksu energiatsoonid on sarnased jalgrattasõidu energiatsoonidega. Tsoonide vaikeväärtused põhinevad sool, kaalul ja keskmisel võimekusel ja ei pruugi sinu isiklike võimetega sobituda. Tsoone saad käsitsi seadistada otse kellas või oma teenuse Garmin Connect kontol (*Energiatsoonide seadistamine, lehekülg 87*).

Jooksuenergia sätted

Hoia all nuppu **MENU**, vali suvand **Tegevused ja rakend.**, siis tegevus, tegevuse sätted ja seejärel suvand **Jooksuenergia**.

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

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

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

Jooksudünaamika

Oma jooksuvormi kohta reaajas tagasiside saamiseks saad kasutada ühilduvat seadet Descent, mis on seotud tarvikuga HRM-Pro või muu jooksudünaamika tarvikuga.

Jooksudünaamika tarvik on varustatud kiirendusmõõdikuga, mis mõõdab torso liikumist, et arvutada kuus jooksunäitu. Lisateavet vt saidilt garmin.com/performance-data/running.

Rütm: rütm näitab sammude arvu minutis. Kuvab sammude koguarvu (parema ja vasaku jala omad).

Vertikaalne võnkumine: vertikaalne võnkumine on jooksmisel tekkiv tõukumine. Kuvab torso vertikaalse liikumise, mõõdetuna sentimeetrites.

Kokkupuuteaeg maaga: maaga kokkupuute aeg tähistab aega, mille jooksul jalg puutub jooksmise ajal kokku maapinnaga. Seda mõõdetakse millisekundites.

MÄRKUS. kokkupuute aeg maaga ja tasakaal pole jalutamisel mõõdetavad.

Kokkupuuteaeg maaga – tasakaal: maaga kokkupuuteaja tasakaal kuvab vasaku/parema jala maaga kokkupuuteaja tasakaalu jooksmise ajal. See kuvatakse protsentides. Näiteks 53,2 noolega vasakule või paremale.

Sammupikkus: sammu pikkus tähistab sinu sammu pikkust ühest jalaastest teiseni. Seda mõõdetakse meetrites.

Vertikaalsuhe: vertikaalsuhe on vertikaalse võnkumise ja sammu pikkuse suhe. See kuvatakse protsentides. Väiksem number tähendab tavaliselt paremat jooksuvormi.

Treening jooksudünaamikaga

Enne, kui saad jooksudünaamikat vaadata, pead võtma kasutusele jooksudünaamika tarviku, nagu näiteks HRM-Pro tarvik ja selle oma seadmega paaristama ([Traadita andurite sidumine](#), lehekülg 76).

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Tegevused ja rakend..**
- 3 Vali tegevus.
- 4 Vali tegevuse seaded.
- 5 Vali **Andmekuvad > Lisa uus**.
- 6 Vali jooksudünaamika andmekuva.
MÄRKUS. jooksudünaamika andmekuvad ei ole saadaval kõikide tegevuste jaoks.
- 7 Mine jooksma ([Tegevuse alustamine](#), lehekülg 26).
- 8 Vali **UP** või **DOWN**, et avada jooksudünaamika kuva oma näitajate vaatamiseks.

Nõuanded puudulike jooksudünaamika andmete puhul

Kui jooksudünaamika andmeid ei kuvata, võid proovida järgmist.

- Veendu, et kannad jooksudünaamika tarvikut, näiteks tarvikut HRM-Pro.
Jooksudünaamikaga tarvikutel on mooduli esiküljel sümbol .
- Seo juhiseid järgides jooksudünaamika tarvik oma kellaga uuesti.
- Kui kasutad tarvikut HRM-Pro, seo see oma kellaga kasutades tehnoloogiat ANT+, mitte tehnoloogiat Bluetooth.
- Kui jooksudünaamika andmed kuvatakse ainult nullides, siis kontrolli, kas kannad tarvikut õiget pidi.
MÄRKUS. maaga kokkupuute aja tasakaal kuvatakse ainult jooksmisel. Kõndimise ajal seda ei arvutata.

inReach kaugjuhtimispuhul

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

inReach kaugjuhtimise kasutamine

Enne kui saad kasutada inReach kaugjuhtimisfunktsiooni, pead lisama inReach ülevaate ülevaateleendis ([Ülevaateleendi kohandamine](#), lehekülg 57).

- 1 Lülita satelliitkommunikaator inReach sisse.
- 2 Vajuta Forerunner® kella kuval **UP** või **DOWN** inReach ülevaate vaatamiseks.
- 3 Vajuta **START** oma inReach satelliitkommunikaatori otsimiseks.
- 4 Vajuta **START**, et siduda inReach oma satelliitkommunikaator.
- 5 Valimiseks vajuta nuppu **START** ja tee oma valik:
 - SOS-teate saatmiseks vali **Käivita SOS**.
MÄRKUS. SOS-funktsiooni tohib kasutada ainult hädaolukorras.
 - Tekstisõnumi saatmiseks vali **Sõnumid > Uus sõnum**, vali sõnumi kontaktid ja sisesta sõnumi tekst või vali kiirteksti võimalus.
 - Eelmääratud sõnumi saatmiseks vali **Saada eelmäärat.** ja vali nimekirjast sõnum.
 - Taimeri ja tegevuse jooksul läbitud vahemaa vaatamiseks vali **Jälgimine**.

VIRB kaugjuhtimispuhul

VIRB kaugjuhtimisfunktsioon võimaldab juhtida VIRB kaamerat eemalt.

VIRB kaamera juhtimine

Enne VIRB kaugjuhtimisfunktsiooni kasutamist pead lubama VIRB kaamera kaugjuhtimisseaded. Lisateavet vt *VIRB seeria kasutusjuhendist*.

- 1 Lülita VIRB kaamera sisse.
- 2 Seo VIRB kaamera oma Descent kellaga (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 76*).
VIRB ülevaade lisatakse ülevaatesilmusesse.
- 3 Vajuta **UP** või **DOWN** kella kuval, et näha VIRB ülevaadet.
- 4 Vajadusel oota, kuni kell loob ühenduse kaameraga.
- 5 Tee valik:
 - Video salvestamiseks vali **Alusta salvestamist**.
Video taimer ilmub Descent kuval.
 - Video jäädvustamise ajal pildistamiseks vajuta **DOWN**.
 - Video salvestamise peatamiseks vajuta **STOP**.
 - Foto tegemiseks vali **Pildista**.
 - Sarivõtte jäädvustamiseks vali **Käivita sarivõtterežiim**.
 - Kaamera unerežiimi aktiveerimiseks vali **Lülita kaamera unerežiimi**.
 - Kaamera unerežiimi tühistamiseks vali **Ärata kaamera**.
 - Video- ja fotoseadete muutmiseks vali **Seaded**.

VIRB kaamera juhtimine tegevuse ajal

Enne VIRB kaugjuhtimisfunktsiooni kasutamist pead lubama VIRB kaamera kaugjuhtimisseaded. Lisateavet vt *VIRB seeria kasutusjuhendist*.

- 1 Lülita VIRB kaamera sisse.
- 2 Seo oma VIRB kaamera Descent kellaga (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 76*).
Kui kaamera on seotud, lisatakse tegevustele automaatselt VIRB andmekuva.
MÄRKUS. VIRB Andmekuva pole sukeldumisel saadaval.
- 3 Vajuta tegevuse ajal **UP** või **DOWN**, et näha VIRB andmekuva.
- 4 Vajadusel oota, kuni kell loob kaameraga ühenduse.
- 5 Hoia all nuppu **MENU**.
- 6 Vali **VIRB**.
- 7 Tee valik:
 - Kaamera juhtimiseks tegevuse taimeriga vali **Seaded > Salvestusrežiim > Taim. start/stop**.
MÄRKUS. video salvestamine algab või lõpeb tegevuse alustamisel või lõpetamisel automaatselt.
 - Kaamera juhtimiseks menüüsuvanditega vali **Seaded > Salvestusrežiim > Käsitsi**.
 - Video käsitsi jäädvustamiseks vali **Alusta salvestamist**.
Video taimer ilmub Descent kuval.
 - Video jäädvustamise ajal pildistamiseks vajuta **DOWN**.
 - Video jäädvustamise käsitsi katkestamiseks vajuta **STOP**.
 - Sarivõtte jäädvustamiseks vali **Käivita sarivõtterežiim**.
 - Kaamera unerežiimi aktiveerimiseks vali **Lülita kaamera unerežiimi**.
 - Kaamera unerežiimi tühistamiseks vali **Ärata kaamera**.

Xero laseripõhise asukohateabe seaded

Laseripõhise asukohateabe seadete kohandamiseks pead siduma ühilduva seadme Xero ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 76](#)).

Hoia all nuppu **MENU** ja vali **Andurid ja tarvikud > XERO laseri asukohad > Laseri asukohad**.

Tegevuse ajal: kuvab tegevuse ajal laseripõhise asukohateabe ühilduvast seotud seadmest Xero.

Jaga režiimi: võimaldab laseri asukohateabe avalikku või privaatset jagamist.

Kaart

▲ tähistab kaardil su asukohta. Asukohtade nimed ja sümbolid kuvatakse kaardil. Sihtkohta navigeerimisel tähistatakse marsruuti kaardil joonega.

- Kaardil navigeerimine ([Kaardi panoraamimine ja suumimine, lehekülg 80](#))
- Kaardi seaded ([Kaardi seaded, lehekülg 80](#))

Kaardi panoraamimine ja suumimine

- 1 Vajuta navigeerimise ajal kaardi vaatamiseks nuppu **UP** või **DOWN**.
- 2 Hoia all **MENU**.
- 3 Vali **Paani/suumi**.
- 4 Tee valik:
 - Üles ja alla ning vasakule ja paremale panoraamimise või suumimise lülitamiseks vajuta **START**.
 - Kaardi panoraamimiseks või suumimiseks vajuta **UP** või **DOWN**.
 - Väljumiseks vajuta **BACK**.

Kaardi seaded

Võid kohandada, kuidas kaarti näidatakse kaardirakenduses ja andmekuvadel.

MÄRKUS. vajadusel saad kohandada kaardi seadeid konkreetsete tegevuste jaoks süsteemi seadete kasutamise asemel.

Hoia all valikut **MENU** ja vali **Kaart**.

Orientatsioon: määrab kaardi orientatsiooni. Valik Põhi üleval kuvab ekraani ülaservas põhjasuuna. Valik Suund üles kuvab ekraani ülaservas praeguse liikumissuuna.

Kasutaja asukohad: kuvab ja peidab kaardil salvestatud asukohad.

Automaatne suum: valib automaatselt kaardi optimaalseks kasutamiseks sobiva suumitaseme. Kui funktsioon on välja lülitatud, tuleb kaarti suurendada ja vähendada käsitsi.

Telefoniga ühenduvuse funktsioonid

Telefoni ühenduvusfunktsioonid on sinu kella Descent jaoks saadaval, kui seod selle rakenduse Garmin Dive abil ([Telefoni sidumine, lehekülg 81](#)).

- Rakenduse funktsioonid rakendusest Garmin Dive ([Rakendus Garmin Dive, lehekülg 84](#))
- Lisa Garmin Connect rakendusest funktsioone, Connect IQ rakenuse ja palju muud ([Telefoni- ja arvutirakendused, lehekülg 82](#))
- Kuvad ([Ülevaated, lehekülg 54](#))
- Juhtelementide menüü funktsioonid ([Juhtelemendid, lehekülg 66](#))
- Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid ([Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid, lehekülg 88](#)).
- Telefoni interaktsioonid, nagu nt teavitused ([Teavituste Bluetooth lubamine, lehekülg 81](#))

Telefoni sidumine

Kella funktsioonide kasutamiseks pead selle siduma rakenduse Garmin Dive kaudu, mitte telefoni Bluetooth sätetes.

- 1 Kui kella esmasel seadistamisel palutakse see telefoniga siduda, vali ✓.

MÄRKUS. kui jätsid varem sidumisprotsessi vahele, hoia nuppu **MENU** all ja vali suvand **Paarista telefon**.

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

Teavituste Bluetooth lubamine

Enne teavituste lubamist pead kella ühilduva telefoniga paaristama ([Telefoni sidumine](#), lehekülg 81).

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Nutiteavitused > Olek > Sees**.
- 3 Vali **Üldkasutus** või **Tegevuse ajal**.
- 4 Vali teavituse tüüp.
- 5 Vali oleku, tooni ja vibreerimise eelistused.
- 6 Vajuta **BACK**.
- 7 Vali privaatsuse ja ajalõpu eelistused.
- 8 Vajuta **BACK**.
- 9 Tekstsõnumitele allkirja lisamiseks vali **Allkiri**.

Teavituste kuvamine

- 1 Teavituste ülevaate vaatamiseks vajuta sihverplaadil **UP** või **DOWN**.
- 2 Vajuta nuppu **START**.
- 3 Vali teavitus.
- 4 Rohkem suvandite nägemiseks vajuta **START**.
- 5 Eelmisele kuvale naasmiseks vajuta **BACK**.

Sissetulevale telefonikõnele vastamine

Kui ühendatud nutitelefoniga saabub telefonikõne, kuvab kell Descent helistaja nime või telefoninumbri.

- Kõnele vastamiseks vali **Nõustu**.
MÄRKUS. helistajaga vestlemiseks tuleb kasutada ühendatud telefoni.
- Kõnest keeldumiseks vali **Keeldu**.
- Kõnest keeldumiseks ja kohe tekstsõnumiga vastamiseks vali **Vasta** ja vali loendist sõnum.
MÄRKUS. tekstsõnumiga vastamiseks pead olema ühendatud ühilduva telefoniga Android™ tehnoloogia Bluetooth abil.

Tekstsõnumile vastamine

MÄRKUS. see funktsioon saadaval vaid ühilduvates Android telefonides.

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

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

- 1 Teavituste ülevaate vaatamiseks vajuta sihverplaadil **UP** või **DOWN**.
- 2 Vajuta **START** ja vali tekstsõnumi teavitus.
- 3 Vajuta nuppu **START**.
- 4 Vali **Vasta**.
- 5 Vali loendist sõnum.

Sinu telefon saadab valitud sõnumi tekstsõnumina.

Teavituste haldamine

Ühilduva telefoniga saad hallata oma kellas Descent G1 kuvatavaid märguandeid.

Tee valik:

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

Telefoni Bluetooth ühenduse väljalülitamine

Telefoni Bluetooth ühenduse saab välja lülitada juhtnuppude menüüst.

MÄRKUS. juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada ([Juhtelementide menüü kohandamine](#), lehekülg 68).

- 1 Juhtnuppude menüü kuvamiseks hoia **LIGHT** all.
- 2 Vali , et lülitada välja Bluetooth telefoniühendus oma Descent kellal.

Telefonis Bluetooth ühenduse väljalülitamiseks vt mobiilseadme kasutusjuhendit.

Telefoni ühendushoiatuste sisse- ja väljalülitamine

Kella Descent G1 saab seadistada nii, et see annab sulle märku, kui sinu seotud telefon loob ühenduse ja katkestab selle kasutades tehnoloogiat Bluetooth.

MÄRKUS. telefoni hoiatused on vaikimisi välja lülitatud.

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Telefon** > **Hoiatused**.

Helijuhiste esitamine tegevuse ajal

Võid kellas sisse lülitada jooksu või muu tegevuse ajal motiveerivate olekuteavituste esitamise. Helijuhiseid esitatakse su telefonil, mis on rakenduse Garmin Connect abil ühendatud. Helijuhise esitamise ajal vaigistab kell või telefon teate esitamiseks põhiheli.

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

- 1 Hoia **MENU** all.
- 2 Vali **Telefon** > **Helijuhised**.
- 3 Tee valik:
 - Iga ringi helijuhise kuulmiseks vali **Ringi hoiatus**.
 - Juhise kohandamiseks tempo ja kiiruseabega vali **Tempo-/kiirusteade**.
 - Juhise kohandamiseks pulsiteabega vali **Pulsihoiatus**.
 - Juhise kohandamiseks energiaandmetega vali **Toitehoiatus**.
 - Hääljuhise keele või dialekti muutmiseks vali **Dialekt**.

Telefoni- ja arvutirakendused

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

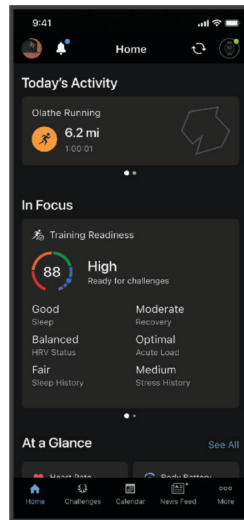
Garmin Connect

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

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

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

MÄRKUS. mõned andmed vajavad valikulist tarvikut, nt pulsimõõtjat.



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

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

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 ([Telefoni sidumine, lehekülg 81](#)) võid kasutada rakendust Garmin Connect kõigi tegevusandmete laadimiseks teenuse Garmin Connect kontole.

1 Veendu, et telefonis töötab rakendus Garmin Connect.

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

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

Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil

Enne seadme tarkvara uuendamist rakenduse Garmin Connect abil peab sul teenuses Garmin Connect konto olema ning kell peab ühilduva telefoniga seotud olema ([Telefoni sidumine, lehekülg 81](#)).

Sünkrooni kell Garmin Connect rakendusega ([Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 83](#)).

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

Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis

Rakendus Garmin Express™ ühendab arvuti abil kella teenuse Garmin Connect kontoga. Võid rakenduse Garmin Express abil üles laadida oma aktiivsusandmed teenuse Garmin Connect kontole ja saata andmeid (nt treeningud ja treeningukava) teenuse Garmin Connect veebisaidilt kellale. Saad installida seadme tarkvarauuendused ja hallata oma Connect IQ rakendusi.

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

Tarkvara uuendamine rakendusega Garmin Express

Enne seadme tarkvara uuendamist tuleb alla laadida ja installida rakendus Garmin Express ning lisada su kell (*Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis, lehekülg 84*).

- 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.

Connect IQ funktsioonid

Kella saad lisada Connect IQ rakendusi, andmevälju, ülevaateid, muusikapakkujaid ja numbrilaua kujundusi, kasutades selleks Connect IQ poodi oma kellas või telefonis (garmin.com/connectiqapp).

MÄRKUS. ohutuse tagamiseks pole Connect IQ funktsioonid saadaval sukeldumise ajal. Nii tagatakse sukeldumisfunktsioonide toimimine ettenähtud viisil.

Sihverplaadid: kohanda kellaaja kuvamist.

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

Andmeväljad: laadi alla uued andmeväljad, mis esitavad andurite, tegevuste ja ajaloo andmeid uuel viisil. Võid lisada Connect IQ andmevälju sisseehitatud funktsioonidele ja lehekülgedele.

Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine

Enne rakenduses Connect IQ funktsioonide allalaadimist tuleb Descent G1 kell siduda telefoniga (*Telefoni sidumine, lehekülg 81*).

- 1 Installi telefoni rakenduste poest rakendus Connect IQ ja ava see.
- 2 Vajadusel vali oma kell.
- 3 Vali rakenduse Connect IQ funktsioon.
- 4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine arvutiga

- 1 Ühenda oma kell USB-kaablit kasutades arvutiga.
- 2 Ava veebiaadress apps.garmin.com ja logi sisse.
- 3 Vali rakenduse Connect IQ funktsioon ja laadi see alla.
- 4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Rakendus Garmin Dive

Rakendus Garmin Dive võimaldab sul sukeldumislogisid ühilduvast seadmest Garmin üles laadida. Oma sukeldumiste kohta saad lisada ka üksikasjalikumad teavet, nt keskkonnatingimusi, fotosid, märkmeid ja sukeldumiskaaslasid. Kaardi abil saad sirvida uusi sukeldumiskohti, vaadata asukoha üksikasju ja teiste kasutajate jagatud fotosid.

Rakendus Garmin Dive sünkroonib andmeid teenuse Garmin Connect kontoga. Rakenduse Garmin Dive saad alla laadida oma telefonis rakenduste poest (garmin.com/diveapp).

Garmin Explore™

Veebisait ja rakendus Garmin Explore võimaldavad luua radu, rajapunkte ja kogusid, kavandada reise ja kasutada pilvemäluruumi. Teenuse abil saad reise põhjalikult kavandada nii võrgus kui ka võrguväliselt ning andmeid oma ühilduva Garmin seadmega jagada ja sünkroonida. Võid kasutada rakendust, et kaarte alla laadida ja neid võrguühendusega kasutada, ning seejärel ükskõik kuhu navigeerida, ilma et mobiilandmesideteenust vaja oleks.

Võid rakenduse Garmin Explore oma telefoni rakenduste poest alla laadida (garmin.com/exploreapp), või minna veebilehele explore.garmin.com.

Rakendus Garmin Golf™

Rakendus Garmin Golf võimaldab üksikasjaliku statistika ja löögianalüüsi kuvamiseks seadmest Descent G1 üles laadida punktikaarte. Golfimängijad võivad rakenduse Garmin Golf abil eri radadel üksteisega võistelda. Enam kui 43 000 rajal on punktitaabelid, millega saab igaüks liituda. Võid luua golfiturniiri ja kutsuda mängijaid võistleva. Koos Garmin Golf liikmelisusega saad oma telefonis vaadata griini kontuuriandmeid.

Rakendus Garmin Golf sünkroonib andmeid teenuse Garmin Connect kontoga. Rakenduse Garmin Golf saad alla laadida oma telefonis rakenduste poest (garmin.com/golfapp).

Kasutajaprofiil

Saad oma kasutajaprofiili uuendada oma kellas või rakenduse Garmin Connect kaudu.

Kasutajaprofiili seadistamine

Võid uuendada oma sugu, sünnikuupäeva, pikkust, kaalu, randme mõõtu, pulsisagedust ja energiatsooni. Kell kasutab seda teavet täpsete treeninguandmete arvutamiseks.

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

Soo sätted

Kella esmakordsel seadistamisel tuleb valida sugu. Enamik vormisoleku- ja treeningalgoritme on binaarsed. Kõige täpsemate tulemuste saamiseks soovib Garmin valida sünnihetkel määratud sugu. Pärast esialgset seadistamist saad profiili sätteid kohandada oma kontol Garmin Connect.

Profiil & privaatsus: võimaldab sul oma avaliku profiili andmeid kohandada.

Kasutajaseaded: määrab sinu soo. Kui valid suvandi Määramata, kasutavad binaarset sisendit vajavad algoritmid sugu, mille määrasid kella esmakordsel seadistamisel.

Vormisoleku vanuse kuvamine

Vormisoleku vanus annab sulle aimu, milline on sinu vorm samast soost inimesega võrreldes. Su kell kasutab vormisoleku vanuse kuvamiseks teavet, nagu kehamassiindeks (BMI), puhkeaja pulsisageduse andmed ja intensiivse aktiivsuse andmed. Kui sul on Index™ kaal, siis kasutab kell su vormisoleku vanuse määramiseks kehamassiindeksi asemel keharasva protsenti. Treeningute ja elustiiliga seotud muudatused võivad vormisoleku vanust mõjutada.

MÄRKUS. kõige täpsema vormisoleku vanuse saamiseks vii lõpule kasutajaprofiili seadistamine ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 85](#)).

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Kasutajaprofiil > Vormisoleku vanus**.

Pulsisageduse tsoonid

Paljud sportlased kasutavad pulsisageduse tsoone, et oma kardiovaskulaarset ja sportlikku vormi parandada. Pulsisageduse tsoon on teatud vahemikku jääv südamelöökide arv minutis. Viis enim kasutatud pulsisageduse tsooni on tähistatud numbritega 1 kuni 5. Mida suurem number, seda suurem on sagedus. Pulsisageduse tsoone arvutatakse tavaliselt maksimaalse pulsisageduse protsentide alusel.

Vormisoleku sihid

Pulsisageduse tsoonide tundmine aitab mõõta ja parandada vormisolekut järgmiste põhimõtete mõistmise ja rakendamisega.

- 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 87](#)), et tuvastada oma vormisoleku eesmärgi saavutamiseks parim pulsisageduse tsoon.

Kui sa ei tea oma maksimaalset pulssi, kasuta Internetis saadaolevat mõnda kalkulaatorit. Teatud spordisaalid ja tervisekeskused võivad teha testi maksimaalse pulsisageduse mõõtmiseks. Vaikimisi kasutatav maksimaalse pulsisagedus on 220 miinus su vanus.

Pulsisagedustsoonide määramine

Kell kasutab algseadistuses määratud kasutajaprofiili teavet, et määrata sinu pulsisageduse tsoonid. Spordiprofiilidele saab määrata eraldi pulsisageduse tsoonid, nt jooksmiseks, rattasõiduks ja ujumiseks. Tegevuse käigu põletatud täpse kalorite arvu teada saamiseks määra oma maksimaalne pulsisagedus. Saad määrata kõik pulsisageduse tsoonid ja puhkeseisundi pulsisageduse käsitsi. Tsoone saad otse kellas või Garmin Connect konto kaudu käsitsi muuta.

1 Hoia all **MENU**.

2 Vali **Kasutajaprofiil > Pulsisag. ja en.tarbe tsoonid > Pulss**.

3 Vali **Max HR** ja sisesta oma maksimaalne pulsisagedus.

Tegevuse ajal enda maksimaalse pulsisageduse automaatseks salvestamiseks saab kasutada funktsiooni Automaatne tuvastamine ([Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine, lehekülg 88](#)).

4 Vali **Laktaadiläve pulss** ja sisesta enda piimhappe läve pulsisagedus.

Piimhappe läve hindamiseks saab sooritada juhendatud testi ([Piimhappe lävi, lehekülg 61](#)). Tegevuse käigus piimhappeläve automaatseks salvestamiseks kasuta funktsiooni Automaatne tuvastamine ([Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine, lehekülg 88](#)).

5 Vali **Puhkeaja pulss > Määra kohandatud** ja sisesta enda puhkeseisundi pulsisagedus.

Võid kasutada kella mõõdetud keskmist puhkeseisundi pulsisagedust või määrata kohandatud puhkeseisundi pulsisageduse.

6 Vali **Tsoonid > Järgmise põhjal**.

7 Tee valik:

- Vali **BPM** ja vaata ning muuda tsoone südamelöökidega minutis.
- Vali **HR-i max %**, et vaadata ning muuta tsoone maksimaalse pulsisageduse protsendina.
- Vali **%HRR** ja vaata ning muuda tsoone pulsisageduse reservi protsendina (maksimaalne pulsisagedus miinus puhkeseisundi pulsisagedus).
- Vali **Laktaadiläve pulsi%** ja vaata ning muuda tsoone piimhappe läve pulsisageduse protsendina.

8 Vali tsoon ja sisesta iga tsooni väärtus.

9 Vali **Spordiala pulss** ja seejärel spordiprofiil, millele lisada eraldi pulsisageduse tsoonid (valikuline).

10 Korda samme ja lisa sportimise pulsisageduse tsoone (valikuline).

Lase kellal määrata oma pulsisageduse tsoonid

Vaikeseaded võimaldavad kellal tuvastada maksimaalse pulsisageduse ja määrata pulsisageduse tsoonid protsendina sinu maksimaalsest pulsisagedusest.

- Veendu, et su kasutajaprofiili seaded on täpsed ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 85](#)).
- Kasuta jooksmise ajal tihti randme või rindkere pulsimõõtjat.
- Proovi pulsisageduse treeningukavasid teenuse Garmin Connect kontos.
- Vaata tsoonide pulsisageduse trende ja aegu teenuse Garmin Connect kontos.

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

Energiatsoonide seadistamine

Energiaväljundi tsoonides kasutatakse vaikeväärtusi, mis põhinevad sool, kaalul ja keskmisel võimekusel ja ei pruugi ühtida sinu isiklike võimetega. Kui tead oma funktsionaalse energialäveni (FTP) või energialäveni (TP) väärtust, sisesta see ja lase tarkvaral energiatsoonid automaatselt arvutada. Tsoone saad otse kellas või Garmin Connect konto kaudu käsitsi muuta.

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Kasutajaprofiil > Pulsisag. ja en.tarbe tsoonid > Võimsus**.
- 3 Vali tegevus.
- 4 Vali **Järgmise põhjal**:
- 5 Tee valik:
 - Vali **Vatid** ja vaata ning muuda tsoone vattides.
 - Vali **% FTP** või **% RP** ning vaata ja muuda tsoone oma energialäveni protsentidena.
- 6 Vali **FTP** või **Lävivõimsus** ja sisesta oma väärtus.

Tegevuse ajal oma energialäveni automaatseks salvestamiseks võid kasutada funktsiooni Automaatne tuvastamine ([Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine, lehekülg 88](#)).
- 7 Vali tsoon ja sisesta iga tsooni väärtus.
- 8 Vajadusel vali **Minimaalne** ja sisesta minimaalne energiaväärtus.

Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine

Funktsioon Automaatne tuvastamine on vaikimisi sisse lülitatud. Kell võib tuvastada suurima pulsisageduse ja piimhappe läve tegevuse ajal automaatselt. Kui oled kella sidunud ühilduva jõumõõdikuga, tuvastab kell funktsionaalse energialävendi (FTP) tegevuse ajal automaatselt.

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Kasutajaprofiil > Pulsisag. ja en.tarbe tsoonid > Automaatne tuvastamine**.
- 3 Tee valik.

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 Descent G1 olema ühendatud rakendusega Garmin Connect tehnoloogia Bluetooth abil. Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas. Hädaabikontaktid saad oma Garmin Connect kontosse lisada.

Lisateavet ohutus- ja jälgimisfunktsioonide kohta leiad aadressilt garmin.com/safety.

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

Juhtumi tuvastamine: kui kell Descent G1 tuvastab välitegevuse ajal õnnetusjuhtumi, siis saadab kell hädaabikontaktidele automaatselt sõnumi, lingi LiveTrack ja GPS-asukoha (kui see on saadaval).

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

Live Event Sharing: võimaldab teatud juhtudel sõpradele ja pereliikmetele sõnumeid saata koos reaajas teabega.

MÄRKUS. see funktsioon on kasutatav vaid siis, kui kell on ühendatud ühilduva telefoniga Android.

Hädaabikontaktide lisamine

Hädaabikontaktide telefoninumbreid kasutatakse ohutus- ja jälgimisfunktsioonide jaoks.

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.
- 2 Vali **Ohutus ja jälgimine > Ohutusfunktsioonid > Hädaabikontaktid > Lisa hädaabikontakte**.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Sinu hädaabikontaktid saavad märguande, kui lisad nad hädaabikontaktiks, ja saavad su taotluse vastu võtta või tagasi lükata. Kui kontakt keeldub, pead valima mõne muu hädaabikontakti.

Kontaktide lisamine

Rakendusse Garmin Connect saad lisada kuni 50 kontakti. Selle funktsiooniga LiveTrack saab kasutada kontaktmeile. Kolme neist kontaktidest saab kasutada hädaabikontaktina ([Hädaabikontaktide lisamine, lehekülg 88](#)).

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.
- 2 Vali **Kontaktid**.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Pärast kontaktide lisamist pead oma andmed sünkroonima, et muudatused oma seadmesse Descent G1 rakendada ([Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 83](#)).

Juhtumi tuvastamise sisse- ja väljalülitamine

⚠ ETTEVAATUST

Juhtumi tuvastamine on lisafunktsioon, mis on saadaval ainult teatud välitegevuste puhul. Abi saamiseks ei tohi loota üksnes juhtumi tuvastusele. Rakendus Garmin Connect ei võta sinu eest päästeteenistusega ühendust.

TEATIS

Enne kellas juhtumi tuvastamise lubamist tuleb seadistada hädaabikontaktid Garmin Connect rakenduses ([Hädaabikontaktide lisamine](#), lehekülg 88). Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas. Hädaabikontaktidel peab olema e-kirjade või tekstisõnumite vastuvõtmise võimalus (rakendub tavapärane tekstisõnumite tasu).

1 Hoia all **MENU**.

2 Vali **Ohutus > Juhtumituvastus**.

3 Vali GPS-tegevus.

MÄRKUS. juhtumi tuvastamine on saadaval ainult teatud välitegevuste puhul.

Kui kell Descent G1 tuvastab juhtumi ja telefon on ühendatud, saab rakendus Garmin Connect edastada sinu hädaabikontaktidele sinu nime ja GPS-asukohaga (kui see on saadaval) automaatse tekstisõnumi ja e-kirja. Sinu seade ja seotud telefon kuvavad sõnumi, milles öeldakse, et sinu kontakte teavitatakse 15 sekundi möödumisel. Kui abi pole vajalik, saad automaatse hädaabisõnumi saatmise tühistada.

Abi taotlemine

⚠ ETTEVAATUST

Abi on täiendav funktsioon ja seda ei tohiks kasutada kui esmast hädaabi saamise meetodit. Rakendus Garmin Connect ei võta sinu eest päästeteenistusega ühendust.

TEATIS

Enne abi taotlemist pead seadistama hädaabikontaktid rakenduses Garmin Connect ([Hädaabikontaktide lisamine](#), lehekülg 88). Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas. Hädaabikontaktidel peab olema e-kirjade või tekstisõnumite vastuvõtmise võimalus (rakendub tavapärane tekstisõnumite tasu).

1 Hoia all **LIGHT**.

2 Pärast kolme värinasignaali vabasta abifunktsiooni aktiveerimiseks klahv.

Kuvatakse ajaarvestuskuva.

VIHJE: sõnumi tühistamiseks enne ajaarvestuse lõppemist saad valida **Tühista**.

Tervise ja heaolu seaded

Hoia all nuppu MENU ja vali **Tervis ja heaolu**.

Pulss: võimaldab isikupärastada randmepõhise pulsisageduse seadeid ([Randmel kantava pulsimoniatori seaded](#), lehekülg 71).

Pulssoksümeetria režiim: võimaldab sul valida pulssoksümeetri režiimi ([Pulssoksümeetri režiimide seadistamine](#), lehekülg 72).

Liikumisteade: lülitab funktsiooni Liikumisteade sisse või välja ([Liikumismärguande kasutamine](#), lehekülg 90).

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

Move IQ: võid funktsiooni Move IQ® sündmused sisse või välja lülitada. Kui su liigutused vastavad tuttavale harjutuste mustrile, siis tuvastab funktsioon Move IQ sündmuse automaatselt ja kuvab selle ajajoonel. Funktsiooni Move IQ sündmused kuvavad tegevuse tüübi ja kestuse, kuid need ei ilmu tegevuste loendis või uudiste voos. Põhjalikuma ja täpsema ülevaate saamiseks võid ajastatud tegevuse seadmesse salvestada.

Automaatne eesmärk

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

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

Liikumismärguande kasutamine

Pidev istuv eluviis võib ainevahetushäireid põhjustada. Liikumismärguande aitab seda vältida. Pärast üht passiivset tundi kuvatakse Liigu! ning liikumisriba. Iga 15 passiivse minuti järel kuvatakse lisalõigud. Kui helisignaalid on sisse lülitatud, siis seade piiksub või vibreerib ([Süsteemiseaded, lehekülg 96](#)).

Liikumismärguande lähtestamiseks tee lühike jalutuskäik (vähemalt paar minutit).

Intensiivsusminutid

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

Kell jälgib tegevuse intensiivsust ning keskmise kuni suure intensiivsusega tegevusele kulutatud aega (pulsiandmeid läheb tarvis suure intensiivsuse määramiseks). Kell liidab mõõdukad ja intensiivsed aktiivsusminutid. Suure intensiivsusega minutid korrutatakse liitmisel kahega.

Intensiivsusminutite teenimine

Sinu Descent G1 arvutab intensiivsusminuteid, võrreldes selleks sinu südame löögisageduse andmeid ja keskmist südame löögikiirust puhkeolekus. Kui südame löögisagedus on välja lülitatud, arvutab kell mõõdukad intensiivsusminuteid, analüüsides selleks minutis tehtud sammude arvu.

- Intensiivsusminutite kõige täpsema arvutuse saad, kui käivitad ajastatud tegevuse.
- Kõige täpsema puhkeoleku südame löögikiiruse saad, kui kannad kella ööpäev läbi.

Une jälgimine

Magamisel ajal tuvastab kell selle automaatselt ja jälgib sel ajal su liigutusi. Saad määrata oma tavalised unetunnid Garmin Connect rakenduses. Une statistika sisaldab unetundide koguarvu, une etappe, unes liikumist ja une skoori. Võid unestatistikat vaadata teenuse Garmin Connect kontos.

MÄRKUS. uinakuid ei lisata unestatistikasse. Võid kasutada häirimise vältimise režiimi teavituste ja hoiatuste väljalülitamiseks, v.a äratus ([Juhtelemendid, lehekülg 66](#)).

Automaatse unejälgimise kasutamine

- 1 Kanna kella magamise ajal.
- 2 Laadi oma unejälgimise andmed Garmin Connect kontole ([Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 83](#)).

Võid unestatistikat vaadata teenuse Garmin Connect kontos.

Saad oma kellas Descent G1 eelmise öö uneandmeid vaadata ([Ülevaated, lehekülg 54](#)).

Navigeerimine

Salvestatud asukohtade vaatamine ja redigeerimine

VIHJE: saad asukohta salvestada juhtelementide menüüs ([Juhtelemendid, lehekülg 66](#)).

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali **Navigeeri > Salvestatud asukohad**.
- 3 Vali salvestatud asukoht.
- 4 Vali suvand, et vaadata või muuta asukoha üksikasju.

Võrdluspunkti määramine

Võid määrata võrdluspunkti, et saada suund ja kaugus asukoha või suunani.

- 1 Tee valik:
 - Hoia all nuppu **LIGHT**.
VIHJE: tegevuse salvestamise ajal saad määrata võrdluspunkti.
 - Vajuta kellal nuppu **START**.
- 2 Vali **Võrdluspunkt**.
- 3 Oota, kuni kell satelliidid leiab.
- 4 Vajuta **START** ja vali **Lisa punkt**.
- 5 Vali asukoht või suund, mida navigeerimisel võrdluspunktina kasutada.
Ilmub kompassinool ja kaugus sihtkohani.
- 6 Suuna kella ülemine osa oma soovitud suunas.
Kui kaldud suunast kõrvale, näitab kompass kõrvalekaldumist ja kõrvalekalde nurka.
- 7 Vajadusel vajuta **START** ja vali **Muuda punkti** erineva võrdluspunkti seadmiseks.

Sihtkohta navigeerimine

Saad seadet kasutada sihtkohta navigeerimiseks või kursi järgimiseks.

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Navigeerimine**.
- 5 Vali kategooria.
- 6 Vasta ekraanil esitavatele viipadele ning vali sihtkoht.
- 7 Vali **Mine**.
Ilmub navigeerimisteave.
- 8 Navigeerimise alustamiseks vajuta nuppu **START**

Salvestatud tegevuse algpunkti navigeerimine

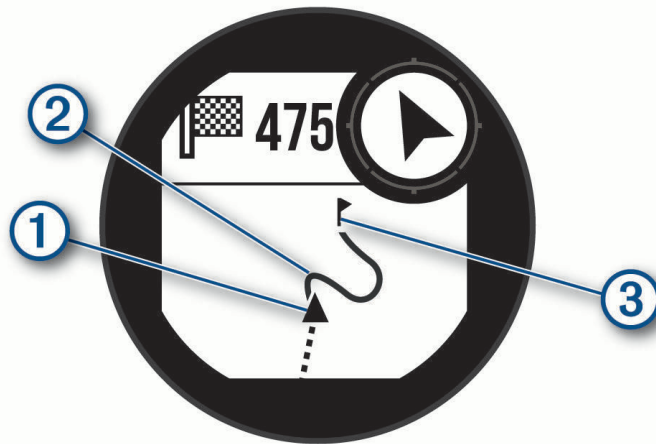
Võid otse või mööda teed navigeerida salvestatud tegevuse algpunkti. Kõnealune funktsioon on saadaval vaid GPS-i kasutavate tegevustega.

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Navigeerimine > Tegevused**.
- 5 Vali tegevus.
- 6 Vali **Tagasi algusesse** ning seejärel valik:
 - Tegevuse algpunkti tagasi navigeerimiseks mööda liigutud teed vali **TracBack**.
 - Tegevuse algpunkti otse tagasi navigeerimiseks vali **Sirge joon**.Kaardi peal ilmub joon sinu praegusest asukohast kuni viimase salvestatud tegevuse alguspunktini.
MÄRKUS. võid käivitada taimeri, et vältida seadme ümberlülitumist kellarežiimile.
- 7 Kompassi kuvamiseks vajuta **DOWN** (valikuline).
Nool osutab algpunktile.

Tegevuse ajal algpunkti navigeerimine

Võid otse või mööda teed navigeerida praeguse tegevuse algpunkti. Kõnealune funktsioon on saadaval vaid GPS-i kasutavate tegevustega.

- 1 Vajuta mis tahes tegevuse ajal nuppu **STOP**.
- 2 Vali **Tagasi algusesse** ning seejärel valik:
 - Tegevuse algpunkti tagasi navigeerimiseks mööda liigutud teed vali **TracBack**.
 - Tegevuse algpunkti otse tagasi navigeerimiseks vali **Sirge joon**.



Kaardil kuvatakse su praegune asukoht ①, järgitav rada ② ja sihtkoht ③.

Funktsiooniga Sight 'N Go navigeerimine

Osuta seade kaugusel olevale objektile, nt veetornile, lukusta suund ja navigeeri objektini.

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Navigeerimine > Sight 'N Go**.
- 5 Osuta kell objektile ja vajuta nuppu **START**.
Ilmub navigeerimisteave.
- 6 Navigeerimise alustamiseks vajuta nuppu **START**

Üle parda oleva inimese asukoha tähistamine ja selleni navigeerimine

Saad salvestada üle parda kukkunud inimese (MOB) asukoha ja ning automaatselt selleni navigeerida.

VIHJE: saad kohandada klahvide funktsioone, et avada MOB funktsioon ([Kiirklahvide kohandamine](#), lehekülg 98).

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Navigeerimine > Viimane MOB**.
Ilmub navigeerimisteave.

Navigatsiooni katkestamine

- 1 Hoia tegevuse ajal all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Lõpeta navigeerimine**.

Rajad

HOIATUS

See funktsioon võimaldab kasutajatel alla laadida teiste kasutajate loodud radu. Garmin ei taga kolmandate osapoolte loodud radade turvalisust, täpsust, usaldusväärsust, terviklikkust ega ajakohasust. Kolmandate osapoolte loodud radade usaldamine jääb sinu vastutusele.

Võid saata raja teenuse Garmin Connect kontost oma seadmesse. Pärast seadmesse salvestamist võid seadmes rajal navigeerida.

Võid järgida salvestatud rada lihtsalt seetõttu, et see on hea rada. Nt võid salvestada jalgrattatee tööle ja sellel sõita.

Võid ka sõita salvestatud rajal ning üritada saavutada või ületada varasemaid sihte. Nt kui algselt läbisid raja 30 minutiga, võid võistlemiseks kasutada funktsiooni Virtual Partner ja proovida rada läbida vähem kui 30 minutiga.

Seadmel raja loomine ja järgimine

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Navigeerimine > Teekonnad > Loo uus**.
- 5 Anna rajale nimi ja vali .
- 6 Vali **Lisa vahepunkt**.
- 7 Tee valik.
- 8 Vajadusel korda samme 6 ja 7.
- 9 Vali **Valmis > Koosta teekond**.
Ilmub navigeerimisteave.
- 10 Navigeerimise alustamiseks vajuta nuppu **START**

Raja loomine rakenduses Garmin Connect

Rakenduses Garmin Connect raja loomiseks peab sul olema konto Garmin Connect ([Garmin Connect](#), lehekülg 83).

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.
- 2 Vali **Treening ja kavandamine > Teekonnad > Loo teekond**.
- 3 Vali raja tüüp.
- 4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 5 Vali **Valmis**.

MÄRKUS. raja saad saata oma seadmesse ([Radade saatmine seadmesse](#), lehekülg 93).

Radade saatmine seadmesse

Võid rakenduses Garmin Connect loodud raja oma seadmesse saata ([Raja loomine rakenduses Garmin Connect](#), lehekülg 93).

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.
- 2 Vali **Treening ja kavandamine > Teekonnad**.
- 3 Vali rada.
- 4 Vali .
- 5 Vali ühilduv seade.
- 6 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Raja üksikasjade vaatamine või muutmine

Enne rajal navigeerimist saad rajaandmeid vaadata või muuta.

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Navigeerimine > Teekonnad**.
- 5 Raja valimiseks vajuta nuppu **START**.
- 6 Tee valik:
 - Navigeerimise alustamiseks vali **Koosta teekond**.
 - Kohandatud tempokella loomiseks vali **PacePro**.
 - Raja kuvamiseks kaardil ja panoraamimiseks või suumimiseks vali **Kaart**.
 - Rajal vastassuunas liikumiseks vali **Pööra teekond ümber**.
 - Raja kõrguskaardi nägemiseks vali **Kõrguse graafik**.
 - Raja nime muutmiseks vali **Nimi**.
 - Raja kulgemise muutmiseks vali **Redigeeri**.
 - Raja kustutamiseks vali **Kustuta**.

Vahepunkti kavandamine

Uue asukoha loomiseks võid kavandada vahemaa ja suuna praegusest asukohast uude asukohta.

MÄRKUS. võib olla pead lisama rakenduse Projekt. punkt tegevuste ja rakenduste loendisse.

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
 - 2 Vali **Projekt. punkt**
 - 3 Suuna määramiseks vajuta **UP** või **DOWN**.
 - 4 Vajuta **START**.
 - 5 Mõõõtühiku valimiseks vajuta **DOWN**.
 - 6 Vahemaa sisestamiseks vajuta **UP**.
 - 7 Salvestamiseks vajuta **START**.
- Kavandatud vahepunkt salvestatakse vaikenimega.

Navigatsiooniseaded

Võid sihtkohta navigeerimisel kohandada kaardi funktsioone ja välimust.

Navigatsiooniandmete kuvade kohandamine

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Navigeerimine > Andmekuvad**.
- 3 Tee valik:
 - Kaardi sisse- või väljalülitamiseks vali **Kaart > Olek**.
 - Vali **Kaart > Andmeväli**, et lülitada sisse või välja andmeväli, mis näitab kaardi peal marsruuditeavet.
 - Kõrguskaardi sisse- või väljalülitamiseks vali **Kõrguse graafik**.
 - Vali kuva, mida soovid lisada, eemaldada või kohandada.

Suuna seadistused

Saad seadistada navigeerimisel esitatava osuti käitumise.

Hoia all nuppu **MENU** ja vali **Navigeerimine > Tüüp**.

Suund: näitab sihtkoha suunda.

Kurss: suunanool näitab sinu paiknemist sihtkohaga võrreldes.

Navigeerimishoiatuste seadistamine

Sihtkohta navigeerimise lihtsustamiseks võid seadistada hoiatused.

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Navigeerimine > Hoiatused**.
- 3 Tee valik:
 - Vali **Vahemaa sihtpunktini**, et seadistada hoiatus, kui lõplik sihtkoht on soovitud vahemaa kaugusel.
 - Vali **Sihtpunktini jääv aeg**, et seadistada hoiatus, kui lõplikku sihtkohta jõudmiseks on jäänud vastav aeg.
 - Kursilt kaldumise hoiatuse seadistamiseks vali **Kursist kõrvalekalle**.
 - Üksikasjalike navigeerimisjuhiste lubamiseks vali **Pööramisjuhised**.
- 4 Vajadusel vali hoiatuse sisselülitamiseks **Olek**.
- 5 Vajadusel sisesta vahemaa või aeg ja vali ✓.

Toitehalduri seaded

Hoia nuppu **MENU** all ja vali **Toitehaldur**.

Akusäästja: võimaldab süsteemi seadeid aku kasutusaja pikendamiseks kella režiimis ([Akusäästja kohandamine, lehekülg 95](#)).

Toiterežiimid: võimaldab treeningu ajal muuta süsteemiseadeid, aktiivsuse seadeid ja GPS-i sätteid aku kasutusaja pikendamiseks ([Toiterežiimide kohandamine, lehekülg 96](#)).

Akusäästja kohandamine

Akusäästja võimaldab süsteemi seadeid aku kasutaja pikendamise kiireks seadistamiseks kella režiimis.

Akusäästja saad juhtelementide menüüs sisse lülitada ([Juhtelemendid, lehekülg 66](#)).

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Toitehaldur > Akusäästja**.
- 3 Akusäästja sisselülitamiseks vali **Olek**.
- 4 Vali **Redigeeri** ja seejärel suvand.
 - Vali **Kelladisain** ja aktiveeri madala energiakasutusega sihverplaat, mida uuendatakse kord minutis.
 - Vali **Telefon** ja ühenda paaristatud telefon lahti.
 - Vali **Randmepõhine pulss** ja lülita randme pulsisageduse monitor välja.
 - Vali **Pulssoksümeeter** ja lülita pulssoksümeetria andur välja.
 - Vali **Taustvalgus** ja lülita automaatne taustvalgus välja.Kell kuvab iga seadistuse muudatusega võidetud kasutustunnid.
- 5 Vali **Aku tühjen. hoiatus** märguande saamiseks siis, kui aku hakkab tühjaks saama.

Toiterežiimi vahetamine

Võid toiterežiimi vahetada, et pikendada aku kasutusaega tegevuse jooksul.

- 1 Hoia tegevuse ajal all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Toiterežiim**.
- 3 Tee valik.

Kell kuvab iga toiterežiimiga saadaval olevad kasutustunnid.

Toiterežiimide kohandamine

Sinu seadmesse on eelnevalt laaditud mitu toiterežiimi, mis võimaldab sul kiiresti muuta süsteemiseadeid, tegevuse seadeid ja GPS-seadeid, et tegevuse ajal aku kasutusaega pikendada. Saad muuta olemasolevaid toiterežiime ja luua uusi kohandatud toiterežiime.

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Toitehaldur > Toiterežiimid**.
- 3 Tee valik:
 - Vali kohandamiseks toiterežiim.
 - Kohandatud toiterežiimi loomiseks vali **Lisa**.
- 4 Vajadusel sisesta kohandatud nimi.
- 5 Vali suvand konkreetse toiterežiimi sätete kohandamiseks.
Näiteks, saad muuta GPS-seadeid või seotud telefonist lahti ühendada.
Kell kuvab iga seadistuse muudatusega võidetud kasutustunnid.
- 6 Vajaduse korral vali **Valmis**, et kohandatud toiterežiimi salvestada ja kasutada.

Toiterežiimi taastamine

Saad eelnevalt laaditud toiterežiimi lähtestada tehase vaikeseadistuse peale.

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Toitehaldur > Toiterežiimid**.
- 3 Vali eellaaditud toiterežiim.
- 4 Vali **Taasta > ✓**.

Süsteemiseaded

Hoia all nuppu **MENU** ja vali **Süsteem**.

Keel: vali kellas kasutatav keel.

Aeg: reguleeri aja seadeid ([Kellaaja seaded](#), lehekülg 97).

Taustvalgus: reguleerib ekraani seadeid ([Ekraaniseadete muutmise](#), lehekülg 98).

Satelliidid: määrab tegevustele vaikimisi kasutatava satelliitsüsteemi. Vajaduse korral saad satelliidi sätteid iga tegevuse jaoks kohandada ([Satelliidiseaded](#), lehekülg 46).

Heli ja värin: siit saad määrata kella helinad, nt nuppude helid, äratused ja värinad.

Unerežiim: võimaldab määrata uneaja ja unerežiimi eelistusi ([Unerežiimi kohandamine](#), lehekülg 98).

Mitte segada: võimaldab lubada režiimi Mitte segada. Saad muuta ekraani, märguannete, hoiatuste ja randmeliigutuste eelistusi.

Kiirklahvid: võimaldab määrata nuppudele otseteid ([Kiirklahvide kohandamine](#), lehekülg 98).

Automaatlukustus: siit saad määrata nuppude automaatlukustuse, et vältida juhuslikke nupuvajutusi. Kasuta valikut Tegevuse ajal, et lukustada nupud ajastatud tegevuse ajaks. Kasuta valikut Üldkasutus, et lukustada nupud ajaks, kui sa ei salvesta ajastatud tegevust.

Formaat: määrab üldised formaadi eelistused, näiteks mõõtühikute, tegevuste ajal kuvatava tempo ja kiiruse, nädala alguse ja geograafilise asukoha formaadi ning kuupäeva valikud ([Mõõtühikute muutmise](#), lehekülg 99).

Suurep. tingimus: lubab tegevuse ajal soorituse hinnangu funktsiooni ([Soorituse hinnang](#), lehekülg 60).

Andmete salvestamine: määrab, kuidas kell tegevusandmeid salvestab. Salvestamise valik Nutikas (vaikimisi) võimaldab pikemate tegevuste salvestamist. Salvestamise valik Iga sekund tagab üksikasjalikumad salvestused, kuid ei pruugi salvestada pikaajalisi tegevusi täielikult.

USB-režiim: määrab kella kasutama massälurežiimi või režiimi Garmin, kui kell on arvutiga ühendatud.

Lähtesta: võid lähtestada kasutajaandmed ja seaded ([Kõigi vaikeseadete lähtestamine](#), lehekülg 106).

Tarkvara uuendus: võimaldab installida allalaaditud tarkvarauuendusi või lubada automaatseid uuendusi ([Tooteuuendused](#), lehekülg 104).

Seadmest: kuvab seadme, tarkvara, litsentsi ja normatiivteabe.

Kellaaja seaded

Hoia all **MENU** ja vali **Süsteem > Aeg**.

Ajavorming: määrab kella näitama 12- või 24-tunnist või militaarset ajavormingut.

Kuupäevavorming: määrab päeva, kuu ja aasta kuvamisjärjestuse kuupäevades.

Sea kell: määrab kella ajavööndi. Suvandi Auto valimisel määratakse ajavöönd GPS-asukoha järgi automaatselt.

Aeg: võimaldab kellaaja muutmist, kui valikust Sea kell on valitud Käsitsi.

Hoiatused: võimaldab määrata tunnimärgandeid ning päikesetõusu ja -loojangu märguandeid, mis kõlavad määratud arvu minuteid või tunde enne tegelikku päikesetõusu või -loojangut ([Kellaajahoiatuste seadistamine](#), lehekülg 97).

Sünkrooni GPS-iga: võimaldab kellaaja käsitsi sünkroonimist, kui liigud teise ajavööndisse ning kui on vaja minna üle suve- ja talveajale ([Aja sünkroonimine](#), lehekülg 98).

Kellaajahoiatuste seadistamine

1 Hoia all nuppu **MENU**.

2 Vali **Süsteem > Aeg > Hoiatused**.

3 Tee valik:

- Et seadistada helimärguanne teatud arv minuteid enne kui päike loojub, vali **Kuni loojanguni > Olek > Sees**, vali **Aeg** ja sisesta aeg.
- Et seadistada helimärguanne teatud arv minuteid enne kui päike tõuseb, vali **Kuni tõusuni > Olek > Sees**, vali **Aeg** ja sisesta aeg.
- Et hoiatus esitataks igal tunnil, vali **Iga tund > Sees**.

Aja sünkroonimine

Seadme igal sisselülitamisel ja satelliitide leidmisel või seotud telefonis Garmin Connect rakenduse avamisel tuvastab seade automaatselt ajavööndi ja praeguse kellaaja. Võimaldab ka kellaaja käsitsi sünkroonimist, kui muutub ajavöönd või lähed üle suve-/talveajale.

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Süsteem > Aeg > Sünkrooni GPS-iga**.
- 3 Oota kuni seade ühendub sinu seotud telefoniga või leiab üles satelliidid ([Satelliitsignaalide hankimine, lehekülg 107](#)).

VIHJE: allika vahetamiseks võid vajutada nuppu DOWN.

Ekraaniseadete muutmine

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Süsteem > Taustvalgus**.
- 3 Tee valik:
 - Vali **Sukeldumine**.
 - Vali **Tegevuse ajal**.
 - Vali **Üldkasutus**.
 - Vali **Magamise ajal**.
- 4 Tee valik:
 - Sügaval või kogu sukeldumise ajal ekraani sisselülitamiseks vali **Režiim**.
 - Et määrata ekraanivalgustuse heledustase vali **Heledus**.
 - Ekraani klahvivajutusteks sisselülitamiseks vali **Nupud**.
 - Ekraani hoiatusteks sisselülitamiseks vali **Hoiatused**.
 - Et ekraan käe tõstmisel ja pööramisel kella vaatamiseks sisse lülitada vali **Žest**.
 - Et määrata aeg, mille möödumisel ekraan välja lülitub vali **Ajalõpp**.

Unerežiimi kohandamine

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Seaded **Süsteem > Unerežiim**.
- 3 Tee valik:
 - Vali **Ajakava**, vali päev ja sisesta oma tavaline uneaja vahemik.
 - Vali **Kelladisain**, et kasutada magamise kellakuva.
 - Vali **Taustvalgus** ekraani seadete konfigureerimiseks.
 - Vali **Mitte segada** mittehäirimise režiimi sisse- ja väljalülitamiseks.
 - Vali **Akusäästja**, et lülitada akusäästja režiim sisse või välja ([Akusäästja kohandamine, lehekülg 95](#)).

Kiirklahvide kohandamine

Võid kohandada üksikute klahvide ja klahvikombinatsioonide allhoidmise funktsiooni.

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Süsteem > Kiirklahvid**.
- 3 Vali kohandamiseks klahv või klahvikombinatsioon.
- 4 Vali funktsioon.

Mõõtühikute muutmine

Võid kohandada vahemaa, sammu, kiiruse, kõrguse jm näitajate ühikuid.

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Süsteem > Formaat > Ühikud**.
- 3 Vali mõõtühiku tüüp.
- 4 Vali mõõtühik.

Seadme teabe vaatamine

Vaata seadme teavet, näiteks seadme ID-d, tarkvara versiooni, regulatiivteavet ning litsentsilepingut.

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Süsteem > Seadmest**.

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.

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali seadete menüüs **Seadmest**.

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 101](#)).

- 1 Vajuta laadijaklamber lahti.
- 2 Joonda klamber kella tagaküljel olevate klemmidega ja vabasta klamber.



- 3 Ühenda USB-kaabel USB-laadimispeassa.
Kell kuvab aku laetuse taseme.

Päikese käes laadimine

MÄRKUS. seda funktsiooni ei saa kõigis mudelites kasutada.

Päikese käes laadimine võimaldab laadida kella selle kasutamise ajal.

Päikeseenergiaga laadimise nõuanded

Kella aku kasutusaja pikendamiseks järgi neid nõuandeid.

- Jälgi, et varrukas ei varjaks käel kella.
- Regulaarne väljas päikeselistes oludes kasutamine pikendab aku kasutusaega.

MÄRKUS. kell kaitseb end ise ülekuumenemise eest ning peatab laadimise automaatselt, kui sisetemperatuur ületab päikeseenergiaga laadimise temperatuuri läve (*Tehnilised andmed, lehekülg 100*).

MÄRKUS. kui kell on ühendatud välise toiteallikaga või kui aku on täis, siis kell end päikeseenergiaga ei lae.

Tehnilised andmed

Aku tüüp	Korduvlaaditav sisse-ehitatud liitiumaku
Veekindluse tase	10 ATM ¹ Sukeldumine (EN 13319) ²
Dekompressioonimudel	Bühlmann ZHL-16C
Sügavusandur	Täpsus 0–100 m (0–328 jalga) vastavalt standardile EN 13319 Lahutusvõime (m): 0,1 m sügavuseni 99,9 m, 1 m alates sügavusest 100 m Eraldusvõime (jalga): 1 jalg
Kontrollivahemik	Enne kasutamist kontrolli, kas osad pole kahjustatud. Vajadusel vaheta osad välja. ³
Kasutamise ja hoiustamise temperatuurivahemik	–20 kuni 60 °C (–4 kuni 140 °F)
Veealune töötemperatuuri vahemik	0 kuni 40 °C (32 kuni 104 °F)
USB-laadimise temperatuurivahemik	0 °C kuni 45 °C (32 °F kuni 113 °F)
Päikeseplatade laadimise temperatuurivahemik	0 kuni 60 °C (32 kuni 140 °F)
Juhtmevaba ühenduse sagedused	2,4 GHz @ 0 dBm maksimaalselt 13,56 MHz @ -30 dBm maksimaalselt

¹ Seade talub rõhku, mis on võrdne 100 m sügavusega. Lisateavet vt veebilehelt garmin.com/waterrating.

² Vastab standardile CSN EN 13319.

³ Seadme vananemine, välja arvatud tavapärane kulumine, jõudlust ei mõjuta.

Aku kasutusaja teave

Reaalne aku kasutusaeg sõltub kellas aktiveeritud funktsioonidest, nagu tegevuste jälgimine, randmelt mõõdetav pulsisagedus, telefoni teavitused, GPS, sisemised andurid ja ühendatud andurid (*Soovitud aku kasutusaaja maksimeerimiseks, lehekülj 107*).

Režiim	Descent G1 aku kasutusaeg	Descent G1 Solar aku kasutusaeg
Nutikellarežiim koos tegevuse jälgimise ja ööpäev läbi randmelt pulsimõõtmisega	Kuni 21 päeva	Kuni 21 päeva / päikesega kuni 124 päeva ⁴
GPS-režiim	Kuni 26 tundi	Kuni 26 tundi / päikesega 39 tundi ⁵
Maks. aku GPS-režiim	Kuni 56 tundi	Kuni 56 tundi / päikesega 205 tundi ⁵
Ekspeditsiooni GPS-režiim	Kuni 27 päeva	Kuni 27 päeva / päikesega piiramatult ⁴
Aku säästmise kellarežiim	Kuni 48 päeva	Kuni 48 päeva / päikesega piiramatult ⁴
Sukeldumisrežiim	Kuni 25 tundi	Kuni 25 tundi

Seadme hooldamine

TEATIS

Ära puhasta seadet terava esemega.

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. Pikaaegne kokkupuude nende ainetega võib korrupt kahjustada.

Ära pese seadet survepesuriga, sest tugev õhu- või veejuga võib kahjustada sügavusandurit või baromeetrit.

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

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

Kui seade on kahjustatud või seda hoiustati väljaspool ettenähtud temperatuurivahemikku, siis ära seadet kasuta.

Kella puhastamine

⚠ 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.

TEATIS

Isegi pisut higi või niiskust võib põhjustada seadme elektriklemmidel korrosiooni laadijaga ühendamisel. Korrosioon võib takistada laadimist ja andmete edastamist.

VIHJE: lisateavet vt aadressilt garmin.com/fitandcare.

- 1 Loputa veega või kasuta niisket ebamevaba lappi.
- 2 Lase kellal täielikult kuivada.

⁴ Terve päeva jooksul kandmisel, kolm tundi välisõhu 50 000 lux tingimustes.

⁵ Kasutamisel 50 000 lux tingimustes.

QuickFit® rihmade vahetamine

- 1 Libista kinnitus QuickFit rihmal ja võta rihm kella küljest ära.



- 2 Joonda uus rihm kellaga.
- 3 Vajuta rihm oma kohale.
MÄRKUS. veendu, et rihm oleks kindlalt kinnitunud. Riiv peaks sulguma tihvtide kohal.
- 4 Korda toiminguid 1–3, et vahetada ka teine rihm.

Vedruvardaga kellarihmade vahetamine

Võid oma kellarihma asemele valida mõne uue kellarihma Descent G1 või ühilduva QuickFit 22 kellarihma.

1 Vajuta eemaldusnõela abil kella tihvt sisse.



2 Eemalda rihmad kellast.

3 Tee valik:

- Kellarihmade Descent G1 paigaldamiseks aseta uue rihma üks pool kell aukudega kohakuti, vajuta kella nähaolev tihvt sisse ja vajuta rihm paika.

MÄRKUS. veendu, et rihm oleks kindlalt kinnitunud. Kella tihvt peab olema kella aukudega kohakuti.

- Kellarihmade QuickFit 22 paigaldamiseks eemalda kella tihvt rihma Descent G1 küljest, pane kella tihvt kella tagasi ning vajuta uus rihm paika.



MÄRKUS. veendu, et rihm oleks kindlalt kinnitunud. Riiv peaks sulguma tihvtide kohal.

4 Korda neid toiminguid, et vahetada ka teine rihm.

Andmehaldus

MÄRKUS. seade ei ühildu Windows® 95, 98, Me, Windows NT® ja Mac® OS 10.3 ja varasemate versioonidega.

Failide kustutamine

TEATIS

Kui sa ei tea faili otstarvet, ära kustuta seda. Seadme mälus on tähtsaid süsteemifaile, mida ei tohi kustutada.

- 1 Ava **Garmini** ketas või köide.
- 2 Vajadusel ava kaust või köide.
- 3 Valige fail.
- 4 Vajuta klaviatuuril **Kustuta** klahvi.

MÄRKUS. kui kasutad arvutit Apple®, pead failide täielikuks eemaldamiseks tühjendama kausta Prügikast.

Tõrkeotsing

Tooteuuendused

Seade kontrollib automaatselt uuenduste olemasolu, kui ühendatud on Bluetooth. Käsitsi saad uuendusi kontrollida süsteemisätetest (*Süsteemiseaded*, lehekülg 96). Installe arvutisse Garmin Express (garmin.com/express). Installe telefoni Garmin Connect rakendus.

Tagab Garmin seadmetel allolevatele teenustele hõlpsa juurdepääsu.

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

Lisateabe hankimine

Lisateavet toote kohta leiate Garmin veebisaidilt.

- Ava support.garmin.com, et leida rohkem kasutusjuhendeid, artikleid ja tarkvarauuendusi.
- Ava buy.garmin.com või võta ühendust ettevõtte Garmin edasimüüjaga, et saada teavet valikuliste tarvikute ja varuosade kohta.
- Funktsioonide täpsuse kohta teabe saamiseks ava www.garmin.com/ataccuracy. Tegemist ei ole meditsiiniseadmega.

Mu seadme keel on vale

Kui kogemata valisid seadme vale suhtluskeelee, siis saab selle tagasi muuta.

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Keri loendi viimase üksuse juurde ja vajuta nuppu **START**.
- 3 Vajuta nuppu **START**.
- 4 Vali oma keel.
- 5 Vajuta nuppu **START**.

Kas mu telefon ühildub minu kellaga?

Descent G1 kell ühildub telefonidega kasutades Bluetooth tehnoloogiat.

Bluetooth ühilduvuse kohta leiad teavet aadressilt garmin.com/ble.

Minu telefon ei ühendu kellaga

Kui telefon ei saa kellaga ühendust luua, proovi järgmist.

- Lülita telefon ja kell välja ning uuesti sisse.
- Luba telefonis Bluetooth-tehnoloogia.
- Uuenda rakendus Garmin Dive uusimale versioonile.
- Sidumise uuesti proovimiseks eemalda kell rakendusest Garmin Dive ja telefoni Bluetooth seadetest.
- Kui ostsid uue telefoni, eemalda seade eelmise telefoni rakendusest Garmin Dive.
- Aseta telefon vähemalt 10 m (33 ft.) raadiusesse oma kellast.
- Sidumisrežiimi sisenemiseks ava telefonis rakendus Garmin Dive ja vali **•••** > **Garmini seadmed** > **Lisa seade**.
- Hoia sihverplaadil all nuppu **MENU** ja vali **Telefon** > **Paarista telefon**.

Mu kell ei näita õiget kellaaega

Kell uuendab kellaaaja ja kuupäeva, kui selle sünkroonid. Õige kellaaaja seadistamiseks tuleks kell sünkroonida ajavööndi muutumisel või suve-/talveajale üleminekul.

- 1 Kinnita, et valitud on automaatne kellaaaja määramine (*Kellaaaja seaded, lehekülg 97*).
- 2 Kinnita, et sinu arvuti või telefon näitab õiget kohalikku kellaaega.
- 3 Tee valik:
 - Sünkrooni oma kell arvutiga (*Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis, lehekülg 84*).
 - Sünkrooni oma kell telefoniga (*Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 83*).
 - Sünkrooni oma kell GPS-iga (*Aja sünkroonimine, lehekülg 98*).

Kellaaega ja kuupäeva uuendatakse automaatselt.

Kas saan kasutada Bluetooth andurit oma kellaga?

Kell ühildub teatud anduritega Bluetooth. Anduri esmakordsel ühendamisel oma kellaga Garmin, pead kella ja anduri omavahel siduma. Pärast sidumist ühendub kell anduriga automaatselt, kui alustad tegevust ning andur on aktiivne ja levialas.

- 1 Hoia **MENU** all.
- 2 Vali **Andurid ja tarvikud** > **Lisa uus**.
- 3 Tee valik:
 - Vali **Otsi kõike**.
 - Vali anduri tüüp.

Võid kohandada valikulisi andmevälju (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 41*).

Kella lähtestamine

- 1 Hoia all nuppu **LIGHT**, kuni kell lülitub välja.
- 2 Kella sisselülitamiseks hoia nuppu **LIGHT** all.

Kõigi vaikeseadete lähtestamine

Enne kõigi vaikeseadete lähtestamist peaksid kella rakendusega Garmin Connect sünkroonima ja oma aktiivsusandmed üles laadima.

Saad lähtestada kõik kella seaded tehase vaikeseadetele.

1 Hoia all **MENU**.

2 Vali **Süsteem > Lähtesta**.

3 Tee valik:

- Kõigi kella seadete lähtestamiseks tehase vaikeväärtustele, sealhulgas kasutajaprofiili andmetele, kuid salvestades tegevuste ajaloo ning allalaaditud rakendused ja failid, vali **Taasta vaikeseaded**.
- 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.

Sukeldumine

Koekoormuse lähtestamine

Võid lähtestada seadmesse salvestatud koekoormuse. Lähtesta oma koekoormus ainult siis, kui sa ei kavatse seadet edaspidi enam kasutada. See võib olla kasulik sukeldumisvarustuse poodidele, mis pakuvad seadmete renti.

1 Hoia all nuppu **MENU**.

2 Vali **Süsteem > Lähtesta > Lähtesta koed**.

Pinnarõhu lähtestamine

Seade määrab baromeetrilise altimeetri abil pinnarõhu automaatselt. Suured rõhumuutused, näiteks lennu ajal, võivad põhjustada seda, et kell käivitab automaatselt sukeldumistegevuse. Kui kell käivitab sukeldumise tegevuse valesti, saad pinnarõhu lähtestada, ühendades kella arvutiga. Kui sul puudub juurdepääs arvutile, saad pinnarõhu käsitsi lähtestada.

1 Hoia all nuppu **LIGHT**, kuni kell lülitub välja.

2 Kella sisselülitamiseks hoia nuppu **LIGHT** all.

3 Kui kuvatakse toote logo, hoia nuppu **MENU** all, kuni sul palutakse pinnarõhk lähtestada.

Soovitused aku kasutusaja maksimeerimiseks

Aku kasutusaja pikendamiseks võid proovida järgmiseid nippe.

- Muuda tegevuse ajal toiterežiimi (*Toiterežiimi vahetamine, lehekülg 95*).
 - Juhtelementide menüüs lülita sisse akusäästmise funktsioon (*Juhtelemendid, lehekülg 66*).
 - Vähenda ekraani valgustuse aega (*Ekraaniseadete muutmine, lehekülg 98*).
 - Vähenda ekraani eredust (*Ekraaniseadete muutmine, lehekülg 98*).
 - Kasuta UltraTrac oma tegevuse jaoks satelliitrežiimi (*Satelliidiseaded, lehekülg 46*).
 - Lülita Bluetooth tehnoloogia välja, kui sa ei kasuta selle ühendusega funktsioone (*Juhtelemendid, lehekülg 66*).
 - Kui peatad tegevuse pikemaks ajaks, vali **Jätka hiljem** (*Tegevuse lõpetamine, lehekülg 27*).
 - Kasuta kellakuva, mida iga sekundi järel ei uuendata.
Näiteks kasuta ilma sekundiseierita kella numbrilauda (*Kellakuva kohandamine, lehekülg 54*).
 - Piira telefoni teavitusi, mida kell kuvab (*Teavituste haldamine, lehekülg 82*).
 - Peata pulsisageduse andmete edastamine seotud seadmetesse (*Pulsisageduse andmete edastamine, lehekülg 72*).
 - Lülita randmepõhine pulsisageduse jälgimine välja (*Randmel kantava pulsimonitori seaded, lehekülg 71*).
- MÄRKUS.** randmepõhise pulsisageduse jälgimise abil arvutatakse aktiivse treeningu minuteid ning põletatud kaloreid.
- Lülita pulsi käsitsi oksümeeter sisse (*Pulssokümeetri režiimide seadistamine, lehekülg 72*).

Satelliitsignaali hankimine

Satelliitsignaali hankimiseks vajab seade varjamata vaadet taevasse. Kellaaeg ja kuupäev määratakse GPS-asukoha alusel automaatselt.

VIHJE: lisateavet GPS-i kohta vaata aadressilt garmin.com/aboutGPS.

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

GPS-satelliidi vastuvõtmise täiustamine

- Sünkrooni kella oma Garmin kontoga sagedasti.
 - Ühenda kell USB-kaabli ning Garmin Express rakenduse abil arvutiga.
 - Sünkrooni kell rakendusega Garmin Dive Bluetooth-toega telefoni abil.
- Kui oled loonud ühenduse Garmin kontoga, laadib kell alla mitme päeva satelliitandmed, võimaldades nii kiiresti satelliitsignaale leida.
- Vii kell õue kõrgetest hoonetest ja puudest eemale.
 - Jää paariks minutiks paigale.

Tegevuse temperatuurinäit pole täpne

Kehatemperatuur mõjutab sisemise temperatuurianduri temperatuurinäitu. Kõige täpsema temperatuurinäidu saamiseks võta kell randmelt ära ja oota 20 kuni 30 minutit.

Kella kandmisel täpse välistemperatuurinäidu nägemiseks võid kasutada ka valikulist välistemperatuuriandurit tempe.

Aktiivsuse jälgimine

Lisateavet aktiivsuse jälgimise kohta leiad aadressilt garmin.com/ataccuracy.

Mu igapäevaste sammude arvu ei kuvata

Igapäevaste sammude arv nullitakse südaööl.

Kui sammude arvu asemel kuvatakse kriipsud, oota kellaaja automaatseks seadistamiseks satelliidisignaali hankimist.

Minu sammuarv ei näi õige olevat

Kui sammuarv ei näi õige, võid proovida järgmist.

- Kanna kella mittedominantsel käel.
- Kanna kella taskus, kui lükkad lapsekäru või muruniidukit.
- Kanna kella taskus, kui kasutad aktiivselt ainult käsi.

MÄRKUS. kell võib tõlgendada teatud korduvaid liigutusi (nt nõudepesu, pesu voltimine või plaksutamine) sammudena.

Kella ja teenuse Garmin Connect konto sammunäit ei ühti

Sinu konto Garmin Connect sammunäit uueneb siis, kui oma kella sünkroonid.

1 Tee valik:

- Sünkrooni oma sammunäit rakendusega Garmin Express ([Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis, lehekülg 84](#)).
- Sünkrooni oma sammunäit rakendusega Garmin Connect ([Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 83](#)).

2 Oota, kuni andmeid sünkroonitakse.

Sünkroonimiseks võib kuluda mitu minutit.

MÄRKUS. rakenduse Garmin Connect või Garmin Express värskendamine ei sünkrooni andmeid ega uuenda sammunäitu.

Läbitud korruste näit pole täpne

Kell sisaldab sisemist baromeetrit, mis mõõdab korruste läbimisel kõrgust. Läbitud korrus on 3 m (10 ft.).

- Korruste läbimisel ära käsipuust kinni hoia ega trepiastmeid vahele jäta.
- Tugeva tuule korral valede näitude vältimiseks kata kell käise või jakiga.

Lisa

Andmeväljad

MÄRKUS. kõigi tegevuse tüüpide jaoks pole kõik andmeväljad saadaval. Mõned andmeväljad vajavad andmete kuvamiseks ANT+ või Bluetooth tarvikuid. Mõned andmeväljad ilmuvad kellas rohkem kui ühes kategoorias.

VIHJE: saad andmevälju kohandada ka kella seadetes rakenduses Garmin Connect.

Rütmiväljad

Nimi	Kirjeldus
Keskm. rütm	Rattasõit. Praeguse tegevuse keskmine rütm.
Keskm. rütm	Jooksmine. Praeguse tegevuse keskmine rütm.
Rütm	Rattasõit. Vändavõlli pöörete arv. Andmete kuvamiseks peab seade olema ühendatud rütmitarvikuga.
Rütm	Jooksmine. Samme minutis (vasak ja parem).
Ringi RÜTM	Rattasõit. Praeguse ringi keskmine rütm.
Ringi rütm	Jooksmine. Praeguse ringi keskmine rütm.
Viimase ringi rütm	Rattasõit. Viimase lõpetatud ringi keskmine rütm.
Viimase ringi rütm	Jooksmine. Viimase lõpetatud ringi keskmine rütm.

Kompassi väljad

Nimi	Kirjeldus
Kompassi HDG.	Liikumise suund kompassi järgi.
GPS-i kurss	Liikumissuund GPS-i alusel.
Kurss	Liikumise kurss.

Vahemaaväljad

Nimi	Kirjeldus
Vahemaa	Praeguse raja või tegevuse läbitud vahemaa.
Int. distant	Praeguse intervalli läbitud vahemaa.
Ringi pikkus	Praeguse ringi läbitud vahemaa.
Viimase ring. pikk.	Viimase lõpetatud ringi läbitud vahemaa.
Viim. liikumise kaugus	Viimase lõpetatud liigutuse käigus läbitud vahemaa.
Viimase ring. pikk.	Praeguse liigutusega läbitud vahemaa.
Dist. meremõõd.	Meremiilides või merejalgades läbitud vahemaa.

Sukeldumisväljad

Nimi	Kirjeldus
Tõusu kiirus	Praegune tõusu kiirus pinna suunas.
Keskmine temperatuur	Keskmine temperatuur tegevuse jooksul.
CNS	Sinu praegune kesknärvisüsteemi hapnikutoksilisuse protsent.
Praegune gaasi PO2	Hapniku osaline rõhk (PO2) lahjendusgaasile suletud kontuuriga hingamisaparaadiga (CCR) sukeldumise ajal.
Sukeldumiste arv	Sinu lõpetatud sukeldumiste arv.
Viim. sukel. tõusuaeg	Pinnale tõusmiseks kulunud aeg viimase sukeldumise ajal.
Viim. sukel. tõusumäär	Keskmine tõusu kiirus viimase sukeldumise ajal.
Viim s ksk lask. Määr	Keskmine languse kiirus viimase sukeldumise ajal.
Viim sukel kesk pulss	Keskmine pulsisagedus viimase sukeldumise ajal.
Viim sukel kesk temp	Keskmine temperatuur viimase sukeldumise ajal.
Viim sukeld algpulss	Pulsisagedus viimase sukeldumise alguses.
Viim. sukeld.sügavus	Viimase sukeldumise ajal saavutatud maksimaalne sügavus.
Viim. sukel. laskumisaeg	Maksimaalsele sügavusele laskumiseks kulunud aeg viimase sukeldumise ajal.
Viim sukel lõpu pulss	Pulsisagedus viimase sukeldumise lõpus.
Viim. sukel. rippumisaeg	Aeg viimase sukeldumise jooksul, mille vältel ei toimunud tõusmist ega laskumist.
Viim sukel max tõus	Maksimaalne tõusu kiirus viimase sukeldumise ajal.
Viim sukel max laskum.määr	Laskumise maksimaalne kiirus viimase sukeldumise ajal.
Viim sukel max pulss	Maksimaalne pulsisagedus viimase sukeldumise ajal.
Viim sukel max temp	Maksimaalne temperatuur viimase sukeldumise ajal.
Viim sukel min pulss	Minimaalne pulsisagedus viimase sukeldumise ajal.
Viim sukel min temp	Minimaalne temperatuur viimase sukeldumise ajal.
Viimane sukeldumisaeg	Aeg, mis veedetakse viimase sukeldumise ajal pinna all.
Maksimaalne sügavus	Sukeldumise maksimaalne sügavus.
Max temperatuur	Maksimaalne temperatuur tegevuse jooksul.
Min temperatuur	Minimaalne temperatuur tegevuse jooksul.
N2/He kogus	Sinu praegune lämmastiku ja heeliumi koekoormuse tase.
Hap.toks.üh	Sinu praeguse hapniku toksilisuse ühikud.
Pinna kaugus	Pinna kaugus sukeldumise alguspunkti ja lõpp-punkti vahel sukeldumise ajal.
Pinna gradienditegur	Eeldatav gradienditegur, kui sukelduja tõuseks silmapilkselt pinnale.
Aeg pinnal	Sukeldumise ajal pinnale tõusmisest möödunud aja hulk.

Nimi	Kirjeldus
Aega pinnale tõusmiseks	Aja hulk, mis on vajalik ohutult pinnale tõusmiseks.
Kogu sukeldumisaeg	Aja koguhulk, mis veedetakse sukeldumise tegevuse ajal pinna all.

Vahemaaväljad

Nimi	Kirjeldus
Keskm. tõus	Keskmine vertikaalne tõus viimasest nullimisest.
Keskm. langus	Keskmine vertikaalne langus viimasest nullimisest.
Kõrgus	Sinu praeguse asukoha kõrgus merepinnast.
Kalde suhe	Läbitud horisontaalne vahemaa võrreldes vertikaalse vahemaaga.
GPS-i kõrgus	Praeguse asukoha kõrgus GPS-i alusel.
Kallak	Tõusu arvutamine jooksu (vahemaa) alusel. Näiteks iga 3 m (10 ft.) tõustud vahemaa kohta liigud 60 m (200 ft.), järk on 5%.
Ringi tõus	Praeguse ringi vertikaalne tõus.
Ringi laskumine	Praeguse ringi vertikaalne langus.
Viimase ringi tõus	Viimase lõpetatud ringi vertikaalne tõus.
Viimase ringi laskumine	Viimase lõpetatud ringi vertikaalne langus.
Viimase liikumise tõus	Viimase lõpetatud liikumise vertikaalne tõus.
Viim. liikumise laskum.	Viimase lõpetatud liikumise vertikaalne langus.
Max tõus	Maksimaalne tõus jalgades minutis või meetrites minutis viimasest nullimisest.
Max langus	Maksimaalne langus jalgades minutis või meetrites minutis viimasest nullimisest.
Max kõrgus	Suurim saavutatud kõrgus viimasest nullimisest.
Min. Kõrgus	Madalaim saavutatud kõrgus viimasest nullimisest.
Liikumise tõus	Praeguse liigutuse vertikaalne tõus.
Liikumise laskumine	Praeguse liikumise vertikaalne langus.
Kogu tõus	Kogutõus viimasest nullimisest.
Kogu laskumine	Kogulangus viimasest nullimisest.

Pulsiväljad

Nimi	Kirjeldus
%HRR	Pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Aeroobne treeningu efekt:	Praeguse treeningu mõju sinu aeroobse treeningu tasemele.
Anaeroobne treeningu efekt	Praeguse treeningu mõju sinu anaeroobse treeningu tasemele.
K pulsres%	Praeguse tegevuse keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Keskmine HR	Praeguse tegevuse keskmine pulsisagedus.
Keskm. max HR-i %	Praeguse tegevuse maksimaalse pulsisageduse keskmise protsent.
Pulss	Pulsisagedus, lööke minutis (l/min). Seadmel peab olema randme või rindkere pulsimõõtja.
HR %max	Maksimaalse pulsisageduse protsent.
HR-tsoon	Praegune pulsisageduse vahemik (1 kuni 5). Vaikimisi tsoonide aluseks on sinu profiil ja maksimaalne pulsisagedus (220 miinus sinu vanus).
Int. keskm. HRR-i %	Praeguse ujumisintervalli keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Int. keskm. max %	Praeguse ujumisintervalli maksimaalse pulsisageduse protsent.
Int. keskm. HR	Praeguse ujumisintervalli keskmine pulsisagedus.
Int. max HRR-i %	Praeguse ujumisintervalli maksimaalne pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Int. keskm. max %	Praeguse ujumisintervalli maksimaalse pulsisageduse protsent.
Int. max HRR	Praeguse ujumisintervalli maksimaalne pulsisagedus.
Rpulsires%	Praeguse ringi keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Ringi HR	Praeguse ringi keskmine pulsisagedus.
Ringi HR-i max %	Praeguse ringi maksimaalse pulsisageduse keskmine protsent.
Viimase ringi pulsireservi %	Viimase lõpetatud ringi keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Viimase ringi HR	Viimase lõpetatud ringi keskmine pulsisagedus.
V. ringi HR-i max %	Viimase lõpetatud ringi maksimaalse pulsisageduse protsent.
Viimase liikumise %HRR	Viimase liikumise keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Viimase liikumise pulss	Viimase lõpetatud liigutuse keskmine pulsisagedus.
Viim. liikumise pulsi max %	Viimase liikumise maksimaalse pulsisageduse keskmise protsent.
Max HR	Praeguse tegevuse maksimaalne pulsisagedus.
Liikumise % pulsireservist	Praeguse liikumise keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).

Nimi	Kirjeldus
Max HR	Praeguse liikumise keskmine pulsisagedus.
Liikumise pulsi max %	Praeguse liikumise maksimaalse pulsisageduse keskmise protsent.
Aeg tsoonis	Aeg igas pulsisageduse tsoonis.

Pikkuste väljad

Nimi	Kirjeldus
Intervalli pikkused	Praeguse intervalli lõpetatud basseinipikkuste arv.
Pikkused	Praeguse tegevuse lõpetatud basseinipikkuste arv.

Navigatsiooniväljad

Nimi	Kirjeldus
Suund	Suund sinu praegusest asukohast sihtkohani. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Teekond	Suund sinu lähtekohast sihtkohani. Joone saab kuvata kavandatud või määratud teekonnana. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Sihtkoha viimane punkt	Viimane punkt sihtkohani jäänud teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Jään. vahemaa	Lõpliku sihtkohani jäänud vahemaa. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Vahemaa järgmiseni	Jäänud vahemaa järgmise teepunktini teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Hinnanguline kogudistsants	Hinnanguline kogudistsants lähtepunktist sihtkohani. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
ETA	Eeldatav saabumise aeg lõplikus sihtkohas (vastavalt sihtkoha kohalikule kellaajale). Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
ETA järgm. punkti	Eeldatav saabumise aeg järgmises teepunktis (vastavalt teepunkti kohalikule kellaajale). Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
ETE	Eeldatav jäänud aeg lõpliku sihtkohani jõudmiseks. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Kalde suhe sihtpunkt	Kalde suhe, mis on vajalik praegusest asukohast sihtasukohta langemiseks. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Järgmine teepunkt	Järgmine teepunkt teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Kursist kõrvalekalle	Vahemaa vasakule või paremale, mille jagu oled kõrvale kandunud esialgsest liikumise teekonnast. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Aeg järgmiseni	Jäänud aeg järgmise teepunktini teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
VMG	Kiirus, millega lähened teekonnal määratud sihtkohale. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.

Nimi	Kirjeldus
K. vahem. siht.-ni	Kõrguse vahe praeguse asukoha ja lõppsihtkoha vahel. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Vert. Kiir. eesm.-ni	Eelmääratud kõrgusele tõustud või laskutud kiirus. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.

Muud väljad

Nimi	Kirjeldus
Aktiivsed kalolid	Tegevuse jooksul põletatud kalolid.
Välisõhu rõhk	Kalibreerimata keskkonnarõhk.
Barom. rõhk	Praegune kalibreeritud õhurõhk.
Aku tase	Kella aku laetuse tase.
Aktiivsed kalolid	Päeva jooksul põletatud kalolid.
Läbitud korrused	Päeva jooksul ronitud korruste arv.
Laskutud korrused	Päeva jooksul laskutud korruste arv.
Korruseid minutis	Minutis ronitus korruste arv.
Vastupidavus	Praeguse tegevuse raskustaseme näit kõrguse, kalde ja suuna kiire muutumise põhjal.
Ringi voog	Praeguse ringi üleüldine vooskoor.
Ringi südikus	Praeguse ringi üleüldine südikuseskoor.
Ringi	Praeguse tegevuse lõpetatud ringide arv.
Koorm.	Praeguse tegevuse treeningkoormus. Treeningkoormus on harjutusjärgne liigne hapniku tarbimine (EPOC), mis märgib treeningu intensiivsust.
Max stress	Praeguse tegevuse maksimaalne stressitase.
Liigutus	Praeguse tegevuse lõpetatud liigutuste arv.
Soorit.tingim.	Sooritus tingimuste hinnanguline skoor on reaajas hinnang sinu sooritusvõimele.
Kordus	Jõutreeningu ajal aktiivse treeningu rühmas tehtavate korduste arv.
Hingamissagedus	Hingamissagedus hingetõmmetena minutis (brpm).
Jooksud	Tegevuse jooksul tehtud jooksude arv.
Määra taimer	Jõutreeningu ajal aktiivse treeningu rühmas veedetud aeg.
Stress	Su praegune stressitase.
Päikesetõus	Päikesetõusu aeg sinu GPS asukohas.
Loojang	Päikeseloojangu aeg sinu GPS asukohas.
Päeva aeg	Kellaaeg vastavalt sinu praegusele asukohale ja aja seadetele (vorming, ajavöönd, suveaeg).

Tempoväljad

Nimi	Kirjeldus
500 m tempo	Praegune sõudmistempo 500 m kohta.
Keskm. 500 m tempo	Praeguse tegevuse keskmine sõudmistempo 500 m kohta.
Keskmine tempo	Praeguse tegevuse keskmine tempo.
Kalde järgi kohand. tempo	Järskude kallakutega maastikuga kohandatud keskmine tempo.
Int. tempo	Praeguse intervalli keskmine tempo.
Ringi 500 m tempo	Praeguse ringi keskmine sõudmistempo 500 m kohta.
Ringi tempo	Praeguse ringi keskmine tempo.
V. R. 500 m tempo	Viimase ringi keskmine sõudmistempo 500 m kohta.
Viimase ringi tempo	Viimase lõpetatud ringi keskmine tempo.
Viimase pikk. tempo	Viimase lõpetatud basseinipikkuse keskmine tempo.
Viimase liikumise tempo	Viimase lõpetatud liigutuse keskmine tempo.
Liikumistempo	Praeguse liigutuse keskmine tempo.
Tempo	Praegune tempo.

PacePro väljad

Nimi	Kirjeldus
Järgmine vahedistants	Jooksmine. Järgmise distantsi kogupikkus.
Järgm. dist. sihttempo	Jooksmine. Järgmise distantsi sihttempo.
Üldine ees/taga	Jooksmine. Üldine aeg sihttempo ees või taga
Vahedistants	Jooksmine. Praeguse distantsi kogupikkus.
Jäänud vahedistants	Jooksmine. Praeguse distantsi lõpuni jäänud vahemaa.
Vahetempo	Jooksmine. Praeguse distantsi tempo.
Distantsi sihttempo	Jooksmine. Praeguse distantsi sihttempo.

Energiaväljad

Nimi	Kirjeldus
% FTP	Jõu väljund funktsionaalse lävejõu protsendina.
3 s keskm. tasakaal	3 sekundilise liikumise keskmine vasak/parem jõu tasakaal.
3 s kesk. energiav.	3-sekundilise liikumise keskmine energiaväljund.
10 s keskm. tasakaal	10 sekundilise liikumise keskmine vasak/parem jõu tasakaal.
10 s keskm. tasakaal	10-sekundilise liikumise keskmine energiaväljund.
30 s keskm. tasakaal	30 sekundilise liikumise keskmine vasak/parem jõu tasakaal.
30 s keskm. energiav.	30-sekundilise liikumise keskmine energiaväljund.
Keskm. tasakaal	Praeguse tegevuse keskmine vasak/parem jõu tasakaal.
Keskm. V. EF	Praeguse tegevuse käigus vasaku jala keskmine energiafaasi nurk.
Keskmine võimsus	Praeguse tegevuse keskmine energiaväljund.
Keskm. P. EF	Praeguse tegevuse käigus parema jala keskmine energiafaasi nurk.
Keskm. V. ETF	Praeguse tegevuse käigus vasaku jala energiafaasi tippnurk.
Keskm. PKN	Praeguse tegevuse keskmine platvormikeskme nihe.
Keskm. P. ETF	Praeguse tegevuse käigus parema jala energiafaasi tippnurk.
Tasakaal	Praegune vasak/parem jõu tasakaal.
Intensity Factor	Praeguse tegevuse Intensity Factor™.
Ringi tasakaal	Praeguse ringi keskmine vasak/parem jõu tasakaal.
Ringi V. ETF	Praeguse ringi käigus vasaku jala energiafaasi tippnurk.
Ringi V. EF	Praeguse ringi käigus vasaku jala keskmine energiafaasi nurk.
Ringi norm.en.välj.	Praeguse ringi keskmine Normalized Power™.
Ringi PKN	Praeguse ringi keskmine platvormikeskme nihe.
Ringi võimsus	Praeguse ringi keskmine energiaväljund.
Ringi P. ETF	Praeguse ringi käigus parema jala energiafaasi tippnurk.
Ringi P. EF	Praeguse ringi käigus parema jala keskmine energiafaasi nurk.
V ringi norm.en.välj.	Viimase lõpetatud ringi keskmine Normalized Power.
Viimase ringi võimsus	Viimase lõpetatud ringi keskmine energiaväljund.
Vasak ETF	Vasaku jala praegune energiaväljundi faasi tippnurk. Energiaväljundi faasi tippnurk on nurk, kus sõitja toodab kõige suurema osa jõust.
Vasak EF	Vasaku jala praegune energiaväljundi faasi nurk. Energiaväljundi faas on pedaalikäigu piirkond, kus toodetakse positiivset energiat.
Viim. ringi max energiaväljund	Viimase lõpetatud ringi max energiaväljund.
Ringi max energiaväljund	Praeguse ringi tipp energiaväljund.

Nimi	Kirjeldus
Max energiaväljund	Praeguse tegevuse tipp energiaväljund.
NORM E V	Praeguse tegevuse Normalized Power.
Väntamissujuvus	Sellega näidatakse sõitja pedaalide surumise jõu sujuvust iga pedaalitõuke kohta.
Kesk pedaali raskusp.	Platvormikeskme nihe. Platvormikeskme nihe on pedaalil punkti suunatud jõud.
Võimsus	Jõu väljund vattides.
Energiaväljund ja kaal	Praegune energiaväljund vattidena kilogrammi kohta.
Võimsuse tsoon	Praegune energiaväljundi vahemik põhineb sinu FTP-I või kohandatud seadetel.
Parem ETF	Parema jala praegune energiaväljundi faasi tippnurk. Energiaväljundi faasi tippnurk on nurk, kus sõitja toodab kõige suurema osa jõust.
Parem EF	Parema jala praegune energiaväljundi faasi nurk. Energiaväljundi faas on pedaalikäigu piirkond, kus toodetakse positiivset energiat.
Aeg tsoonis	Möödunud aeg igas pulsisageduse tsoonis.
Istumisaeg	Tegevuse käigus pedaalimise käigus istunud aeg.
Ringi istumisaeg	Praeguse ringi käigus pedaalimise käigus istunud aeg.
Seisuaeg	Tegevuse käigus pedaalimise käigus seistud aeg.
Ringi seisua.	Praeguse ringi käigus pedaalimise käigus seistud aeg.
TSS	Praeguse tegevuse Training Stress Score™.
Väntamisef.	Väntamise efektiivsuse mõõtmine.
Töö	Kogu sooritatud töö (energiaväljund) kilodžaulides.

Puhkeajaväljad

Nimi	Kirjeldus
Korda:	Viimase intervalli taimer pluss praeguse puhkeaja taimer (basseinis ujumisel).
Puhkeajataimer	Praeguse puhkeaja taimer (basseinis ujumisel).

Jooksudünaamika

Nimi	Kirjeldus
Kesk maaga puuteaeg	Praeguse sessiooni keskmine maaga kokkupuuteaja tasakaal.
Kesk puuteaeg maaga	Praeguse tegevuse keskmine kokkupuuteaeg maaga.
Keskmine sammupikkus	Praeguse sessiooni keskmine sammupikkus.
Kesk vert võnkumine	Praeguse tegevuse keskmine vertikaalne võnkumine.
Keskmine vertikaalsuhe	Praeguse sessiooni keskmine vertikaalse võnkumise ja sammupikkuse suhe.
Maaga puuteaja tasakaal	Maaga kokkupuuteaja vasak/parem tasakaal jooksmisel.
Kokkupuuteaeg maaga	Jooksmisel iga sammu ajal maaga kokkupuutes veedetud aeg, mõõdetuna millisekundites. Kõndimise ajal kokkupuuteaega maaga ei mõõdetata.
Ringi k puuteaja tasak	Praeguse ringi keskmine maaga kokkupuuteaja tasakaal.
Ringi maaga kokkupuuteaeg	Praeguse ringi keskmine kokkupuuteaeg maaga.
Ringi sammupikkus	Praeguse ringi keskmine sammupikkus.
Ringi verte võnkumine	Praeguse ringi keskmine vertikaalne võnkumine.
Ringi vertikaalsuhe	Praeguse ringi vertikaalse võnkumise ja sammupikkuse suhe.
Sammupikkus	Sammu pikkus erinevate jala maaga kokkupuutepunktide vahel, mõõdetuna meetrites.
Vertikaalne võnkumine	Põrkemäär jooksmisel. Torso vertikaalne liikumine, mõõdetuna sentimeetrites iga sammu kohta
Vertikaalsuhe	Vertikaalse võnkumise ja sammupikkuse suhe.

Kiiruse väljad

Nimi	Kirjeldus
Keskm. liikumiskiirus	Praeguse tegevuse keskmine liikumiskiirus.
Keskm.üldkiirus	Praeguse tegevuse keskmine kiirus, mis arvestab nii liikumise kui seisakutega.
Keskmine kiirus	Praeguse tegevuse keskmine kiirus.
Keskmine mereline SOG	Keskmine sõidukiirus sõlmedes praeguse tegevuse kohta, sõltumata navigeeritud kursist ja ajutistest suunamuutustest.
Mereline keskm. kiirus	Praeguse tegevuse keskmine kiirus sõlmedes.
Ringi SOG	Keskmine sõidukiirus praeguse ringi kohta, sõltumata navigeeritud kursist ja ajutistest suunamuutustest.
Ringi kiirus	Praeguse ringi keskmine kiirus.
Viimase ringi SOG	Keskmine sõidukiirus viimase läbitud ringi kohta, sõltumata navigeeritud kursist ja ajutistest suunamuutustest.
Viimase ringi kiirus	Viimase lõpetatud ringi keskmine kiirus.
Viimase liikumise kiirus	Viimase lõpetatud liigutuse keskmine kiirus.
Maksimaalne SOG	Maksimaalne sõidukiirus praeguse tegevuse kohta, sõltumata navigeeritud kursist ja ajutistest suunamuutustest.
Maks. kiirus	Praeguse tegevuse maksimaalne kiirus.
Max mereline SOG	Maksimaalne sõidukiirus sõlmedes praeguse tegevuse kohta, sõltumata navigeeritud kursist ja ajutistest suunamuutustest.
Max mereline kiirus	Praeguse tegevuse maksimaalne liikumiskiirus sõlmedes.
Liikumise kiirus	Praeguse liigutuse keskmine kiirus.
Mereline SOG	Tegelik sõidukiirus sõlmedes praeguse tegevuse kohta, sõltumata navigeeritud kursist ja ajutistest suunamuutustest.
Mereline kiirus	Praegune kiirus sõlmedes.
Jooksu SOG	Keskmine liikumiskiiruse praeguse jooksu kohta, sõltumata navigeeritud kursist ja ajutistest suunamuutustest.
Kiirus	Aktiivne liikumise kiirus.
SOG	Tegelik sõidukiirus sõltumata navigeeritud kursist ja ajutistest suunamuutustest.
Vert. kiir.	Aja jooksul tõustud või laskutud kiirus.

Tõmbeväljad

Nimi	Kirjeldus
Keskmine maa/tõmme	Ujumine. Keskmine tegevuse käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Ksk maa tõmbe koht	Sõudesport. Keskmine tegevuse käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Keskm. tõmbearv	Sõudesport. Praeguse tegevuse keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Keskm. tõmbearv	Ujumine. Praeguse tegevuse keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Keskm tõmbed/pikkus	Praeguse tegevuse keskmine tõmmete arv basseinipikkuse kohta.
Vah. tõmbe kohta	Sõudesport. Tõmbega läbitud vahemaa.
Int. tõmbearv	Praeguse intervalli keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Interv tõmbed/pikkus	Praeguse intervalli keskmine tõmmete arv basseinipikkuse kohta.
Interv tõmbetüüp	Intervalli tõmbetüüp.
Ringi vah. tõmbe kohta	Ujumine. Keskmine praeguse ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Ringi vah. tõmbe kohta	Sõudesport. Keskmine praeguse ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Ringi tõmbearv	Ujumine. Praeguse ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Ringi tõmbearv	Sõudesport. Praeguse ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Ringi tõmbed	Ujumine. Praeguse ringi tõmmete arv kokku.
Ringi tõmbed	Sõudesport. Praeguse ringi tõmmete arv kokku.
V ringi maa tõm kohta	Ujumine. Keskmine lõpetatud ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
V r maa tõmbe kohta	Sõudesport. Keskmine lõpetatud ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
V. ringi. tõmbearv	Ujumine. Viimase lõpetatud ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
V. ringi. tõmbearv	Sõudesport. Viimase lõpetatud ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
V. ringi tõmbed	Ujumine. Viimase lõpetatud ringi tõmmete arv kokku
V. ringi tõmbed	Sõudesport. Viimase lõpetatud ringi tõmmete arv kokku
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.
Tõmbearv	Ujumine. Tõmbeid minutis (t/min).
Tõmbearv	Sõudesport. Tõmbeid minutis (t/min).
Tõmbed	Ujumine. Praeguse tegevuse tõmmete arv kokku.
Tõmbed	Sõudesport. Praeguse tegevuse tõmmete arv kokku.

Efektiivsuse väljad

Nimi	Kirjeldus
Keskmine Swolf	Praeguse tegevuse keskmine Swolfi skoor. Swolfi skoor on ühe basseinipikkuse aja ja selle pikkuse läbimiseks tehtud tõmmete summa (Ujumisterminid , lehekülg 28). Avamereujumisel kasutatakse Swolfi skoori arvutamiseks pikkust 25 m.
Intervalli Swolf	Praeguse intervalli keskmine Swolfi skoor.
Ringi Swolf	Praeguse ringi Swolfi skoor.
V. ringi efektiivs	Viimase lõpetatud ringi Swolfi skoor.
Viimase pikkuse Swolf	Viimase lõpetatud basseinipikkuse keskmine Swolfi skoor.

Temperatuuriväljad

Nimi	Kirjeldus
24-tunnine max	Ühilduva temperatuurianduriga mõõdetud viimase 24 tunni maksimaalne temperatuur.
24-tunnine min	Ühilduva temperatuurianduriga mõõdetud viimase 24 tunni minimaalne temperatuur.
Temperatuur	Keskkonna temperatuur tegevuse ajal. Kehatemperatuur võib temperatuuriandurit mõjutada. Saad siduda tempe anduri seadmega, et pakkuda püsivat täpsete temperatuuriandmete allikat.

Taimeri väljad

Nimi	Kirjeldus
Keskm. ringi aeg	Praeguse tegevuse keskmise ringi stopperiga mõõdetud aeg.
Keskmine liikumise aeg	Praeguse tegevuse keskmise liikumise aeg.
Möödunud aeg	Kokku mõõdetud aeg. Näiteks, kui käivitad tegevuse taimer ja jooksed 10 minutit, peatad taimer 5 minutiks, käivitad taimer ja jooksed veel 20 minutit, on möödunud aeg 35 minutit.
Intervalli taimer aeg	Praeguse intervalli stopperiga mõõdetud aeg.
Ringi aeg	Praeguse ringi stopperiga mõõdetud aeg.
Viimase ringi aeg	Viimase lõpetatud ringi stopperiga mõõdetud aeg.
Viimase liikumise aeg	Viimase lõpetatud liikumise stopperiga mõõdetud aeg.
Liikumisaeg	Praeguse liikumise stopperiga mõõdetud aeg.
Liikumisaeg	Praeguse tegevuse kogu liikumisaeg.
Segaspordi aeg	Segaspordi, sh ülemineku koguaeg.
Üldine ees/taga	Jooksmine. Üldine aeg sihttempo ees või taga
Peatatud aeg	Praeguse tegevuse kogu peatatud aeg.
Ujumisaeg	Praeguse tegevuse ujumisaeg, v.a puhkeaeg.
Taimer	Loendustaimer praegune aeg.

Värvilised mõõdikud ja jooksudünaamika andmed

Tegevuses Garmin Connect kuvatakse jooksudünaamika andmed värvilise graafikuna. Värvitsoonid põhinevad protsendil ja võimaldavad võrrelda oma jooksudünaamika andmeid teiste jooksjate andmetega.

Garmin on vaadelnud paljusid kõigil eri tasemetel olevaid jooksjaid. Punase ja oranži tsooni andmeväärtused on tavalised vähem kogenud või aeglaste jooksjate puhul. Rohelise, sinise ja lilla tsooni andmeväärtused on tavalised kogenud või kiirete jooksjate puhul. Kogenud jooksjatel on enamasti lühemad maaga kokkupuute ajad, väiksem vertikaalne võnkumine, väiksem vertikaalsuhe ning kiirem rütm kui vähem kogenud jooksjatel. Pikematel jooksjatel on siiski pisut aeglasem rütm, pikemad sammud ning pisut suurem vertikaalne võnkumine. Vertikaalsuhe on vertikaalse võnkumise ja sammu pikkuse jagatis. See ei ole inimese pikkusega seotud.

Jooksudünaamika lisateavet leiad aadressilt garmin.com/runningdynamics. Rohkem jooksudünaamika teooriaid ja andmete tõlgendusi võid otsida mainekatest jooksuväljaannetest ja veebisaitidelt.

Värvitsoon	Prostentiil tsoonis	Rütmivahemik	Maaga kokkupuuteaja vahemik
 Lilla	>95	>183 sammu minutis	<218 ms
 Sinine	70–95	174–183 sammu minutis	218–248 ms
 Roheline	30–69	164–173 sammu minutis	249–277 ms
 Oranž	5–29	153–163 sammu minutis	278–308 ms
 Punane	<5	<153 sammu minutis	>308 ms

Maaga kokkupuute aja tasakaal

MÄRKUS. tegevuses Garmin Connect kuvatakse jooksudünaamika andmed värvilise graafikuna.

Maaga kokkupuute aja tasakaal mõõdab jooksusümmeetriat ja see kuvatakse protsendina kogu maaga kokkupuute ajast. Näiteks 51,3% ja vasaknool näitab, et jooksja vasak jalg on rohkem aega maapinnal. Kui kuvatakse kaks arvu (nt 48–52), siis 48% tähistab vasakut ja 52% paremat jalga.

Värvitsoon	 Punane	 Oranž	 Roheline	 Oranž	 Punane
Sümmeetria	Halb	Rahuldav	Hea	Rahuldav	Halb
Teiste jooksjate protsent	5%	25%	40%	25%	5%
Maaga kokkupuute aja tasakaal	>52,2% V	50,8–52,2% V	50,7% V – 50,7% P	50,8–52,2% P	>52,2% P

Jooksudünaamika arendamisel ja katsetamisel avastasid ettevõtte Garmin töötajad teatud jooksjate puhul seoseid vigastuste ja suuremate tasakaalunihete vahel. Paljudel jooksjatel kaldub maaga kokkupuute aja tasakaal näidust 50–50 rohkem kõrvale mäest üles või alla jooksmisel. Enamik jooksutreenereid kiidavad heaks sümmeetrilise jooksu mustri. Tippjooksjatel on tavaliselt kiired ja tasakaalustatud sammud.

Võid jooksu ajal vaadata värvilist mõõdikut või andmevälja või pärast jooksu kokkuvõtet kontol Garmin Connect. Nagu teisedki jooksudünaamika andmed, on ka maaga kokkupuute aja tasakaal kvantitatiivne näit, mis aitab jooksumustrit mõista.

Vertikaalse võnkumise ja vertikaalsuhte andmed

MÄRKUS. tegevuses Garmin Connect kuvatakse jooksudünaamika andmed värvilise graafikuna.

Vertikaalse võnkumise ja vertikaalsuhte andmevahemikud erinevad pisut olenevalt andurist ning sellest, kas andur asub rinnal (HRM-Fit või HRM-Pro seeria tarvik) või vöökohas (tarvikRunning Dynamics Pod).

Värvitsoon	Protsentiil tsoonis	Vertikaalse võnkumise vahemik rinnal	Vertikaalse võnkumise vahemik vöökohas	Vertikaalsuhe rinnal	Vertikaalsuhe vöökohas
 Lilla	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1%	<6,5%
 Sinine	70–95	6,4–8.1 cm	6,8–8.9 cm	6,1–7,4%	6,5–8,3%
 Roheline	30–69	8,2–9.7 cm	9,0–10.9 cm	7,5–8,6%	8,4–10,0%
 Oranž	5–29	9,8–11.5 cm	11,0–13.0 cm	8,7–10,1%	10,1–11,9%
 Punane	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1%	>11,9%

Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed

Nendes tabelites on näidatud maksimaalse hapnikutarbimisvõime hinnangulised väärtused vanuse ja soo kaupa.

Mehed	Protsentiil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ülihea	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
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.

FTP hinnangud

Nendes tabelites on esitatud funktsionaalse läveenergia (FTP) hinnangulised väärtused soo alusel.

Mehed	Vatte kilogrammi kohta (W/kg)
Ülihea	5,05 ja kõrgem
Suurepärase	3,93 kuni 5,04
Hea	2,79 kuni 3,92
Rahuldav	2,23 kuni 2,78
Treenimata	Vähem kui 2,23

Naised	Vatte kilogrammi kohta (W/kg)
Ülihea	4,30 ja kõrgem
Suurepärase	3,33 kuni 4,29
Hea	2,36 kuni 3,32
Rahuldav	1,90 kuni 2,35
Treenimata	Vähem kui 1,90

FTP hinnangud põhinevad Hunter Alleni ja Andrew Coggani, PhD, korraldatud uuringul *Energiamõõdikuga treenimine ja võistlemine* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

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.

