

**GARMIN®**



**VÍVOACTIVE® 6**

---

Kasutusjuhend

© 2025 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](http://www.garmin.com).

Garmin®, Garmin logo, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ® ja vivoactive® on ettevõttele Garmin Ltd. või selle sidusettevõtetele kuuluvad kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Connect+™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ seeria, Index™, PacePro™, tempe™, and Varia™ on ettevõtte Garmin Ltd. või selle sidusettevõtete kaubamärgid. Neid kaubamärke ei tohi ilma ettevõtte Garmin selgesõnalise loata kasutada.

Android™ on ettevõtte Google LLC. kaubamärk. Apple®, iPhone® ja iTunes® on ettevõtte Apple Inc. kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Sõnamärk BLUETOOTH® ja logod kuuluvad ettevõttele Bluetooth SIG, Inc. ja Garmin kasutab neid litsentsi alusel. The Cooper Institute® ning seotud kaubamärgid on ettevõtte The Cooper Institute omandid. Di2™ on ettevõtte Shimano, Inc. registreeritud kaubamärk. iOS® on ettevõtte Cisco Systems, Inc. registreeritud kaubamärk, mida kasutatakse ettevõtte Apple Inc. litsentsi alusel. Iridium® on ettevõtte Iridium Satellite LLC registreeritud kaubamärk. Shimano® on ettevõtte Shimano, Inc. registreeritud kaubamärk. USB-C® on ettevõtte USB Implementers Forum registreeritud kaubamärk. Wi-Fi® on ettevõtte Wi-Fi Alliance Corporation registreeritud kaubamärk. Windows® 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.

M/N: A04951

# Sisukord

## Sissejuhatus..... 1

|                              |   |
|------------------------------|---|
| Alustamine.....              | 1 |
| Ülevaade.....                | 1 |
| Puutekraani näpunäited.....  | 2 |
| Seadme lukustamine ja lukust |   |
| vabastamine.....             | 2 |
| Ikoonide ülevaade.....       | 2 |

## Rakendused ja tegevused..... 2

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Rakendused.....                   | 3  |
| Health Snapshot.....              | 5  |
| Garmin Pay.....                   | 5  |
| Teenuse Garmin Pay Wallet         |    |
| seadistamise.....                 | 5  |
| Ostu eest tasumine kellaga.....   | 5  |
| Garmin Pay rahakotti kaardi       |    |
| lisamine.....                     | 6  |
| Garmin Pay kaartide               |    |
| haldamine.....                    | 6  |
| Teenuse Garmin Pay pääsukoodi     |    |
| muutmine.....                     | 6  |
| Funktsiooni Messenger             |    |
| kasutamine.....                   | 6  |
| Tegevused.....                    | 7  |
| Tegevuse alustamine.....          | 8  |
| Tegevuse salvestamise             |    |
| näpunäited.....                   | 8  |
| Tegevuse lõpetamine.....          | 8  |
| Tegevuse hindamine.....           | 8  |
| Jooksmine.....                    | 9  |
| Jooksmine.....                    | 9  |
| Staadionijooks.....               | 9  |
| Soovitused staadionijooksu        |    |
| salvestamiseks.....               | 9  |
| Virtuaalne jooksmine.....         | 9  |
| Jooksulindi vahemaa               |    |
| kalibreerimine.....               | 10 |
| Takistusjooksu võistluse tegevuse |    |
| salvestamine.....                 | 10 |
| Rattasõit.....                    | 10 |
| Rattasõit.....                    | 10 |
| Ujumine.....                      | 10 |
| Basseinis ujumine.....            | 11 |
| Ujumisterminid.....               | 11 |
| Tõmbetüübid.....                  | 11 |

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Ujumise nõuanded.....                | 12 |
| Automaatne ja manuaalne              |    |
| puhkerežiim ujumisel.....            | 12 |
| Harjutuste logi abil treenimine..... | 12 |
| Mitu spordiala.....                  | 12 |
| Triatloni treening.....              | 13 |
| Mitme spordialaga tegevuse           |    |
| loomine.....                         | 13 |
| Jõusaali tegevused.....              | 13 |
| Jõutreeningu salvestamine.....       | 14 |
| Tugevustreeningu salvestamise        |    |
| näpunäited.....                      | 14 |
| HIIT-treeningu salvestamine.....     | 15 |
| Liikuvustegevuse salvestamine.....   | 15 |
| Golf.....                            | 16 |
| Golfi mängimine.....                 | 16 |
| Golfi menüü.....                     | 17 |
| Golfiseaded.....                     | 17 |
| Lipu liigutamine.....                | 17 |
| Lipu suuna kuvamine.....             | 18 |
| Tagasihoidlike ja kõverduvate        |    |
| löökide kuvamine.....                | 18 |
| Ohtude kuvamine.....                 | 18 |
| Mõõdetud löökide vaatamine.....      | 19 |
| Löögi mõõtmine käsitsi.....          | 19 |
| Löögi käsitsi lisamine.....          | 19 |
| Punktiarvestus.....                  | 19 |
| Punktiarvestuse seaded.....          | 19 |
| Punktiarvestuse meetodi              |    |
| seadistamine.....                    | 19 |
| Golfistatistika jälgimine.....       | 20 |
| Golfistatistika salvestamine.....    | 20 |
| Löögiajaloo kuvamine.....            | 20 |
| Raundi kokkuvõtte kuvamine.....      | 20 |
| Vooru lõpetamine.....                | 21 |
| Oma golfikeppide loendi              |    |
| kohandamine.....                     | 21 |
| Välitegevused.....                   | 21 |
| Kalastamine.....                     | 21 |
| Talisport.....                       | 21 |
| Suusasõitude kuvamine.....           | 21 |
| Muud tegevused.....                  | 22 |
| Hingamistegevuse                     |    |
| salvestamine.....                    | 22 |
| Meditatsioonitegevuse                |    |
| salvestamine.....                    | 22 |
| Mängimine.....                       | 23 |

|                                                              |           |                                                            |           |
|--------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------|-----------|
| Rakenduse Garmin GameOn™ kasutamine.....                     | 23        | Aktiivsusemonitor.....                                     | 39        |
| Manuaalse mängutegevuse salvestamine.....                    | 23        | Automaatne eesmärk.....                                    | 40        |
| Tegevuste ja rakenduste kohandamine.....                     | 23        | Liikumismärguanne.....                                     | 40        |
| Rakenduste loendi kohandamine.....                           | 23        | Liikumismärguande sisselülitamine.....                     | 40        |
| Lemmiktegevuste loendi kohandamine.....                      | 24        | Liikumise märguannete kohandamine.....                     | 40        |
| Lemmiktegevuse kinnitamine loendisse.....                    | 24        | Une jälgimine.....                                         | 40        |
| Andmekuvade kohandamine.....                                 | 24        | Automaatse unejälgimise kasutamine.....                    | 41        |
| Kohandatud tegevuse loomine.....                             | 25        | Hingamise muutumine.....                                   | 41        |
| Aktiivsussätet.....                                          | 25        | Move IQ®.....                                              | 41        |
| Tegevuste märguanded.....                                    | 27        | Treeningud.....                                            | 41        |
| Hoiatuse seadistamine.....                                   | 28        | Treeningu alustamine.....                                  | 42        |
| Häälteadete esitamine tegevuse ajal.....                     | 28        | Teenuse Garmin Connect treeningu järgimine.....            | 42        |
| Satelliidiseaded.....                                        | 28        | Intervalltreeningud.....                                   | 42        |
| <b>Välimus.....</b>                                          | <b>29</b> | Intervalltreeningu alustamine.....                         | 43        |
| Kella sihverplaadi seaded.....                               | 29        | Intervalltreeningute kohandamine.....                      | 43        |
| Kellakuva kohandamine.....                                   | 29        | Intervalltreeningu peatamine.....                          | 43        |
| Ülevaated.....                                               | 30        | Treeningu eesmärgi seadistamine.....                       | 44        |
| Ülevaadete kuvamine.....                                     | 32        | PacePro™ Treening.....                                     | 44        |
| Ülevaadete loendi kohandamine..                              | 33        | PacePro kava allalaadimine Garmin Connect kaudu.....       | 44        |
| Body Battery.....                                            | 33        | PacePro kava koostamine kellas.....                        | 45        |
| Body Battery ülevaate kuvamine..                             | 33        | PacePro kava alustamine.....                               | 46        |
| Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited..... | 33        | Eelmise tegevusega seotud võistlus... ..                   | 47        |
| Stressitaseme ülevaate kasutamine.....                       | 34        | Võistluskalender ja peamine võistlus..                     | 47        |
| Naistetervis.....                                            | 34        | Võistluseks treenimine.....                                | 48        |
| Menstruaaltsükli jälgimine.....                              | 34        | Treeningukalendri teave.....                               | 48        |
| Menstruaaltsükli teabe sisestamine.....                      | 34        | Treeningukavade kohandamine.....                           | 48        |
| Raseduse jälgimine.....                                      | 34        | Enesehindamise lubamine.....                               | 48        |
| Rasedusteabe logimine.....                                   | 35        | Sooritusvõime näitajad.....                                | 49        |
| Ilmateate ülevaate kohandamine.....                          | 35        | Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave.....   | 49        |
| Aksia lisamine.....                                          | 35        | Jooksmise maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine..... | 50        |
| Juhtelemendid.....                                           | 36        | Hinnanguliste võistlusaegade kuvamine.....                 | 51        |
| Juhtelementide menüü kohandamine.....                        | 39        | Pulsisageduse muutlikkuse tase.....                        | 52        |
| Häirimise vältimise režiimi kasutamine.....                  | 39        | Piimhappe lävi.....                                        | 52        |
| Otsetee seadistamine.....                                    | 39        | Taastumisaeg.....                                          | 53        |
| <b>Treening.....</b>                                         | <b>39</b> | Taastumise pulsisagedus.....                               | 53        |
|                                                              |           | <b>logid.....</b>                                          | <b>53</b> |
|                                                              |           | Ajaloo kasutamine.....                                     | 53        |

|                                                       |           |                                                                |           |
|-------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------|-----------|
| Isiklikud rekordid.....                               | 53        | Kaamera Varia juhtnuppude kasutamine.....                      | 64        |
| Isiklike rekordite vaatamine.....                     | 54        | Telefoniga ühenduvuse funktsioonid..                           | 64        |
| Isikliku rekordi taastamine.....                      | 54        | Telefoni sidumine.....                                         | 65        |
| Isiklike rekordite kustutamine.....                   | 54        | Telefoni teavituste lubamine.....                              | 65        |
| Koguandmete kuvamine.....                             | 54        | Teavituste kuvamine.....                                       | 65        |
| <b>Kellad.....</b>                                    | <b>55</b> | Sissetulevale telefonikõnele vastamine.....                    | 66        |
| Äratuse seadistamine.....                             | 55        | Tekstsõnumile vastamine.....                                   | 66        |
| Äratuse muutmine.....                                 | 55        | Telefoni Bluetooth ühenduse väljalülitamine.....               | 66        |
| Nutikas äratus.....                                   | 55        | Märguannete Leia minu telefon sisse- ja väljalülitamine.....   | 66        |
| Allaloendustaimer kasutamine.....                     | 56        | GPS-tegevuse ajal kadunud telefoni asukoha määramine.....      | 66        |
| Taimeri kustutamine.....                              | 56        | Wi-Fi ühenduvuse funktsioonid.....                             | 67        |
| Stopperi kasutamine.....                              | 57        | Ühendumine Wi-Fi võrku.....                                    | 67        |
| Alternatiivsete ajavööndite lisamine....              | 57        | Garmin Share.....                                              | 67        |
| Teise ajavööndi muutmine.....                         | 58        | Andmete jagamine funktsiooniga Garmin Share.....               | 68        |
| Taimeri lisamine.....                                 | 58        | Andmete vastuvõtmine funktsiooniga Garmin Share.....           | 68        |
| Taimerite muutmine.....                               | 58        | Funktsiooni Garmin Share seaded..                              | 68        |
| <b>Teavituste ja märguannete seaded.....</b>          | <b>59</b> | Telefoni- ja arvutirakendused.....                             | 68        |
| Tervise ja heaolu teavitused.....                     | 59        | Garmin Connect.....                                            | 69        |
| Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine.....  | 59        | Garmin Connect+ Tellimus.....                                  | 69        |
| Liikumismärguanne.....                                | 59        | Rakenduse Garmin Connect kasutamine.....                       | 70        |
| Liikumise märguannete kohandamine.....                | 60        | Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil.....         | 70        |
| Hommikuraport.....                                    | 60        | Ühtsed treenitustaseme andmed.....                             | 70        |
| Hommikuse raporti kohandamine...                      | 60        | Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis.....                 | 70        |
| Õhtuaruanne.....                                      | 60        | Tarkvara uuendamine rakendusega Garmin Express...              | 71        |
| Õhtuse raporti kohandamine.....                       | 60        | Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect.....    | 71        |
| Kellaajahoiatuste seadistamine.....                   | 60        | Connect IQ funktsioonid.....                                   | 71        |
| Telefoniühenduse hoiatuste sisselülitamine.....       | 61        | Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine.....          | 71        |
| <b>Valiku Vibratsioon sätted.....</b>                 | <b>61</b> | Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine arvutiga..... | 71        |
| <b>Ekraani ja heleduse seaded.....</b>                | <b>61</b> | Rakendus Garmin Messenger.....                                 | 72        |
| <b>Ühenduvus.....</b>                                 | <b>61</b> | Rakendus Garmin Golf.....                                      | 72        |
| Andurid ja tarvikud.....                              | 61        | <b>Fookuse režiimid.....</b>                                   | <b>72</b> |
| Juhtmeta andurid.....                                 | 62        |                                                                |           |
| Traadita andurite sidumine.....                       | 62        |                                                                |           |
| Jooksudünaamika.....                                  | 63        |                                                                |           |
| Nõuanded puudulike jooksudünaamika andmete puhul..... | 63        |                                                                |           |
| Jooksujõud.....                                       | 64        |                                                                |           |

|                                                                   |           |                                                           |           |
|-------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------|-----------|
| Vaikimisi fookuse režiimi kohandamine.....                        | 73        | Raja üksikasjade vaatamine või muutmine.....              | 81        |
| Kohandatud fookuse režiimi loomine..                              | 73        | Kompass.....                                              | 82        |
| <b>Tervise ja heaolu seaded.....</b>                              | <b>74</b> | Kompassi suuna seadistamine.....                          | 82        |
| Randmepõhine pulss.....                                           | 74        | <b>Kaart.....</b>                                         | <b>82</b> |
| Kella kandmine.....                                               | 74        | Kaardi andmekuva lisamine.....                            | 82        |
| Näpunäited korrapäratute pulsiseduse andmete puhul.....           | 75        | Kaardi panoraamimine ja suumimine..                       | 82        |
| Randmel kantava pulsimoniatori seaded.....                        | 75        | Kaardi seaded.....                                        | 82        |
| Pulsisageduse andmete edastamine.....                             | 75        | <b>Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid.....</b>               | <b>83</b> |
| Pulssoksümeeter.....                                              | 76        | Hädaabikontaktide lisamine.....                           | 83        |
| Pulssoksümeetri näitude hankimine.....                            | 77        | Kontaktide lisamine.....                                  | 83        |
| Pulssoksümeetri režiimide seadistamine.....                       | 77        | Juhtumi tuvastamise sisse- ja väljalülitamine.....        | 84        |
| Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited.....    | 77        | Abi taotlemine.....                                       | 84        |
| Automaatne eesmärk.....                                           | 77        | <b>Muusika.....</b>                                       | <b>84</b> |
| Intensiivsusminutid.....                                          | 78        | Ühenduse võtmine kolmandast isikust teenusepakkujaga..... | 85        |
| Intensiivsusminutite teenimine.....                               | 78        | Helisisu allalaadimine kolmandalt osapoolelt.....         | 85        |
| Une jälgimine.....                                                | 78        | Personaalse audiosisu allalaadimine..                     | 85        |
| Automaatse unejälgimise kasutamine.....                           | 78        | Muusika kuulamine.....                                    | 86        |
| <b>Navigeerimine.....</b>                                         | <b>78</b> | Muusika taasesituse juhtnupud.....                        | 86        |
| Asukohtade salvestamine.....                                      | 78        | Kõrvaklappide Bluetooth ühendamine.....                   | 87        |
| Asukoha salvestamine.....                                         | 78        | Helirežiimi vahetamine.....                               | 87        |
| Salvestatud asukohtade vaatamine ja redigeerimine.....            | 79        | <b>Kasutajaprofiil.....</b>                               | <b>87</b> |
| Asukoha kustutamine.....                                          | 79        | Kasutajaprofiili seadistamine.....                        | 87        |
| Kaardil oleva asukoha jagamine rakenduse Garmin Connect abil..... | 79        | Soo sätted.....                                           | 87        |
| GPS-tegevuse alustamine jagatud asukohast.....                    | 79        | Ratastooli režiim.....                                    | 87        |
| Tegevuse ajal jagatud asukohta navigeerimine.....                 | 79        | Vormisoleku vanuse kuvamine.....                          | 88        |
| Sihtkohta navigeerimine.....                                      | 80        | Pulsisageduse tsoonid.....                                | 88        |
| Tagasi algusesse navigeerimine.....                               | 80        | Vormisoleku sihid.....                                    | 88        |
| Navigeerimise lõpetamine.....                                     | 80        | Pulsisagedustsoonide määramine..                          | 88        |
| Rajad.....                                                        | 80        | Lase kellal määrata oma pulsiseduse tsoonid.....          | 89        |
| Raja loomine rakenduses Garmin Connect.....                       | 81        | Pulsisageduse tsoonide arvutamine.....                    | 89        |
| Radade saatmine seadmesse.....                                    | 81        | Energiatsoonide seadistamine.....                         | 89        |
| Seadmes raja järgimine.....                                       | 81        | Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine.....             | 89        |
|                                                                   |           | <b>Toitehalduri seaded.....</b>                           | <b>90</b> |
|                                                                   |           | Akusäästja kohandamine.....                               | 90        |

## **Süsteemi seaded..... 90**

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| Nupu otseteed kohandamine.....                         | 91 |
| Kella pääsukoodi määramine.....                        | 91 |
| Kella pääsukoodi muutmise.....                         | 91 |
| Kompass.....                                           | 91 |
| Kompassi seaded.....                                   | 91 |
| Kompassi käsitsi kalibreerimine..                      | 92 |
| Põhjaviite seadistamine.....                           | 92 |
| Kellaaja seaded.....                                   | 92 |
| Aja sünkroonimine.....                                 | 92 |
| Süsteemi täpsemad seaded.....                          | 93 |
| Mõõtühikute muutmise.....                              | 93 |
| Andmete salvestamise sätted.....                       | 93 |
| Kõigi vaikeseadete lähtestamine.....                   | 93 |
| Seadme teabe vaatamine.....                            | 93 |
| E-sildi regulatiiv- ja vastavusteabe<br>vaatamine..... | 94 |

## **Seadme teave..... 94**

|                           |    |
|---------------------------|----|
| AMOLED-ekraani teave..... | 94 |
| Kella laadimine.....      | 94 |
| Tehnilised andmed.....    | 95 |
| Akuteave.....             | 95 |
| Seadme hooldamine.....    | 95 |
| Kella puhastamine.....    | 95 |
| Rihmade vahetamine.....   | 96 |

## **Tõrkeotsing..... 96**

|                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| Tooteuendused.....                                                | 96 |
| Lisateabe hankimine.....                                          | 96 |
| Mu seadme keel on vale.....                                       | 96 |
| Soovitused aku kasutusaja<br>maksimeerimiseks.....                | 97 |
| Kella lähtestamine.....                                           | 97 |
| Kas mu telefon ühildub minu<br>kellaga?.....                      | 97 |
| Minu telefon ei ühendu kellaga.....                               | 97 |
| Kas saan kasutada Bluetooth andurit<br>oma kellaga?.....          | 97 |
| Minu kõrvaklapid ei ühendu kellaga.....                           | 98 |
| Mu muusika on katkendlik või<br>kõrvaklappide ühendus katkeb..... | 98 |
| Kuidas ringi lõpetamise nupuvajutust<br>tühistada?.....           | 98 |
| Satelliitsignaali hankimine.....                                  | 98 |
| GPS-satelliidi vastuvõtmise<br>täiustamine.....                   | 98 |

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| Pulsisagedus minu kellal ei ole<br>täpne.....                   | 98 |
| Tegevuse temperatuurinäit pole<br>täpne.....                    | 99 |
| Demorežiimist väljumine.....                                    | 99 |
| Aktiivsuse jälgimine.....                                       | 99 |
| Minu sammuarv ei näi õige olevat... ..                          | 99 |
| Kella ja teenuse Garmin Connect<br>konto sammunäit ei ühti..... | 99 |

## **Lisa..... 99**

|                                                          |     |
|----------------------------------------------------------|-----|
| Maksimaalse hapnikutarbimisvõime<br>standardtasemed..... | 100 |
| Värvilised mõõdikud ja<br>jooksudünaamika andmed.....    | 101 |
| Maaga kokkupuute aja tasakaal....                        | 101 |
| Vertikaalse võnkumise ja<br>vertikaalsuhte andmed.....   | 102 |
| Ratta veljemõõt ja ümbermõõt.....                        | 102 |

## **Andmeväljad..... 103**



# 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 Hoia all nuppu , et kell sisse lülitada.
- 2 Algseadistamiseks järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid.  
Algseadistuse käigus saad telefoni kellaga siduda, et võtta vastu teavitusi, sünkroonida tegevusi ja veel muudki teha (*Telefoni sidumine, lehekülg 65*).
- 3 Lae kella (*Kella laadimine, lehekülg 94*).
- 4 Leia tarkvarauuendusi (*Süsteemi seaded, lehekülg 90*).  
Parima kogemuse saamiseks hoia tarkvara kellas ajakohasena. Tarkvarauuendused täiustavad seadme privaatsust, turvalisust ja funktsioone.
- 5 Alusta tegevust (*Tegevuse alustamine, lehekülg 8*).

## Ülevaade



|                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>Alustamisnupp        | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kella sisselülitamiseks hoia 2 sekundit all.</li><li>• Vajuta tegevuste ja rakenduste menüü, sh käekella seadete avamiseks.</li><li>• Hoia 2 sekundit all, et vaadata juhtseadmete menüüd, sh toitemenüüd.</li><li>• Abi palumiseks hoia kuni kell vibreerib kolm korda (<i>Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid, lehekülg 83</i>).</li></ul> |
| <br>Tagasiliikumise nupp | <ul style="list-style-type: none"><li>• Vajuta eelmisele leheküljele naasmiseks.</li><li>• <b>VIHJE:</b> tegevuse käigus kuvatakse ekraanile juhiseid, et selgitada nuppude tavapärasest erinevat talitlust.</li><li>• Hoia all kohandatud otsetee funktsiooni vaatamiseks (<i>Otsetee seadistamine, lehekülg 39</i>).</li></ul>                                                 |
| <br>Puutekraan           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ülevaadete, funktsioonide ja menüüde sirvimiseks nipsa üles, alla, vasakule või paremale (<i>Puutekraani näpunäited, lehekülg 2</i>).</li><li>• Puuduta menüüsuvandi valimiseks.</li><li>• Eelmisele kuvale naasmiseks nipsa paremale.</li></ul>                                                                                         |

## Puuteekraani näpunäited

- Loendite ja menüüde sirvimiseks lohista aeglaselt üles või alla.
- Valimiseks puuduta.
- Kella äratamiseks puuduta.
- Kella ülevaadete sirvimiseks nipsa kellakuval üles.
- Rakenduste ja tegevuste menüü, sealhulgas kella seadete kuvamiseks nipsa kellakuval vasakule.
- Eelmisele kuvale naasmiseks nipsa paremale.
- Puuduta ja hoia all kellakuval olevat üksust, et kuvada selle kontekstuaalne teave, näiteks ülevaated või menüüd, kui on.
- Järgmise andmekuva vaatamiseks tegevuse ajal nipsa üles või alla.
- Kella menüü, kellakuva ja ülevaadete vaatamiseks tegevuse ajal nipsa paremale.
- Muusikamängija kuvamiseks tegevuse ajal nipsa vasakule.
- Kui see on saadaval, vali  või nipsa menüüvalikute kuvamiseks.
- Soorita iga menüüvalik eraldi toiminguna.

## Seadme lukustamine ja lukust vabastamine

Saad seadme tahtmatute ekraanipuudutuste ja nupuvajutuste vältimiseks lukustada.

**MÄRKUS.** saad kohandada juhtnuppude menüüd ([Juhtelementide menüü kohandamine](#), lehekülg 39).

1 Hoia all nuppu  juhtnuppude menüü kuvamiseks.

2 Vali .

Seade ei reageeri puudutustele ega nupuvajutustele, kuni seda lukust ei vabastata.

3 Seadme lukust vabastamiseks hoia all mis tahes nuppu.

## Ikoonide ülevaade

Vilkuv ikoon näitab, et kell otsib signaali. Pidevalt põlev ikoon näitab, et signaal on leitud või andur on ühendatud. Läbikriipsutatud ikoon tähendab, et funktsioon on välja lülitatud.

Ühilduvate andurite täieliku loendi saamiseks vt [Juhtmeta andurid](#), lehekülg 62.

|                                                                                     |                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Telefoniühenduse olek ( <a href="#">Telefoniühenduse hoiatuste sisselülitamine</a> , lehekülg 61)   |
|  | Pulsimõõtja olek <a href="#">Näpunäited korrapäratute pulsisageduse andmete puhul</a> , lehekülg 75 |
|  | LiveTrack olek ( <a href="#">Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid</a> , lehekülg 83)                     |
|  | Kiiruse- ja rütmianduri olek ( <a href="#">Traadita andurite sidumine</a> , lehekülg 62)            |

## Rakendused ja tegevused

Sinu kell sisaldab mitmesuguseid eellaaditud rakendusi ja tegevusi.

**Rakendused:** rakendused pakuvad kella jaoks interaktiivseid funktsioone, nagu treeningute vaatamine või muusika kuulamine ([Rakendused](#), lehekülg 3).

**Tegevused:** sinu kell on varustatud eellaaditud sise- ja välitegevuste rakendustega, sh jooksmiseks, rattasõiduks, jõutreeninguks, golfi mängimiseks ja paljuks muuks. Tegevuse alustamisel kuvab ja salvestab kell anduri andmed, mida saad salvestada ja Garmin Connect™ kogukonnaga jagada.

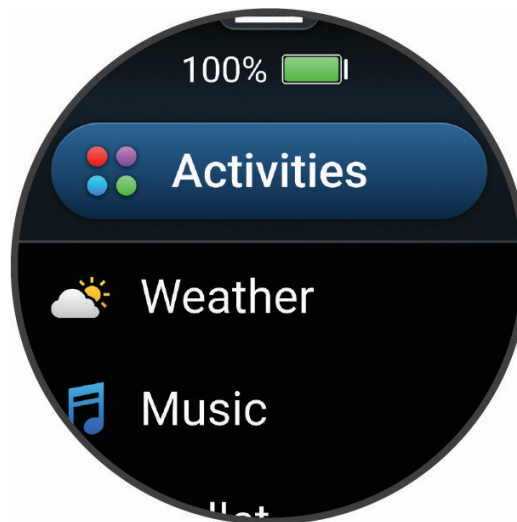
Lisateavet aktiivsuse jälgimise ja vormisoleku näitajate täpsuse kohta vt veebiaadressilt [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

**Connect IQ™ Apps:** saad lisada kellale funktsioone, installides rakendusi Connect IQ poest ([Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine](#), lehekülg 71).

## Rakendused

Saad oma kella kohandada rakenduste menüü abil, mis võimaldab kiiresti kella funktsioonidele ja valikutele juurde pääseda. Mõned rakendused vajavad Bluetooth® ühendust ühilduva nutitelefoni. Paljud rakendused leiab ka ülevaadetest ([Ülevaated](#), lehekülg 30) või juhtseadiste hulgast ([Juhtelemendid](#), lehekülg 36).

Rakenduste loendi kuvamiseks nipsa kellal vasakule.



| Nimi                          | Lisateave                                                                                                                                                        |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                               | Vali kombineeritud kõrgusmõõtja, baromeetri ja kompassi teabe vaatamiseks.                                                                                       |
| Hoiatused                     | Äratuse seadistamiseks vali.                                                                                                                                     |
| Alt. ajavööndid               | Kuvab praeguse kellaaja täiendavates ajavööndites.                                                                                                               |
| Edasta pulssi                 | Vali pulsisageduse edastamiseks seotud seadmesse ( <i>Pulsisageduse andmete edastamine, lehekülg 75</i> ).                                                       |
| Arvuti                        | Vali kalkulaatori, sh jootrahakalkulaatori valimiseks.                                                                                                           |
| Kalender                      | Vali saabuvate sündmuste vaatamiseks telefoni kalendrist.                                                                                                        |
| Kellad                        | Vali alarmi, taimeri, stopperi, alternatiivse ajavööndi ja pöördloenduse ( <i>Kellad, lehekülg 55</i> ) seadistamine.                                            |
| Kompass                       | Kuvab elektroonilise kompassi.                                                                                                                                   |
| Taimerid                      | Kuvab tulevasi allaloenduse sündmusi.                                                                                                                            |
| Connect IQ Store              | Vali, et kasutada oma kellas Connect IQ Store poodi ( <i>Connect IQ funktsioonid, lehekülg 71</i> ).                                                             |
| Garmin Share                  | Vali andmete saatmine või vastuvõtmine teiste Garmin® seadmetega ( <i>Garmin Share, lehekülg 67</i> ).                                                           |
| Health Snapshot™              | Vali peamiste tervisenäitajate salvestamiseks ( <i>Health Snapshot, lehekülg 5</i> ).                                                                            |
| Ajalugu                       | Vali oma salvestatud tegevuste ajaloo, salvestiste ja kogusummade vaatamiseks ( <i>Ajaloo kasutamine, lehekülg 53</i> ).                                         |
| Messenger                     | Vali sõnumite vaatamiseks ja saatmiseks Garmin Messenger™ telefonirakenduses ( <i>Rakendus Garmin Messenger, lehekülg 72</i> ).                                  |
| Kuufaas                       | Vali, et kuvada GPS-asukoha kuutõusu- ja loojangu kellaajad koos kuufaasiga.                                                                                     |
| Muusika                       | Vali, et juhtida heli taasesitust kella abil ( <i>Muusika kuulamine, lehekülg 86</i> ).                                                                          |
| Märguanded                    | Vali oma telefoniteadete vaatamiseks ( <i>Teavituste kuvamine, lehekülg 65</i> ).                                                                                |
| Pulssoksümeetria              | Vali pulssoksümeetri näitude võtmiseks ( <i>Pulssoksümeeter, lehekülg 76</i> ).                                                                                  |
| Seaded                        | Vali seadete menüü avamiseks.                                                                                                                                    |
| Aktsiad                       | Vali kohandatava aktsiate loendi kuvamiseks ( <i>Aktsia lisamine, lehekülg 35</i> ).                                                                             |
| Stopper                       | Vali stopperi käivitamiseks.                                                                                                                                     |
| Päikesetõus ja päikeseloojang | Vali päikesetõusu, päikeseloojangu ja videviku aegade vaatamiseks.                                                                                               |
| Taimerid                      | Vali taimeri seadistamiseks.                                                                                                                                     |
| Näpunäited                    | Vali kella interaktiivsete näpunäidete vaatamiseks ja kella kasutaj juhendi otselingi skannimiseks <a href="https://support.garmin.com">support.garmin.com</a> . |
| Rahakott                      | Vali, et avada Garmin Pay™ rahakott ( <i>Garmin Pay, lehekülg 5</i> ).                                                                                           |
| Kelladisain                   | Vali kellakuva kohandamiseks ( <i>Kellakuva kohandamine, lehekülg 29</i> ).                                                                                      |
| Ilm                           | Vali ilmaprognoosi ja hetkeolude vaatamiseks.                                                                                                                    |
| Treeningud                    | Vali salvestatud treeningute vaatamiseks ( <i>Treeningud, lehekülg 41</i> ).                                                                                     |

## Health Snapshot

Funktsiooniga Health Snapshot saab kaheminutilise paigalpüsimise ajal salvestada mitmeid peamisi tervisenäitajaid. See annab ülevaate kardiovaskulaarsest seisundist. Kell salvestab andmeid, nagu keskmine pulsisagedus, stressitase ja hingamine. Saad Health Snapshot funktsiooni oma lemmikrakenduste loendisse lisada ([Tegevuste ja rakenduste kohandamine, lehekülg 23](#)).

## Garmin Pay

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

### Teenuse Garmin Pay Wallet seadistamise

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

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

### Ostu eest tasumine kellaga

Enne ostu eest kellaga tasumist tuleb seadistada vähemalt üks maksekaart.

Võid ostu eest kellaga tasuda vastavat võimalust toetavas kohas.

- 1 Tee valik:
  - Vajuta kellakuval nuppu .
  - Hoia all nuppu .
- 2 Vali **Rahakott**.
- 3 Sisesta neljakohaline pääsukood.

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

Kuvatakse viimasena kasutatud maksekaart.



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

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

## Garmin Pay rahakotti kaardi lisamine

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

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect 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 vívoactive 6 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 vívoactive 6 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 vívoactive 6, pead sisestama uue pääsukoodi.

## Funktsiooni Messenger kasutamine

### ETTEVAATUST

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

### TEATIS

Funktsiooni Messenger kasutamiseks peab sinu käekell vívoactive 6 olema ühilduvas telefonis rakendusega Garmin Messenger ühendatud, kasutades tehnoloogiat Bluetooth.

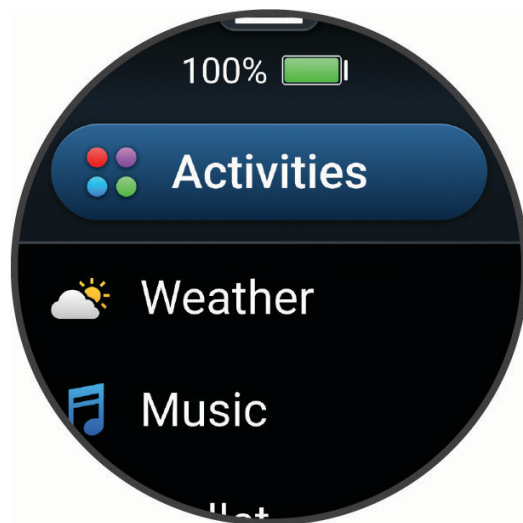
Sinu käekella funktsioon Messenger võimaldab sõnumeid vaadata, koostada ja neile vastata telefoni rakendusest Garmin Messenger.

- 1 Nipsa kellakuval üles, et avada funktsiooni **Messenger** ülevaade.  
**VIHJE:** funktsioon Messenger on käekellas saadaval ülevaate, rakenduse või juhtseadise menüüvaliku kujul.
- 2 Vali ülevaade.
- 3 Juhul kui kasutad funktsiooni **Messenger** esmakordselt, siis skanni oma telefoniga QR-kood ning järgi sidumis- ja seadistamisprotsessi lõpetamiseks ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 4 Tee käekellas valik:
  - uue sõnumi loomiseks vali **Uus sõnum**, vali sõnumi saaja ning seejärel kas eelnevalt olemasolev sõnum või koosta sõnum ise.
  - Vestluse kuvamiseks keri alla ja vali vestlus.
  - Sõnumile vastamiseks vali vestlus, seejärel vali **Vasta** ning seejärel kas eelnevalt olemasolev sõnum või koosta sõnum ise.

## Tegevused

Nipsa kellakuval vasakule ja vali **Tegevused**. Sinu lemmiktegevuste loend kuvatakse loendi ülaosas ([Lemmiktegevuste loendi kohandamine, lehekülg 24](#)).

**MÄRKUS.** mõned tegevused kuvatakse mitmes kategoorias.



| Kategooria           | Tegevused                                                                                                                                                                         |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Jooksmine            | Siseruumis jälgimine, Jooks, Staadionijooks, Maastikujooks, Jooksulindil jooksmine, Takistussõit, Virtuaalne jooks                                                                |
| Rattasõit            | Jalgratas, Rattaga tööle, Sisejalgratas, Rattamatk, Cyclocross, eBike, e-mägiratas, Gravel Bike, Käsirattasõit, Käsirattaga sõitmine siseruumides, MTB, Maanteeõit                |
| Ujumine              | Avavesi, Basseinis ujumine                                                                                                                                                        |
| Jõusaal              | Poks, Kardiotreening, Elliptiline trenažöör, HIIT, Hüppenööriga hüppamine, Võitluskunstid, Liikuvus, Pilates, Siseaerutamine, Stepper, Jõutreering, Siseruumides kõndimine, Jooga |
| Sport                | Ratsutamine, Kettagolf, Kalastus, Golf, Matkamine, Ratsutamine, Rulluisutamine, Mägi ronimine, Raskuskotiga matkamine, Kõndimine                                                  |
| Talisport            | Liuväli, Mäesuusatamine, Lumelauasõit, Mootorsaan, Räätsad, Murdmaa klassikaline, Murdmaa uisustiil                                                                               |
| Veesport             | Paat, Kajakisõit, Aerutamine, Purjetamine, Hingamistoru, Aerusurf                                                                                                                 |
| Võistkonnasportlased | Ameerika jalgpall, Pesapall, Korvpall, Kriket, Maahoki, Jäähoki, Lakross, Ragbi, Jalgpall, Pehmepall, Võrkpall, Kettamäng                                                         |
| Reketisport          | Sulgpall, Padel, Pickleball, Platvormtennis, Seinatenis, Squash, Lauatenis, Tennis                                                                                                |
| Mootorisport         | Maastikusõiduk, Motokross, Mootorratas, Maitsi                                                                                                                                    |
| Muu                  | Hingamisharjutused, Mängimine, Mediteerimine                                                                                                                                      |

## Tegevuse alustamine

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

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Tee valik:
  - Vali lemmikute loendist tegevus.
  - Vali  ja  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 nuppu  tegevuse taimer käivitamiseks.  
Kell salvestab tegevuse andmeid ainult siis, kui tegevuse taimer töötab.

## Tegevuse salvestamise näpunäited

- Lae telefoni kella enne tegevuse alustamist ([Kella laadimine, lehekülg 94](#)).
- Mõningate tegevuste korral vajuta nuppu  ringide salvestamiseks, uue seeria või poosiga alustamiseks või treeningu järgmise etapi juurde liikumiseks.  
Teatud tegevuste korral ringi tühistamiseks vali  ([Kuidas ringi lõpetamise nupuvajutust tühistada?, lehekülg 98](#)).
- Nipsa üles või alla, et täiendavate andmete kuvasid vaadata.

## Tegevuse lõpetamine

- 1 Vajuta nuppu .
  - 2 Tee valik:
    - Tegevuse jätkamiseks vali **Jätka**.
    - Tegevuse salvestamiseks ja üksikasjade vaatamiseks vali **Salvesta**, vajuta  ja tee oma valik.  
**MÄRKUS.** pärast tegevuse salvestamist saad sisestada enda hindamise (Self Evaluation) andmed ([Tegevuse hindamine, lehekülg 8](#)).
    - Tegevuse peatamiseks ja hiljem jätkamiseks vali **Jätka hiljem**.
    - Ringi märkimiseks vali **Ring**.  
Teatud tegevuste korral ringi tühistamiseks vali  ([Kuidas ringi lõpetamise nupuvajutust tühistada?, lehekülg 98](#)).
    - 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 (kaks min hiljem) pulsisageduse vahe mõõtmiseks vali **Taastumise pulsisagedus** ning oota, kuni taimer loendab ([Taastumise pulsisagedus, lehekülg 53](#)).
    - Tegevusest loobumiseks vali .
- MÄRKUS.** pärast tegevuse seiskamist salvestab kell selle 30 minuti järel automaatselt.

## Tegevuse hindamine

**MÄRKUS.** see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

Teatud tegevuste enesehindamise sätteid saab kohandada ([Enesehindamise lubamine, lehekülg 48](#)).

- 1 Pärast tegevuse lõpetamist vali **Salvesta** ([Tegevuse lõpetamine, lehekülg 8](#)).
- 2 Vali number, mis kirjeldab sinu tajutud jõupingutust.  
**MÄRKUS.** enesehindamise vahele jätmiseks vali .
- 3 Vali, kuidas ennast tegevuse ajal tundsid.  
Hinnanguid saab vaadata rakenduses Garmin Connect.

## Jooksmine

### Jooksmine

Enne jooksu ajal traadita anduri kasutamist tuleb andur kellaga siduda (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 62*).

- 1 Paigalda traadita andur, nt pulsimõõtja (valikuline).
- 2 Vajuta nuppu .
- 3 Vali **Tegevused > Jooks**.
- 4 Valikulise traadita anduri kasutamiseks oota, kuni kell loob anduriga ühenduse.
- 5 Mine õue ja oota, kuni kell leiab satelliite.
- 6 Vajuta nuppu  tegevuse taimer käivitamiseks.  
Kell salvestab tegevuse andmeid ainult siis, kui tegevuse taimer töötab.
- 7 Alusta jooksmist.
- 8 Ringide salvestamiseks vajuta nuppu  (valikuline).
- 9 Andmekuvade kerimiseks nipsa üles või alla.
- 10 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu  ja vali **Salvesta**.

### Staadionijooks

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

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

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

### Soovitused staadionijooksu salvestamiseks

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

## Jooksulindi vahemaa kalibreerimine

Jooksulindil distantside täpsemaks mõõtmiseks võid jooksulindi 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 8](#)).
- 2 Jookse jooksulindil seni, kuni su kell salvestab vähemalt 2,4 km (1,5 miili).
- 3 Olles tegevuse lõpetanud vali aktiivsustaimer peatamiseks .
- 4 Tee valik:
  - Jooksulindi vahemaa esmakordseks kalibreerimiseks vali **Salvesta**.  
Seade kuvab teate jooksulindi kalibreerimise lõpuleviimiseks.
  - Jooksulindi vahemaa käsitsi kalibreerimiseks pärast esmakordset kalibreerimist vali **Kalibreeri ja salvesta** > .
- 5 Vaata jooksulindi näidikult läbitud vahemaa ja sisesta see oma kella.

## Takistusjooksu võistluse tegevuse salvestamine

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

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Tegevused > Jooksmine > Takistussõit**.
- 3 Vajuta nuppu  tegevuse taimer käivitamiseks.
- 4 Iga takistuse alguse ja lõpu käsitsi märkimiseks vajuta nuppu .  
**MÄRKUS.** saad konfigurereida seadet **Takistuste jälgimine**, et salvestada takistuste asukohti raja esimesest ringist alates. Raja kordusringidel kasutab kell salvestatud asukohti, et lülitada takistuste ja jooksuintervallide vahel.
- 5 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu  ja vali **Salvesta**.

## Rattasõit

### Rattasõit

Juhtmevaba anduri kasutamiseks sõitmisel tuleb andur kellaga siduda ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 62](#)).

- 1 Seo juhtmeta andurid, nagu pulsimonitor või jalgrattatuled (valikuline).
- 2 Vajuta nuppu .
- 3 Vali **Tegevused > Rattasõit > Jalgratas**.
- 4 Valikulise traadita anduri kasutamiseks oota, kuni kell loob anduriga ühenduse.
- 5 Mine õue ja oota, kuni kell leiab satelliite.
- 6 Vajuta nuppu  tegevuse taimer käivitamiseks.  
Kell salvestab tegevuse andmeid ainult siis, kui tegevuse taimer töötab.
- 7 Alusta oma tegevust.
- 8 Andmekuvade kerimiseks nipsa üles või alla.
- 9 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu  ja vali **Salvesta**.

## Ujumine

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

## Basseinis ujumine

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Tegevused** > **Ujumine** > **Basseinis ujumine**.
- 3 Vali basseini pikkus või sisesta kohandatud pikkus.
- 4 Enne ujumise alustamist vaata üle tegevuse seaded ([Aktiivsused, lehekülg 25](#)).  
Näiteks on puutelukk ujumistegevuste korral vaikimisi seadistatud.
- 5 Vajuta nuppu .
- Seade salvestab ujumisandmeid ainult siis, kui tegevuse taimer töötab.
- 6 Alusta ujumist.  
Seade salvestab automaatselt ujumisintervalle ja -vahemaid. Funktsioon **Automaatne puhkerežiim** on vaikimisi sisse lülitatud ([Automaatne ja manuaalne puhkerežiim ujumisel, lehekülg 12](#)).
- 7 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu  ja vali **Salvesta**.

## Ujumisterminid

**Pikkus:** ujumine basseini ühest otsast teise.

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

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

**Swolf:** swolfi skoor on basseini ühe pikkuse aja ja selle pikkuse tõmmete arvu summa. Näiteks 30 sekundit pluss 15 tõmme annavad swolfi skooriks 45. Veekogus ujumisel arvestatakse swolf üle 25 m. Swolf on 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 24](#)).

| Vaba               | Vaba stiil                                                                                                |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tagasi             | Seliliujumine                                                                                             |
| Rinnuli            | Rinnuliujumine                                                                                            |
| Liblikujumine      | Liblikujumine                                                                                             |
| Segu               | Üle ühe tõmbetüübi intervallis                                                                            |
| Treeningharjutused | Kasutatakse treeningharjutuste logimisel ( <a href="#">Harjutuste logi abil treenimine, lehekülg 12</a> ) |

## Ujumise nõuanded

- Enne ujumise alustamist vaata üle tegevuse seaded ([Aktiivsussätted, lehekülg 25](#)). Näiteks on puutelukk ujumistegevuste korral vaikimisi seadistatud.
- Vajuta nuppu  intervalli salvestamiseks avavees ujumise ajal.
- Enne ujumist vali ekraanil kuvatavate juhiste põhjal basseini pikkus või sisesta kohandatud pikkus. Kell mõõdab ja salvestab vahemaad läbitud basseinipikkuste järgi. Vahemaa täpseks kuvamiseks peab basseini pikkus olema õige. Järgmisel ujumiskorral kasutab kell seda basseini pikkust. Saad kerida alla tegevuse seadete valimiseks ning valida **Basseini pikkus** suuruse muutmiseks.
- Täpsete tulemuste saamiseks uju kogu basseinipikkus ning kasuta selle jooksul ainult üht tõmbetüüpi. Puhkamise ajal peata tegevuse taimer.
- Vajuta nuppu  puhkepausi salvestamiseks basseinis ujumise ajal ([Automaatne ja manuaalne puhkerežiim ujumisel, lehekülg 12](#)). Kell salvestab basseinis ujumise intervallid ja pikkused automaatselt.
- Et aidata kellal sinu basseinipikkusi lugeda, tõuka end enne esimest käetõmmet tugevalt seinast lahti ja liugle.
- Harjutuste tegemisel pead tegevuse taimeri peatama või kasutama harjutuste logimise funktsiooni ([Harjutuste logi abil treenimine, lehekülg 12](#)).

## Automaatne ja manuaalne puhkerežiim ujumisel

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

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

Manuaalse puhkerežiimi kasutamiseks lülita tegevuse suvandites automaatne puhkerežiim välja ([Aktiivsussätted, lehekülg 25](#)). Basseinis või avaveeujumise ajal saad puhkeintervalli märkida käsitsi, kui vajutad sümbolit . Puhkeintervalli ajal ujumisandmeid ei salvestata.

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

## Harjutuste logi abil treenimine

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

- 1 Harjutuste logi kuva nägemiseks keri ujumise ajal üles või alla.
- 2 Vajuta nuppu  harjutuse taimeri käivitamiseks.
- 3 Pärast harjutuse intervalli sooritamist vajuta nuppu . Harjutuse taimer seiskub, kuid tegevuse taimer jätkab salvestamist kogu ujumisseansi ajal.
- 4 Vali lõpetatud harjutuse vahemaa. Vahemaasammud põhinevad tegevusprofiili jaoks valitud basseini suurusel.
- 5 Tee valik:
  - Veel ühe harjutuse intervalli käivitamiseks vajuta nuppu .
  - Ujumise andmekuvade juurde naasmiseks keri üles või alla.

## Mitu spordiala

Triatleedid, kahevõistlejad ja muud mitmel spordialal tegutsevad isikud saavad kasutada mitme spordiala tegevusi, nagu või . 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 nuppu .

2 Vali **Tegevused**.

3 Vajuta nuppu  tegevuse taimer käivitamiseks.

**MÄRKUS.** esimesel korral triatlonialaga alustades saad sisse lülitada, et kell tuvastaks automaatselt spordiala muutused ja liiguks järgmisele üleminekule või spordialale ([Aktiivsussätted](#), lehekülg 25).

4 Vajaduse korral vajuta nuppu  iga vahetuse alguses ja lõpus ([Kuidas ringi lõpetamise nupuvajutust tühistada?](#), lehekülg 98).

Alade vahetamise funktsioon on vaikimise sisse lülitatud ja vahetusaeg salvestatakse tegevuste ajast eraldi.

Alade vahetamise funktsiooni saab triatloni sätetes sisse ja välja lülitada. Kui alade vahetused on välja lülitatud, vajuta spordiala vahetamiseks nuppu .

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

## Mitme spordialaga tegevuse loomine

1 Vajuta nuppu .

2 Vali **Tegevused > Redigeeri > Lisa**.

3 Vali mitme spordialaga tegevus või vali **Kohandatud** ja sisesta nimi.

Korduvad tegevused sisaldavad numbrit. Nr Triatlon(2).

4 Vali kaks või mitu tegevust.

5 Tee valik:

- Vali suvand konkreetse tegevuse sätete kohandamiseks. Nt võid valida, kas kaasata üleminekuid.
- Salvestamiseks ja mitme spordialaga tegevuse kasutamiseks vali **Valmis**.

## Jõusaali tegevused

Käekella saab kasutada sisetreeninguteks, näiteks siserajal jooksmiseks või statsionaarse jalgratta jaoks. Sisetegevuse ajal on GPS välja lülitatud ([Aktiivsussätted](#), lehekülg 25).

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 rütmiaandur).

## Jõutreeningu salvestamine

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

**VIHJE:** jõutreeningu käigus rohkemate valikute kuvamiseks vajuta nuppu .

1 Vajuta nuppu .

2 Vali **Tegevused** > **Jõusaal** > **Jõutreering**.

Jõutreeningu esmakordsel salvestamisel pead valima, millisel randmel on kell.

3 Kui salvestad jõutreeningut esmakordselt, vali **Treeningud** > **Sirvi treeninguid** ning järgi ekraanile kuvatavaid juhiseid (*Teenuse Garmin Connect treeningu järgimine, lehekülg 42*).

4 Vali treening.

**MÄRKUS.** kui kella allalaaditud jõutreeningud puuduvad, vali **Vaba** > , ja jätkka sammuga 7.

5 Keri alla treeningu üksikasjade kuvamiseks.

6 Vali **Koosta treening**.

Võid valida Veel täiendavate treeninguvalikute kuvamiseks.

7 Vajuta nuppu  tegevuse taimer käivitamiseks.

8 Alusta esimest sarja.

Vaikeseadena loeb kell kordusi. Korduste arv ilmub pärast vähemalt nelja korduse sooritamist. Korduste arvu loendust saad keelata tegevuse seadete all (*Aktiivsussätted, lehekülg 25*).

**VIHJE:** kell loeb üksnes iga sarja ühe liigutuse korduseid. Kui soovid liigutusi muuta, peaksid sarja lõpetama ja alustama uut.

9 Keri üles või alla, et täiendavate andmete kuvasid vaadata.

10 Vajuta  sarja lõpetamiseks.

Kell näitab sarja korduste koguarvu.

11 Vajadusel muuda korduste arvu, vali  sarjas kasutatava raskuse lisamiseks ja vali **Valmis**.

12 Puhkeajataimer ilmub ja alustab allaloendust järgmise sarjani.

**VIHJE:** võid oodata, kuni taimer täis saab, või vajutada , et järgmist sarja kohe alustada.

13 Korda iga tugevustreeningu sarja, kuni lõpetad tegevuse.

14 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta  ja vali **Peata treening**.

## Tugevustreeningu salvestamise näpunäited

- Treeningu ajal ära kella vaata.

Kasuta kella treeningu alguses, lõpus ja puhkepauside ajal.

- Treeningu ajal keskendu endale.
- Tõsta raskuseid või kasuta treeninguks enda keharaskust.
- Tee korduvliigutusi ühtlaselt kogu ulatuses.

Kordus läheb arvesse, kui kellaga käsi liigub tagasi algasendisse.

**MÄRKUS.** jalaharjutuste lugemist ei pruugi toimuda.

- Harjutuste kogumi alustamiseks ja lõpetamiseks lülita sisse selle automaatne tuvastus.
- Salvesta ja saada tugevustreeningu tegevus teenuse Garmin Connect kontosse.

Tegevuse üksikasjade kuvamiseks ja redigeerimiseks võid logida sisse teenuse Garmin Connect kontosse.

## HIIT-treeningu salvestamine

Suure intensiivsusega treeninguid (HIIT) saad salvestada spetsiaalseid taimereid.

- 1 Vajuta nuppu .
- 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 .
- Kell kuvab taimeri ja praeguse pulsisageduse.
- 6 Vajaduse korral vali , et käsitsi järgmine voor või puhkus valida.
- 7 Olles tegevuse lõpetanud vali aktiivsustaimer peatamiseks .
- 8 Vali **Salvesta**.

## Liikuvustegevuse salvestamine

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

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Tegevused > Jõusaal > Liikuvus**.
- 3 Keri alla ja vali **Treening**.
- 4 Tee valik:
  - Aktiivsete ja puhkamise intervallide muutmiseks vali **Intervallid**.
  - Kogu treeningu allalaadimiseks rakendusest Garmin Connect vali **Treeningu teek > Sirvi treeninguid** ja järgi ekraanijuhiseid.
- 5 Aktiivsustaimer käivitamiseks vajuta nuppu .
- Käekell juhendab sind läbi liikuvusharjutuste.
- 6 Täiendavate andmekuvade nägemiseks keri ekraanil.

## Golf

### Golfi mängimine

Enne golfi esmakordset mängimist tuleb Garmin Golf™ rakendus telefoni rakenduste poest alla laadida (*Rakendus Garmin Golf, lehekülg 72*).

Enne golfi mängimist laadi kella (*Kella laadimine, lehekülg 94*).

1 Vajuta nuppu .

2 Vali **Golf**.

Seade otsib satelliidid, arvutab sinu asukohta ja valib golfiväljaku, kui sinu läheduses on vaid üks väljak.

3 Väljakute loendi ilmumisel vali loendist väljak.

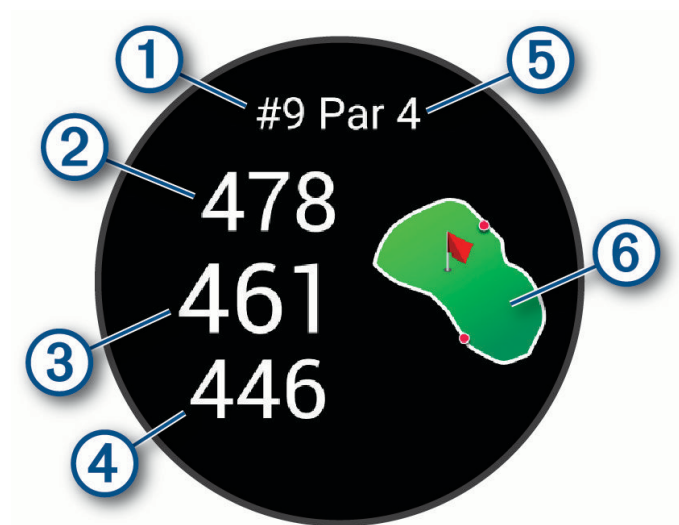
Radasid uuendatakse automaatselt.

4 Vajuta nuppu .

5 Punktisumma säilitamiseks vali .

6 Vali tii kast.

Ilmub auguteabekuva.



|   |                               |
|---|-------------------------------|
| ① | Praeguse augu number          |
| ② | Kaugus edenemisala tagaosasse |
| ③ | Kaugus edenemisala keskosasse |
| ④ | Kaugus edenemisala esiosasse  |
| ⑤ | Augu par                      |
| ⑥ | Edenemisala kaart             |

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

7 Tee valik:

- Puuduta kaarti, et näha rohkem üksikasju või muuta nööpnõela asukohta (*Lipu liigutamine, lehekülg 17*).
- Vajuta , et golfi menüü avada (*Golfi menüü, lehekülg 17*).
- Hoia  all, et golfi seaded avada (*Golfiseaded, lehekülg 17*).

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

## Golfi menüü

Vooru ajal võid vajutada nuppu , et vaadata golfi menüü täiendavaid funktsioone.

**Vaata griini:** võimaldab liigutada lippu täpsema kauguse mõõtetulemuse saamiseks (*Lipu liigutamine, lehekülg 17*).

**Ohud:** kuvab praeguse augu liivatakid ja veetõkked.

**Tagasihoidlikud löögid:** kuvab praeguse augu layup-löögi ja kauguse valikuid (ainult augud pariga 4 ja 5).

**Vaheta auku:** võimaldab auku käsitsi vahetada.

**Punktikaart:** avab vooru punktikaardi (*Punktiarvestus, lehekülg 19*).

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

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

**Raundi kokkuvõte:** vaata vooru ajal punkte, statistikat ja etapi teavet.

**Mööda lööki:** kuvab funktsiooniga Garmin AutoShot™ salvestatud eelmise löögi kauguse (*Möödetud löökide vaatamine, lehekülg 19*). Löögi saab ka käsitsi salvestada (*Löögi mõõtmine käsitsi, lehekülg 19*).

**Viim. löök:** kuvab viimase löögi teabe.

**MÄRKUS.** saad vaadata kõigi käimasoleva vooru ajal tuvastatud löökide kaugusi. Vajadusel saad löögi käsitsi sisestada (*Löögi käsitsi lisamine, lehekülg 19*).

**Golfikepi statistika:** näitab sinu statistikat iga golfikepi kohta, nagu näiteks vahemaa ja täpsuse teave. Ilmub, kui sead ühilduvad Approach® CT10 golfikepi jälgimise andurid või aktiveerid seade Golfikepi viip.

**Päikesetõus ja päikeseloojang:** kuvab päeva päikesetõusu ja päikeseloojangu ning videviku kellaajad.

**Seaded:** võimaldab kohandada golfitegevuse sätteid (*Golfiseaded, lehekülg 17*).

**Lõpeta voor:** lõpetab käimasoleva vooru.

## Golfiseaded

Golfiseadete ja -funktsioonide kohandamiseks vajuta vooru ajal nuppu  ja vali Seaded.

**Punktiarvestus:** võimaldab määrata punkteelised ja lülitada sisse statistika jälgimise.

**Avalöögi vabemaa:** määrab keskmise vahemaa, mille pall tii kastist alates läbib.

**Turniirirežiim:** keelab PinPointer ja PlaysLike vabemaa funktsioonid. Need funktsioonid pole lubatud ametlikel turniiridel või handicapi arvutamise ringide ajal.

**Golfi vahemaa:** määrab vahemaa mõõtühiku.

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

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

**Golfikepi andurid:** võimaldab seadistada sinu ühilduvad Approach CT10 golfikepid jälgimisanduriga.

## Lipu liigutamine

Võid vaadata edenemisala lähemalt ja lippu liigutada.

1 Vajuta auguteabe kuval nuppu .

2 Vali **Vaata griini**.

3 Puuduta ja lohista lipp õigesse kohta.

 tähistab valitud lipu asukohta.

4 Vajuta nuppu  lipu asukohaga nõustumiseks.

Auguteabe kuva vahemaid uuendatakse vastavalt uue lipu asukohale. Lipu asukoht salvestatakse vaid praeguse vooru jaoks.

## Lipu suuna kuvamine

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

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

1 Vajuta auguteabekuval .

2 Vali **Tii osuti**.

Nool tähistab lipu asukohta.

## Tagasihoidlike ja kõverduvate löökide kuvamine

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

1 Vajuta .

2 Vali **Tagasihoidlikud löögid**.

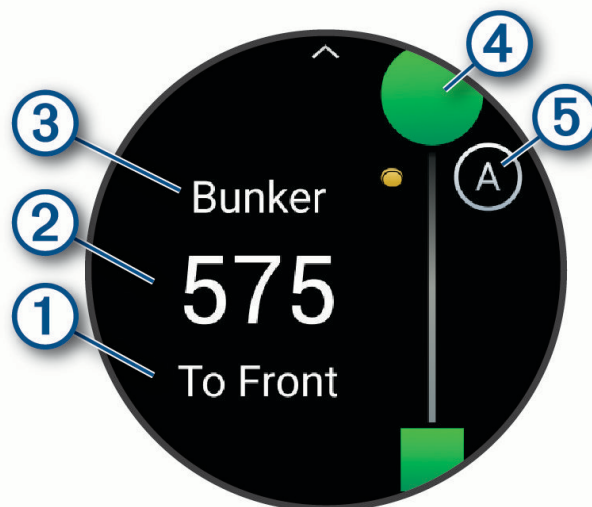
**MÄRKUS.** vahemaad ja asukohad eemaldatakse loendist nende läbimisel.

## Ohtude kuvamine

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

1 Vajuta .

2 Vali **Ohud**.



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

## Mõõdetud löökide vaatamine

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 .

2 Vali **Mõõda lööki**.

Kuvatakse viimase löögi kaugus.

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

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

**MÄRKUS.** kaugus viimasest löögist kuvatakse ka augu teabeekraani ülaosas.

## Löögi mõõtmine käsitsi

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

1 Soorita löök ja vaata, kuhu su pall kukub.

2 Auguteabekuval vajuta .

3 Vali **Mõõda lööki**.

4 Vajuta nuppu .

5 Vali **Lisa löök** > .

6 Vajadusel sisesta löögi jaoks kasutatud golfikepi andmed.

7 Kõnni või sõida palli juurde.

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

## Löögi käsitsi lisamine

Kui seade lööki ei tuvasta, saad selle lisada käsitsi. Pead löögi lisama tuvastamata löögi asukohast.

1 Vajuta .

2 Vali **Viim. löök** >  > **Lisa löök**.

3 Oma praegusest asukohast uue löögi alustamiseks vali .

## Punktiarvestus

1 Vajuta golfi mängimise ajal nuppu .

2 Vali **Punktikaart**.

3 Vali auk.

4 Punktide määramiseks vali  või .

## Punktiarvestuse seaded

Vooru ajal vajuta nuppu  ja vali **Seaded** > **Punktiarvestus**.

**Punktiarvestuse meetod:** muudab seadme punktiarvestuse meetodit.

**Händikäpi punktiarvestus:** lubab händikäpi punktiarvestuse.

**Kuva skoor:** kuvab tulemuskaardi ülaosas sinu mänguvooru koguskoori ([Punktiarvestus, lehekülg 19](#)).

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

**Trahvilöögid:** lubab golfi mängimise ajal jälgida karistusslööke ([Golfistatistika salvestamine, lehekülg 20](#)).

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

## Punktiarvestuse meetodi seadistamine

Võid muuta kella punktiarvestuse meetodit.

1 Vajuta vooru ajal nuppu .

2 Vali **Seaded** > **Punktiarvestus** > **Punktiarvestuse meetod**.

3 Vali punktiarvestuse meetod.

## Stablefordi punktiarvestuse teave

Kui valid Stablefordi punktiarvestusmeetodi ([Punktiarvestuse meetodi seadistamine, lehekülg 19](#)), siis antakse punkte optimaalse löögiarvu suhtes tehtud löökidele. Raundi lõpus võidab see, kellel on suurim punktisumma. Seade annab punkte vastavalt USA Golfiassotsiatsiooni juhistele.

Stablefordi punktiarvestusega mängu punktikaardil on löökide asemel punktid.

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

## Golfistatistika jälgimine

Kui lubad kellal statistika jälgimise, saad vaadata praeguse raundi statistikat ([Raundi kokkuvõtte kuvamine, lehekülg 20](#)). Võid võrrelda raunde ja jälgida arengut rakenduses Garmin Golf.

1 Vajuta nuppu .

2 Vali **Golf**.

Seade otsib satelliidid, arvutab sinu asukoha ja valib golfiväljaku, kui sinu läheduses on vaid üks väljak.

3 Väljakute loendi ilmumisel vali loendist väljak.

Radasid uuendatakse automaatselt.

4 Vali  > **Seaded** > **Punktiarvestus** > **Statistika jälgimine**.

## Golfistatistika salvestamine

Enne statistika salvestamist tuleb sisse lülitada statistika jälgimine ([Golfistatistika jälgimine, lehekülg 20](#)).

1 Vali punktikaardilt auk.

2 Vali löökide arv, sh putid, ja seejärel **Salvesta**.

3 Vali puttide arv ja seejärel **Salvesta**.

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

4 Tee valik:

- Kui pall on edenemisalal, vali .
- Kui pall pole edenemisalal, vali  või .

5 Vali **Salvesta**.

## Löögiajaloo kuvamine

1 Pärast löögi tegemist vajuta .

2 Oma viimase löögi teabe vaatamiseks vali suvand **Viim. löök**.

## Raundi kokkuvõtte kuvamine

Raundi ajal võib vaadata punkte, statistikat ja etapi teavet.

1 Vajuta .

2 Vali **Raundi kokkuvõte**.

3 Lisateabe nägemiseks nipsa üles või alla.

## Vooru lõpetamine

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Lõpeta voor**.
- 3 Tee valik:
  - Vooru salvestamiseks ja kellarežiimi naasmiseks vali **Salvesta**.
  - Punktikaardi redigeerimiseks vali **Redigeeri skoori**.
  - Voorust loobumiseks ja kellarežiimi naasmiseks vali **Hülga**.
  - Vooru peatamiseks ja hiljem jätkamiseks vali **Vooru peatamine**.

## Oma golfikeppide loendi kohandamine

Kui oled ühilduva golfikella rakenduse Garmin Golf abil telefoniga sidunud, saad selle rakenduse abil golfikeppide vaikeloendit kohandada.

- 1 Ava telefonis rakendus Garmin Golf.
- 2 Vali **Profiil > Minu kott**.
- 3 Vali kepi lisamise, muutmise, eemaldamise või mitteaktiivseks määramise suvand.
- 4 Sünkrooni oma ühilduv golfikell Garmin rakendusega Garmin Golf.  
Sinu golfikellas kuvatakse golfikeppide uuendatud loend.

## Välitegevused

### Kalastamine

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Tegevused > Sport > Kalastus**.
- 3 Vajuta nuppu .
- 4 Vajuta nuppu  ja tee valik.
  - Püütu kalade loendisse lisamiseks ja asukoha salvestamiseks vali .
  - Praeguse asukoha salvestamiseks vali **Salvesta asukoht**.
  - Intervallitaimeri seadmiseks, lõpuaja või lõpuaja meeldetuletuse seadistamiseks vali .
  - Oma tegevuse alguspunkti minekuks vajuta **Tagasi algusesse** ja vali suvand.
  - Enda alvestatud asukohtade vaatamiseks vali **Salvestatud asukohad**.
  - Sihtkohta navigeerimiseks vali ja vali suvand.
  - Tegevuse seadete muutmiseks vali **Seaded** ja vali suvand ([Aktiivsussätted](#), lehekülg 25).
- 5 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu  ja vali .

## Talisport

### Suusasõitude kuvamine

Võid kasutada ringiklahvi sõitude salvestamiseks suuskadel või lumelaual laskudes.

- 1 Alusta suusatamist või lumelauasõitu.
- 2 Vajuta .
- 3 Nipsa paremale.
- 4 Vali **Kuva andmed**.
- 5 Viimase ja praeguse sõidu ning kõikide sõitude üksikasjade nägemiseks nipsa üles.  
Sõitude kuval on aeg, läbitud vahemaa, maksimumkiirus, keskmine kiirus ja kogulaskumine.

## Muud tegevused

### Hingamistegevuse salvestamine

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

### Meditatsioonitegevuse salvestamine

Võid kasutada juhendatud seanssi või luua enda meditatsioonitegevuse.

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Tegevused** > **Muu** > **Mediteerimine**.
- 3 Tee valik:
  - Avatud, struktuurivaba meditatsioonitegevuse salvestamiseks vali **Vaba**.
  - Heliga ja juhendatud seansi järgimiseks vali **Seanss**.
  - Heliga ja kohandatud seansi loomiseks vali **Kohandatud**.
- 4 Vajadusel vajuta  või järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 5 Meditatsiooniheli kuulamiseks ühenda kõrvaklapid ([Kõrvaklappide Bluetooth ühendamine](#), lehekülg 87).  
**MÄRKUS.** meditatsioonitegevuse ajaks blokeeritakse teavitused.
- 6 Vali , et käivitada tegevuse taimer.  
Kell kuvab pöördloendustaimeri või eesmärgi.
- 7 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu  ja vali **Salvesta**.

## Mängimine

### Rakenduse Garmin GameOn™ kasutamine

Kui seod oma kella arvutiga, saad oma kellaga mängutegevuse salvestada ja vaadata arvutist soorituse näitajaid reaalsajas.

- 1 Mine oma arvutis aadressile [www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin\\_GameOn](http://www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn) laadi rakendus Garmin GameOn alla.
- 2 Installimise lõpetamiseks järgi ekraanile kuvatavaid juhiseid.
- 3 Käivita rakendus Garmin GameOn.
- 4 Kui rakendus Garmin GameOn palub sul oma kella siduda, vajuta nuppu  ja vali kellal **Tegevused > Muu > Mängimine**.

**MÄRKUS.** kui su kell on rakendusega Garmin GameOn ühendatud, on teated ja muud Bluetooth-i funktsioonid kellas keelatud.

- 5 Vali **Seo kohe**.
- 6 Vali loendist oma kell ja järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

**VIHJE:** sätete kohandamiseks, õpetuse uuesti lugemiseks või kella eemaldamiseks võid klõpsata suvandile  > **Seaded**. Järgmisel korral, kui rakenduse avad, mäletab rakendus Garmin GameOn su kella ja sätteid. Kui vaja, saad kella siduda teise arvutiga (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 62*).

- 7 Tee valik:
  - Mängutegevuse automaatseks käivitamiseks käivita toetatud mäng arvutis.
  - Alusta kellas manuaalset mängutegevust (*Manuaalse mängutegevuse salvestamine, lehekülg 23*).Rakendus Garmin GameOn näitab sinu soorituse näitajaid reaalsajas. Kui oled tegevuse lõpetanud, kuvab rakendus Garmin GameOn sinu mängutegevuse kokkuvõtte ja matši teabe.

### Manuaalse mängutegevuse salvestamine

Mängutegevuse saad salvestada oma kella ja käsitsi sisestada iga matši statistika.

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Tegevused > Muu > Mängimine**.
- 3 Vali **Väldi**.
- 4 Vali mängu tüüp.
- 5 Vajuta nuppu  tegevuse taimer käivitamiseks.
- 6 Matši tulemuse või asetuse salvestamiseks vajuta matši lõpus nuppu .
- 7 Vajuta nuppu  uue matši alustamiseks.
- 8 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu  ja vali **Salvesta**.

## Tegevuste ja rakenduste kohandamine

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

### Rakenduste loendi kohandamine

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Redigeeri**.
- 3 Vali **Lisa** ning seejärel vali üks või mitu rakendust, mille soovid rakenduste loendisse lisada.
- 4 Tee valik:
  - Rakenduse asukoha muutmiseks loendis vali rakendus, keri rakenduse liigutamiseks üles või alla ning uue asukoha valimiseks vajuta ikooni .
  - Rakenduse eemaldamiseks loendist vali rakendus ja seejärel .
- 5 Vali **Valmis**.

## Lemmiktegevuste loendi kohandamine

Sinu lemmiktegevuste loendist on tagatud juurdepääs tegevustele, mida kõige rohkem kasutad.

1 Vajuta nuppu .

2 Vali **Tegevused**.

Juhul kui oled juba enda lemmiktegevused valinud, ilmuvad need loendi alguses.

3 Vali **Redigeeri**.

4 Tee valik:

- Tegevuse asukoha muutmiseks loendis vali tegevus, keri tegevuse liigutamiseks üles või alla ja uue asukoha valimiseks vajuta .
- Lemmiktegevuse eemaldamiseks vali tegevus ja seejärel .
- Lemmiktegevuse lisamiseks vali **Lisa** ja vali üks või enam tegevust.

## Lemmiktegevuse kinnitamine loendisse

Saad rakenduse ja tegevuste loendite ülaossa kinnitada kuni kolm lemmiktegevust.

1 Vajuta nuppu .

2 Vali **Tegevused** > **Redigeeri**.

3 Liigu lemmiktegevuse juurde ([Lemmiktegevuste loendi kohandamine, lehekülg 24](#)).

4 Vali lemmiktegevuse kõrval esitatud .

Järgmine kord kui rakenduste ja tegevuste loendi avad, ilmub kinnitatud tegevus loendi ülaosas.

## Andmekuvade kohandamine

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

1 Vajuta nuppu .

2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.

3 Keri alla ja vali tegevuse seaded.

4 Vali **Andmekuvad**.

5 Sirvi andmekuvani, mida soovid kohandada.

6 Puuduta andmevälja.

7 Nipsa üles või alla ja vali andmevälja kategooria.

8 Nipsa üles või alla ja vali andmeväljal kuvatavad andmed.

**VIHJE:** kõigi saadaolevate andmeväljade loendi kuvamiseks vt [Andmeväljad, lehekülg 103](#). Kõigi tegevuse tüüpide jaoks pole kõik andmeväljad saadaval.

9 Nipsa vasakule.

10 Tee valik:

- Vali **Paigutus** andmeväljade arvu muutmiseks andmekuval.
- Vali **Järjesta ümber** andmekuva asukoha muutmiseks loendis.
- Vali **Eemalda** andmekuva eemaldamiseks loendist.

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

Võid lisada kohandatud andmekuva või valida mõne eelmääratud andmekuva.

## Kohandatud tegevuse loomine

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

## Aktiivsussätted

Need seaded võimaldavad eellaaditud aktiivsusrakendusi kohandada vastavalt su eelistustele. Näiteks võid kohandada andmelehti ja lubada häired ja treeningufunktsioonid. Kõik tegevuste tüübid ei toeta kõiki seadeid. Teatud tüüpi tegevustel on eraldi seadete loendid.

Nipsa kellal vasakule, vali **Tegevused**, vali tegevus ja seejärel tegevuse seaded.

**Tunnusvärv:** määrab tegevuse ikooni tunnusvärvi.

**Hoiatused:** seadistab tegevusele treeningu- või navigatsioonihoiatused ([Tegevuste märguanded](#), lehekülg 27).

**Auto Lap:** seadistab funktsiooni Auto Lap suvandeid ringe automaatselt märkima. Suvand Automaatdistsants märgib ringid teatud vahemaa tagant. 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 puhkerezhiim:** loob automaatselt puhkeintervalli, kui sa lõpetad basseinis ujumise ajal liikumise. ([Automaatne ja manuaalne puhkerezhiim ujumisel](#), lehekülg 12).

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

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

**Automaatne start:** käivitab automaatselt tegevustaimerit, kui alustad liikumist (nt Motokross).

**Edasta pulssi:** edastab tegevust alustades automaatselt pulsiaandmeid kellast seotud seadmetesse ([Pulsisageduse andmete edastamine](#), lehekülg 75).

**Edasta rakendusse GameOn:** lubab biomeetriliste andmete automaatse edastamise rakendusse Garmin GameOn, kui alustad mängutegevust.

**Stardiloenduse algus:** võimaldab pöördloenduse kasutamise basseinis ujumise intervallidele.

**Andmekuvad:** võimaldab kohandada andmekuvasid ja lisada tegevusele uusi andmekuvasid ([Andmekuvade kohandamine](#), lehekülg 24).

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

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

**Hüppamisviis:** määrab hüppenööri hüppamise aktiivsussi konkreetsele ajale, korduste arvule või avatud lõpule.

**Rea number:** määrab jooksuraja numbri.

**Ringi:** konfigureerib valikute Ringi klahv ja Ringi hoiatus seaded.

**Ringi hoiatus:** määrab andmeväljad, mida näidatakse ringide puhul.

**Ringi klahv:** lubab tegevuse ajal ringi või puhkuse salvestamiseks nupu .

**Takistuste jälgimine:** võimaldab kellal salvestada takistuste asukohti sinu raja esimesest ringist. Raja kordusringidel kasutab kell salvestatud asukohti, et lülituda takistuste ja jooksuintervallide vahel ([Takistusjooksu võistluse tegevuse salvestamine, lehekülg 10](#)).

**Basseini pikkus:** seadistab ujumisbasseini pikkuse.

**Energiasäästu aeg:** võimaldab määrata aja, mille jooksul kell jääb aktiivsusrežiimi, kui ootad, et alustaksid tegevust, näiteks 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 temperatuur:** registreerib ümbritseva keskkonna temperatuuri kella ümber või ühendatud temperatuurianduri abil.

**Salvesta VO2 max.:** salvestab maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime tegevuse ajal, mis ei mõõda sportlikku vormi, nagu Maastikujooks.

**Muuda nime:** seadistab tegevuse nime.

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

**Taasta algseaded:** taastab tegevuste algseaded.

**Jooksu võimsus:** võimaldab salvestada jooksujõu andmeid ja kohandada seadeid.

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

**Satelliidid:** määrab, millist satelliitsüsteemi tegevuse jaoks kasutada ([Satelliidiseaded, lehekülg 28](#)).

**Enesehindamine:** siin saab määrata, kui sageli sa hindad oma tajutavat pingutust tegevuse kohta ([Tegevuse hindamine, lehekülg 8](#)).

**Tõmbetuvastus:** tuvastab automaatselt su ujumisstiili basseinis ujudes.

**Puutelukk:** võimaldab puuteekraani avamiseks ekraani ülaosast allapoole pühkida.

**Ühikud:** määrab tegevuse mõõtühikud.

**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.                                                                                                                                                                                   |
| 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 tsoonimuudatused. Vt jaotisi <a href="#">Pulsisageduse tsoonid, lehekülg 88</a> ja <a href="#">Pulsisageduse tsoonide arvutamine, lehekülg 89</a> . |
| Tempo               | Vahemik          | Võid määrata tempo min ja max väärtuse.                                                                                                                                                                       |
| Lähedus             | Sündmus          | Võid valida salvestatud asukoha raadiuse.                                                                                                                                                                     |
| Jooksmine/kõndimine | Korduv           | Võid seadistada kõndimispausi regulaarsete intervallide järel.                                                                                                                                                |
| Jooksujõud          | Sündmus, vahemik | Võid määrata jõutsooni min ja max väärtused.                                                                                                                                                                  |
| Kiirus              | Vahemik          | Võid määrata kiiruse min ja max väärtuse.                                                                                                                                                                     |
| Tõmbesagedus        | Vahemik          | Võid määrata minutis tehtavate tõmmete kõrge või madala väärtuse.                                                                                                                                             |
| Kellaaeg            | Korduv sündmus   | Võid määrata ajalise intervalli.                                                                                                                                                                              |
| Ajamöödik           | Korduv           | Saad määrata raja ajaintervalli sekundites.                                                                                                                                                                   |

## Hoiatuse seadistamine

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

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

## Häälteadete esitamine tegevuse ajal

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

**MÄRKUS.** see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Seaded** > **Fookuse režiimid** > **Tegevus** > **Häälteated**.
- 3 Tee valik:
  - Heliteadete esitamiseks telefoni või ühendatud kõlarite Bluetooth kaudu (kui on) vali **Heliväljund** > **Ühendatud seadmed**.
  - Iga ringi teadete kuulmiseks vali **Ringi hoiatus**.
  - Teadete kohandamiseks tempo ja kiiruse teabega vali **Tempo/kiiruse hoiatus**.
  - Teadete kohandamiseks pulsiteabega vali **Pulsihoiatus**.
  - Teadete kohandamiseks energiaandmetega vali **Toitehoiatus**.
  - Teadete kuulmiseks tegevuse taimeri käivitamisel ja seiskamisel, sh funktsioon Auto Pause, vali **Taimeri sündmused**.
  - Treeninguteadete kuulmiseks heliteadetena vali **Treeningu hoiatused**.
  - Tegevusteadete kuulmiseks heliteadetena vali **Tegevuste hoiatused** (*Tegevuste märguanded, lehekülg 27*).

## Satelliidiseaded

Saad satelliidiseadeid muuta, et kohandada satelliidisüsteeme, mida iga tegevuse jaoks kasutatakse. Lisateavet satelliitsüsteemide kohta vaata aadressilt [garmin.com/aboutGPS](https://garmin.com/aboutGPS).

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

**MÄRKUS.** see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

**Väljas:** lülitab tegevuseks satelliidid välja.

**Kasuta vaikeväärtusi:** Lubab kellal kasutada satelliidi tegevuse fookuse režiimi vaikeseadet (*Vaikimisi fookuse režiimi kohandamine, lehekülg 73*).

**Ainult GPS:** lülitab sisse GPS-satelliitsüsteemi.

**Kõik süsteemid:** võimaldab kasutada mitmeid satelliitsüsteeme. Mitme satelliitsüsteemi koos kasutamine tagab parema jõudluse keerulistes oludes ja kiirema asukohateabe hankimise kui ainult GPS-i kasutamine. Mitme süsteemi kasutamine aga tühjendab akut kiiremini kui ainult GPS-i kasutamine.

# 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

Kellakuval kuvatavat teavet ja välimust saab kohandada või aktiveerida installitud Connect IQ-kellakuvaga ([Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine, lehekülg 71](#)).

1 Vajuta nuppu .

2 Vali **Kelladisain**.

3 Kellakuva valikute nägemiseks keri üles.

4 Vali **Lisa uus**, et rohkem kellakuvavalikuid näha..

5 Vali kellakuva ja seejärel .

6 Tee valik:

**MÄRKUS.** kõik suvandid pole kõigi kellakuvade jaoks saadaval.

- Kellakuva aktiveerimiseks vali **Rakenda**.
- Kellakuval esitatavate andmete muutmiseks vali **Andmed**.
- Kellakuva värvuse lisamiseks või muutmiseks vali **Tunnusvärv**.
- Kellakuval esitatavate andmete värvi muutmiseks vali **Andmete värv**.
- Kellakuva eemaldamiseks vali **Kustuta**.

## Ülevaated

Sinu kellale on eellaaditud ülevaated, mis pakuvad kiiret teavet ([Ülevaadete kuvamine, lehekülg 32](#)). Mõned ülevaated vajavad Bluetooth ühendust ühilduva nutitelefoni.

Mõned ülevaated pole vaikimisi nähtavad. Saad neid ülevaadete loendisse käsitsi lisada ([Ülevaadete loendi kohandamine, lehekülg 33](#)). Mõned ülevaated on esitatud seotud mõõdikute, näiteks tervise ja soorituse koondvaadetenä.

**VIHJE:** samuti saad ülevaateid alla laadida Connect IQ poest ([Connect IQ funktsioonid, lehekülg 71](#)).

| Nimi                                                            | Kirjeldus                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Teised ajavööndid                                               | Kuvab praeguse kellaaja täiendavates ajavööndites.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Body Battery™                                                   | Kui kannad seadet kogu päeva, kuvab su praeguse Body Battery taseme ja viimaste tundide tasemegraafiku ( <a href="#">Body Battery</a> , lehekülj 33).                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Kalender                                                        | Kuvab telefoni kalendris olevad saabuval kohtumised.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Kalorid                                                         | Kuvab praeguse päeva kaloriteabe.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Kompass                                                         | Kuvab elektroonilise kompassi.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Taimerid                                                        | Kuvab tulevase allaloenduse sündmusi.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Rattasõidu sooritusvõime                                        | Kuvab rattasõidu sooritusvõime näitajad nagu maksimaalne hapnikutarbimisvõime ja FTP hinnangulised väärtused.                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Garmin coach                                                    | Kui valid rakenduse Garmin Coach treeningkava teenuse Garmin Connect kontos, kuvab ajakavas olevad treeningud. Kava kohandub su praeguse sportliku taseme, treeningu ja ajakava eelistuste ning võistluse kuupäevaga.                                                                                                                                                                                   |
| Golf                                                            | Kuvab viimase vooru golfiskoorid ja -statistika.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Health Snapshot                                                 | Käivitab sinu kellas Health Snapshot seansi, mis kaheminutilise paigaloleku ajal mõõdab mitut peamist tervisenäitajat. Nõnda saad ülevaate oma südameveresoonkonna üldisest seisundist. Kell salvestab andmeid, nagu keskmine pulsisagedus, stressitase ja hingamine.<br>Kuvab sinu salvestatud terviseseisundi Health Snapshot seansside kokkuvõtteid ( <a href="#">Health Snapshot</a> , lehekülj 5). |
| Tervislik seisund                                               | Displays health metrics, such as your respiration and heart rate variability.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Pulsisagedus                                                    | Kuvab praeguse pulsisageduse (löögid minutis) ja keskmise puhkeoleku pulsisageduse (RHR) graafiku.                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Ajalugu                                                         | Kuvab tegevuste ajaloo ja salvestatud tegevuste graafiku ( <a href="#">Ajalo kasutamine</a> , lehekülj 53).                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| HRV olek                                                        | Kuvab sinu seitsme päeva keskmise öise südame pulsisageduse vaheldumise näitaja ( <a href="#">Pulsisageduse muutlikkuse tase</a> , lehekülj 52).                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Intensiivsusminutid                                             | Jälgib keskmise ja suure intensiivsusega tegevuste aega, iganädalaste intensiivsusminutite eesmärki ja liikumist eesmärgi suunas.                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Viimane tegevus                                                 | Kuvab viimase salvestatud tegevuse lühikokkuvõtte.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Viimane sõit<br>Viimane jook<br>Viimane ujumine<br>Viimane lüke | Kuvab viimase salvestatud tegevuse lühikokkuvõtte ja valitud spordiala ajaloo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Messenger                                                       | Kuvab sinu vestlused rakenduses Garmin Messenger ja võimaldab kellas sõnumitele vastata ( <a href="#">Rakendus Garmin Messenger</a> , lehekülj 72).                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Kuufaas                                                         | Kuvab GPS-asukoha kuutõusu- ja loojangu kellaajad koos kuufaasiga.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Muusika                                                         | Kuvab telefoni või kella muusikamängija juhtnupud.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Uinakud                                                         | Kuvab kogu uinakuaja ja Body Battery taseme tõusu. Saad käivitada uinakutimeri ja seadistada äratuse.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

| Nimi                    | Kirjeldus                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Teavitused              | Hoiatab sind sinu telefoni teavituste seadistuste alusel sissetulevatest kõnedest, tekstisõnumitest, suhtlusvõrgustiku uuendustest jne ( <a href="#">Telefoni teavituste lubamine, lehekülg 65</a> ).                     |
| Peamine võistlus        | Kuvab võistluse, mille oled oma kalendris Garmin Connect peamiseks võistluseks määranud.                                                                                                                                  |
| Pulssoksümeeter         | Võimaldab võtta käsitsi pulssoksümeetri näitu ( <a href="#">Pulssoksümeetri näitude hankimine, lehekülg 77</a> ). Kui oled liiga aktiivne, et kell saaks sinu pulssoksümeetri näitu määrata, siis mõõtmisi ei salvestata. |
| Tõukeid                 | Ratastoolirežiimis jälgib sinu igapäevast ratastoolitõugete arvu, tõugete eesmärki ja eelmiste päevade andmeid ( <a href="#">Ratastooli režiim, lehekülg 87</a> ).                                                        |
| Võistluskalender        | Kuvab sinu kalendrisse Garmin Connect märgitud saabuvad võistlused.                                                                                                                                                       |
| Taastumine              | Kuvab sinu taastumisaega. Maksimaalne aeg on neli päeva.                                                                                                                                                                  |
| Hingamine               | Su praegune hingamissagedus (hingetõmmet minutis) ja seitsme päeva keskmine. Lõdvestumiseks võid teha hingamisharjutusi.                                                                                                  |
| Jooksmise sooritusvõime | Kuvab jooksmise sooritusvõime näitajad nagu sinu hinnanguline maksimaalse hapniku-tarbimisvõime ja laktaadilävi.                                                                                                          |
| Unetreener              | Annab une- ja aktiivsusaajaloo, ööpäevase rütmi, südame löögisageduse varieeruvuse (HRV) oleku ja uinakute põhjal soovitusi sinu unevajaduse kohta.                                                                       |
| Uneaja skoor            | Kuvab kogu uneaja, uneaja skoori ja unefaaside andmed eelmise öö kohta. Samuti saad vaadata öiseid hingamismuutusi ( <a href="#">Une jälgimine, lehekülg 40</a> ).                                                        |
| Sammud                  | Jälgib igapäevaseid samme, sammude eesmärki ja eelmiste päevade andmeid.                                                                                                                                                  |
| Aktsiad                 | Kuvab kohandatava aktsiate loendi ( <a href="#">Aktsia lisamine, lehekülg 35</a> ).                                                                                                                                       |
| Stress                  | Kuvab praeguse stressitaseme ja selle graafiku. Lõdvestumiseks võid teha hingamisharjutusi. Kui oled liiga aktiivne, et kell saaks sinu stressitaset määrata, siis stressimõõtmisi ei salvestata.                         |
| Päikesetõus ja -loojang | Kuvab päikesetõusu, -loojangu ja hämaruse kellaajad.                                                                                                                                                                      |
| Ilm                     | Kuvab praeguse temperatuuri ja ilmaennustuse. Saad vaadata praegust lennumeteoroloogilist infot (METAR) ja lähima lennujaama lennuterminali prognoosi (TAF) ().                                                           |
| Naiste tervis           | Kuvab praeguse tsükli või raseduse jälgimise oleku. Võid kuvada ja märkida oma igapäevaseid sümptomeid.                                                                                                                   |

## Ülevaadete kuvamine

- Nipsa kellakuval üles.  
Kell sirvib ülevaateleendit.
- Lisateabe kuvamiseks vali ülevaade.
- Täiendavate valikute ja funktsioonide vaatamiseks nipsa vasakule.

## Ülevaadete loendi kohandamine

- 1 Nipsa kellakuval üles.  
Kell kerib ülevaadete loendit.
- 2 Vali **Redigeeri**.
- 3 Vali ülevaade.
- 4 Tee valik:
  - Ülevaate eemaldamiseks loendist vali **X**.
  - Ülevaate asukoha muutmiseks loendis vali ülevaade ja lohista see kuval soovitud kohta.
- 5 Vajadusel vali **Lisa** ülevaate lisamiseks loendile.

## Body Battery

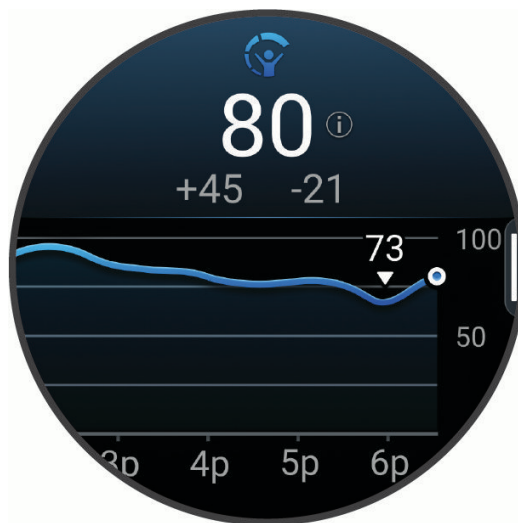
Kell analüüsib su pulsisageduse varieeruvust, stressitaset, unekvaliteeti ja aktiivsusandmeid, et tuvastada su üleüldine Body Battery tase. See näitab saadaolevat reservenergiat, nagu auto kütusenäidik. Body Battery taseme vahemik on 5 kuni 100, kus 5 kuni 25 on madal reservenergia, 26 kuni 50 on madal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

Võid sünkroonida oma kella teenuse Garmin Connect kontoga, et vaadata kõige värskemad Body Battery taset, pikaajalisi trende ja täiendavaid üksikasju ([Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited](#), lehekülg 33).

### Body Battery ülevaate kuvamine

Body Battery ülevaade kuvab sinu praeguse Body Battery taseme

- 1 Funktsiooni Body Battery ülevaate kuvamiseks nipsa üles.  
**MÄRKUS.** võimalik, et pead ülevaateloesse lisama ülevaate ([Ülevaadete loendi kohandamine](#), lehekülg 33).
- 2 Funktsiooni Body Battery uusimate andmete graafiku kuvamiseks vali ülevaade.



- 3 Nipsa üles, et vaadata Body Battery ja stressitaseme kombineeritud graafikut.
- 4 Nipsa üles, et vaadata Body Battery taset mõjutavate tegurite loendit.  
**MÄRKUS.** vali tegur, et selle üksikasju vaadata.

### 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.

## Stressitaseme ülevaate kasutamine

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

- 1 Kui istud või oled paigal, siis keri stressitaseme ülevaate kuvamiseks.  
**VIHJE:** kui oled liiga aktiivne ja kell ei saa stressitaset tuvastada, kuvatakse stressitaseme asemel teade. Kui oled mõne minuti jooksul paigal olnud, saad stressitaset uuesti kontrollida.
- 2 Viimase nelja tunni stressitaseme graafiku kuvamiseks puuduta ülevaadet.  
Sinised ribad tähistavad puhkeperioode. Kollased ribad tähistavad koormusperioode. Hallid ribad tähistavad perioode, mil olid stressiskoori tuvastamiseks liiga aktiivne.
- 3 Nipisa üles või alla stressiskoori üksikasjade ja viimase seitsme päeva keskmise stressiskoori nägemiseks.
- 4 Hingamistegevusega alustamiseks nipsa üles ja vali ✓.

## Naistetervis

### Menstruaaltsükli jälgimine

Menstruaaltsükkel puudutab tervist väga oluliselt. Saad kasutada oma kella füüsiliste sümptomite, libiido, seksuaalse aktiivsuse, ovulatsioonipäevade ja muu registreerimiseks ([Menstruaaltsükli teabe sisestamine, lehekülg 34](#)). Lisateabe nägemiseks ja funktsiooni seadistamiseks vali rakenduses Garmin Connect teenuse Tervisestatistika seaded. Naiste tervise jälgimise rakenduse saad installida rakendusest Connect IQ ([Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine, lehekülg 71](#)).

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

**MÄRKUS.** võid rakenduses Garmin Connect ülevaateid lisada ja eemaldada.

### Menstruaaltsükli teabe sisestamine

Enne kui saad kellas vívoactive 6 oma menstruaaltsükli teabe sisestada, pead rakenduses Garmin Connect menstruaaltsükli jälgimise seadistama ja rakendusest Connect IQ naiste tervise rakenduse installima ([Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine, lehekülg 71](#)).

- 1 Naistetervise jälgimise ülevaate kuvamiseks nipsa.
- 2 Puuduta ekraani.
- 3 Vali +.
- 4 Kui täna on menstruatsioonipäev, vali **Menstruaaltsükli päev** > ✓.
- 5 Tee valik:
  - Vererohkuse määramiseks kergest raskeni vali **Vool**.
  - Füüsiliste sümptomite (nt akne, seljavalu ja väsimus) registreerimiseks vali **Sümptomid**.
  - Oma meeleolu logimiseks vali **Tuju**.
  - Vooluse logimiseks vali **Tühjenda**.
  - Praeguse kuupäeva määramiseks ovulatsioonipäevaks vali **Ovulatsioonipäev**.
  - Seksuaaltegevuse logimiseks vali **Seksuaalne aktiivsus**.
  - Oma libiido hindamiseks madalalt kõrgele vali **Libiido**.
  - Praeguse kuupäeva menstruatsioonipäevaks määramiseks vali **Menstruaaltsükli päev**.

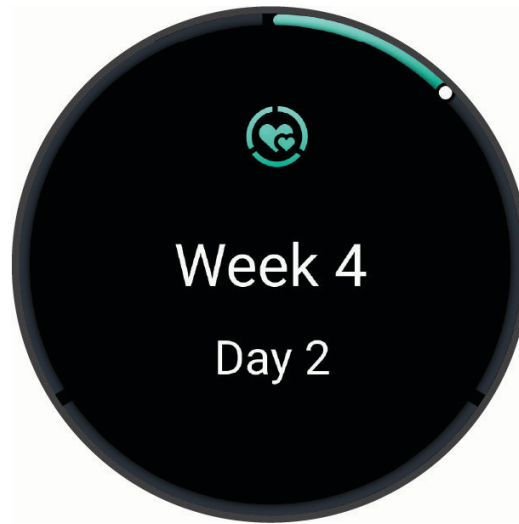
### Raseduse jälgimine

Raseduse jälgimise funktsioon kuvab igal nädalal uue rasedusteabe ning esitab tervise- ja toitumisteavet. Saad kellas füüsilisi ja emotsionaalseid sümptomeid, veresuhkru näite ja lapse liigutusi logida ([Rasedusteabe logimine, lehekülg 35](#)). Lisateabe nägemiseks ja funktsiooni seadistamiseks vali rakenduses Garmin Connect säte Tervisestatistika.

## Rasedusteabe logimine

Enne teabe logimist pead rakenduses Garmin Connect raseduse jälgimise seadistama ja rakendusest Connect IQ naiste tervise rakenduse installima ([Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine, lehekülg 71](#)).

1 Naistetervise jälgimise ülevaate kuvamiseks nipsa.



2 Puuduta ekraani.

3 Tee valik:

- Oma füüsiliste sümptomite, meeleolu ja muu logimiseks vali **Sümptomid**.
- Vali **Veresuhkur**, et logida veresuhkru tase enne ja pärast sööki ning enne magamaminekut.
- Vali **Liikumine**, et stopperi või taimeri abil lapse liigutusi logida.

4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

## Ilmateate ülevaate kohandamine

1 Ilmateate ülevaate nägemiseks nipsa üles.

2 Vali ülevaade, et näha on asukoha praegust ilma.

3 Nipsa vasakule.

4 Tee valik:

- Oma praeguse GPS-asukoha ilmateabe uuendamiseks vali **Ilma suvandid > Uuenda praegune asukoht**.  
**VIHJE:** oota, kuni kell leiab satelliidid ([Satelliitsignaali hankimine, lehekülg 98](#)).
- Temperatuurühikute muutmiseks vali **Ilma suvandid > Temperatuur** ja vali mõõtühik.

## Aksia lisamine

Aktsiate loendi kohandamiseks pead esmalt ülevaateloendisse aktsiate ülevaate lisama ([Ülevaadete loendi kohandamine, lehekülg 33](#)).

1 Aktsiate ülevaate kuvamiseks nipsa kellakuval üles.

2 Vali aktsiate ülevaade.

3 Vali **Redigeeri > Lisa**.

4 Sisesta lisatava aktsia ettevõtte nimi või aktsia sümbol ja vali ✓.  
Kell kuvab otsingu tulemusi.

5 Vali aktsia, mida soovid lisada.

6 Lisateabe vaatamiseks vali aktsia.

**VIHJE:** aktsia kuvamiseks ülevaadete loendis võid vajutada  ja valida **Määra lemmikuks**.

## Juhtelemendid

Juhtnuppude menüü võimaldab sul kiiresti juurde pääseda kella funktsioonidele ja valikutele. Juhtnuppude menüüsse saab lisada suvandeid ning neid ümber paigutada ja sealt eemaldada ([Juhtelementide menüü kohandamine](#), lehekülg 39).



| Ikoon                                                                               | Nimi            | Kirjeldus                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Lennukirežiim   | Vali lennukirežiimi lubamiseks või keelamiseks, et lülitada välja kogu traadita side.                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|    | Äratuskell      | Vali äratuskellade rakenduste avamiseks ( <a href="#">Äratuse seadistamine</a> , lehekülg 55).                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|    | Alt. ajavööndid | Vali, et vaadata praegust kellaaega teistes ajavööndites.                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|    | Abifunktsioon   | Vali abitaotluse saatmiseks ( <a href="#">Abi taotlemine</a> , lehekülg 84).                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|    | Akusäästja      | Vali akusäästufunktsiooni sisse- või väljalülitamiseks ( <a href="#">Juhtelemendid</a> , lehekülg 36).                                                                                                                                                                                                                                                               |
|    | Heledus         | Ekraani heleduse muutmiseks vali ( <a href="#">Ekraani ja heleduse seaded</a> , lehekülg 61).                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|    | Edasta pulssi   | Vali pulsisageduse edastamiseks seotud seadmesse ( <a href="#">Pulsisageduse andmete edastamine</a> , lehekülg 75).                                                                                                                                                                                                                                                  |
|    | Arvuti          | Vali kalkulaatori, sh jootrahakalkulaatori valimiseks.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|    | Kalender        | Vali saabuvate sündmuste vaatamiseks telefoni kalendrist.                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|   | Kellad          | Vali rakenduse Kellad avamiseks, et seadistada äratusi, taimerit, stopperit või vaadata teisi ajavööndeid ( <a href="#">Kellad</a> , lehekülg 55).                                                                                                                                                                                                                   |
|  | Kompass         | Vali kompassi ekraani avamiseks.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|  | Ekraan          | Vali ekraani hoiatuste, žestide ja režiimi Alati kuvatud väljalülitamiseks ( <a href="#">Ekraani ja heleduse seaded</a> , lehekülg 61).                                                                                                                                                                                                                              |
|  | 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. Teenuse Bluetooth signaali tugevus esitatakse vivoactive 6 kellakuval ja see suureneb, kui telefonile lähemale liigud.<br>Vali GPS-i tegevuse ajal kadunud telefoni juurde navigeerimiseks ( <a href="#">GPS-tegevuse ajal kadunud telefoni asukoha määramine</a> , lehekülg 66). |
|  | Taskulamp       | Vali, et lülitada ekraan sisse ja kasutada oma kella taskulambina.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|  | Garmin Share    | Vali avamiseks rakendus Garmin Share ( <a href="#">Garmin Share</a> , lehekülg 67).                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|  | Ajalugu         | Vali oma tegevuste ajaloo, salvestiste ja kogusummade vaatamiseks.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|  | Lukusta seade   | Vali nuppude ja puuteekraani lukustamiseks, et vältida tahtmatut vajutamist ja pühkimist.                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|  | Messenger       | Vali rakenduse Messenger avamiseks ( <a href="#">Funktsiooni Messenger kasutamine</a> , lehekülg 6).                                                                                                                                                                                                                                                                 |

| Ikoon                                                                               | Nimi                          | Kirjeldus                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Muusika                       | Vali muusika taasesituse juhtimiseks oma kellas või telefonis.                                                                                                              |
|    | Märguanded                    | Vali kõnede, tekstisõnumite, suhtlusvõrgustike uuenduste ja muu vaatamiseks telefoni märguandeseadete alusel ( <a href="#">Telefoni teavituste lubamine</a> , lehekülg 65). |
|    | Telefon ühendatud             | Vali, et lubada või keelata Bluetooth-tehnoloogia ja ühendus sinu ühilduvas telefonis.                                                                                      |
|    | Lülita välja                  | Vali kella väljalülitamiseks.                                                                                                                                               |
|    | Pulssoksümeeter               | Vali käsitsi pulssoksümeetri näidu võtmiseks ( <a href="#">Pulssoksümeetri näitude hankimine</a> , lehekülg 77).                                                            |
|    | Punanihe                      | Vali ekraanil punakate toonide sisselülitamiseks, et kasutada käekella hämaras.                                                                                             |
|    | Salvesta asukoht              | Võid praeguse asukoha salvestada ja selle juurde hiljem tagasi navigeerida.                                                                                                 |
|    | Seaded                        | Vali seadete menüü avamiseks.                                                                                                                                               |
|    | Stopper                       | Vali stopperi käivitamiseks.                                                                                                                                                |
|   | Päikesetõus ja päikeseloojang | Vali päikesetõusu, päikeseloojangu ja videviku aegade vaatamiseks.                                                                                                          |
|  | Sünkrooni                     | Vali oma kella sünkroonimiseks seotud telefoniga.                                                                                                                           |
|  | Aja sünkr.                    | Vali, et sünkroonida oma kell telefoni kellaajaga või satelliite kasutades.                                                                                                 |
|  | Taimer                        | Vali loendustaimer seadistamiseks.                                                                                                                                          |
|  | Puutelukk                     | Vali, et võimaldada puuteekraani avamiseks ekraani ülemisest servast alla nipsamine.                                                                                        |
|  | Rahakott                      | Vali, et avada oma Garmin Pay rahakott ja tasuda ostude eest oma kellaga ( <a href="#">Garmin Pay</a> , lehekülg 5).                                                        |
|  | Ilm                           | Vali praeguse ilmaprognoosi ja hetkeolude vaatamiseks.                                                                                                                      |
|  | Wi-Fi                         | Vali, et lubada või keelata Wi-Fi® side.                                                                                                                                    |

## Juhtelementide menüü kohandamine

Otseteid saad lisada, eemaldada või nende järjekorda muuta juhtelementide menüüs ([Juhtelemendid](#), [lehekülg 36](#)).

- 1 Hoia all nuppu .  
Kuvatakse juhtelementide menüü.
- 2 Nipsa alla.
- 3 Vali **Redigeeri**.
- 4 Vali otsetee.
  - Otsetee asukoha muutmiseks juhtelementide menüüs lohista see ekraanil soovitud kohta ja vali ✓.
  - Otsetee eemaldamiseks juhtelementide menüüst vali ✕.
- 5 Vajadusel otsetee lisamiseks juhtelementide menüüsse vali **Lisa**.

## Häirimise vältimise režiimi kasutamine

Võid kasutada häirimise vältimise režiimi, et lülitada välja märguannete ja teavituste vibratsioonid ja kuva ([Ekraani ja heleduse seaded](#), [lehekülg 61](#)). Nt võid seda režiimi kasutada magamise või filmi vaatamise ajal.

- Häirimise vältimise režiimi käsitsi sisse- või väljalülitamiseks hoia all  ja vali .
- Magamise ajal häirimise vältimise režiimi automaatseks sisselülitamiseks ava seadme sätted rakenduses Garmin Connect ja vali **Teavitused ja hoiatused > Nutiteavitused > Magamise ajal**.

## Otsetee seadistamine

Saad seadistada otsetee enda lemmikrakendusele, ülevaatele või juhikule, nt Garmin Pay rahakoti või muusika juhtimiseks.

- 1 Vajuta .
- 2 Vali **Seaded > Süsteem > Otsetee**.
- 3 Vali kohandamiseks nupp või nupukombinatsioon.

# Treening

## Aktiivsusmonitor

Aktiivsusmonitor salvestab igapäevaseid samme, läbitud vahemaad, intensiivsusminuteid, põletatud kaloreid ja unestatistikat. Põletatud kalorit hõlmavad põhiainevahetust ja aktiivsuskaloreid.

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

Kui ratastoolirežiim on sisse lülitatud, jäädvustab kell sammude asemel erinevaid mõõdikuid, näiteks tõukeid ([Ratastooli režiim](#), [lehekülg 87](#)).

Lisateavet aktiivsuse jälgimise ja vormisoleku näitajate täpsuse kohta vt veebiaadressilt [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

## Automaatne eesmärk

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



Kui ratastoolirežiim on sisse lülitatud, jälgib kell sammude asemel tõukeid ja loob igapäevase tõukeeesmärgi ([Ratastooli režiim, lehekülg 87](#)).

Kui sa ei soovi kasutada automaatse eesmärgi funktsiooni, võid teenuse Garmin Connect kontos seadistada isikupärased eesmärgid.

## Liikumismärguanne

Pidev istuv eluviis võib ainevahetushäireid põhjustada. Liikumismärguanne aitab seda vältida. Pärast ühetunnist tegevusetust kuvatakse sõnum. Saad kohandada liikumismärguandeid tühistama kõndides või muul moel liikudes.

### Liikumismärguande sisselülitamine

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Seaded** > **Teavitused & hoiatused** > **Tervis ja heaolu** > **Liikumisteade** > **Sees**.

### Liikumise märguannete kohandamine

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Seaded** > **Teavitused & hoiatused** > **Tervis ja heaolu** > **Liikumisteade** > **Sees**.
- 3 Tee valik:
  - Vali **Märquandetüüp** märguande seadistamiseks sammude ja muu liikumistüübi alusel.
  - Vali **Liikumised**, et võimaldada istudes liigutamise või vaba liikumise puhul märguanne välja lülitada.
  - Vali **Liikumise kestus** märguande väljalülitamiseks 30, 45 või 60 sekundi pärast.

## Une jälgimine

Magamisel ajal tuvastab kell selle automaatselt ja jälgib sel ajal su liigutusi. Tavapäraseid uneaegu saad määrata rakenduses Garmin Connect või kella sätetes. Unestatistika sisaldab magatud tunde, unefaase ja punktiarvestust. Unetreener annab unevajaduse soovitusi lähtudes sinu uneandmete ja tegevuste ajaloost, südame löögisageduse varieeruvuse (HRV) olekust ja uinakutest ([Ülevaated, lehekülg 30](#)). Uinakud lisatakse une statistikasse ja need võivad mõjutada ka taastumist. Saad üksikasjalikku unestatistikat vaadata teenuse Garmin Connect kontos.

**MÄRKUS.** Režiimi Mitte segada saad kasutada märquannete ja hoiatuste, v.a alarmide, väljalülitamiseks ([Häirimise vältimise režiimi kasutamine, lehekülg 39](#)).

## Automaatse unejälgimise kasutamine

- 1 Kanna kella magamise ajal.
- 2 Laadi oma unejälgimise andmed oma Garmin Connect kontosse ([Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 70](#)).  
Võid unestatistikat vaadata teenuse Garmin Connect kontos.  
Saad vaadata uneandmeid, sh uinakuid oma kellas vívoactive 6 ([Ülevaated, lehekülg 30](#)).

## Hingamise muutumine

### ⚠ ETTEVAATUST

Seade vívoactive 6 ei ole meditsiiniseade ning see pole mõeldud mis tahes tervises seisundite diagnoosimiseks või meditsiinilise seisundi jälgimiseks. Lisateavet pulssoksümeetri täpsuse kohta vt veebiaadressilt [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

Seadme vívoactive 6 optilisel pulsisageduse anduril on pulssoksümeetri funktsioon, mis jälgib öö jooksul muutusi su hingamises. Hingamismuutuste ülevaateid pakutakse sinu teadlikkuse suurendamiseks oma une keskkonnast ja üldisest heaolust. Aeg-ajalt või sageli esinevad hingamise muutumised võivad olla põhjustatud elustiili teguritest või magamiskeskonnast. Kui hingamise muutuste tase sulle muret valmistab, võta ühendust arsti või tervishoiutöötajaga.

**MÄRKUS.** hingamise muutuste tuvastamiseks pead sisse lülitama pulssoksümeetri une jälgimise ([Pulssoksümeetri režiimide seadistamine, lehekülg 77](#)).

Uneskoori ülevaade näitab sinu hetkelisi hingamise muutumiste andmeid.

**MÄRKUS.** ehk soovid lisada selle ülevaate oma ülevaadete loendisse ([Ülevaadete loendi kohandamine, lehekülg 33](#)).

Oma Garmin Connect kontol saad vaadata pulssoksümeetri näitude lisateavet, sh mitme päeva suundumusi.

## Move IQ®

Kui su liigutused vastavad tuttavale harjutuste muustrile, siis tuvastab funktsioon Move IQ sündmuse automaatselt ja kuvab selle ajajoonel. Funktsiooni Move IQ sündmused kuvavad tegevuse tüübi ja kestuse, kuid need ei ilmu tegevuste loendis või uudiste voos.

Funktsioon Move IQ võib automaatselt käivitada seadistatud kõndimise või jooksmise ajastatud tegevuse ajaliste piirväärtuste abil, mida saad seadistada rakenduses Garmin Connect või tervise ja heaolu seadete all. Need tegevused lisatakse tegevuste loendisse.

## Treeningud

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

Kui su kell on ratastoolirežiimis, sisaldab kell treeninguid lükkamistegevuste, käsirattasõidu ja muu jaoks ([Kasutajaprofiil, lehekülg 87](#)).

**Kellas:** treeningute rakenduse saad avada tegevuste loendis, et kuvada kõik praegu sinu kella laaditud treeningud ([Tegevuste ja rakenduste kohandamine, lehekülg 23](#)).

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 42](#)).

Saad treeningutele kuupäevad määrata.

Saad oma pooleli olevat treeningut uuendada ja muuta.

## Treeningu alustamine

Sinu kell juhendab sind läbi treeningu mitme etapi.

- 1 Vajuta nuppu .

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

- 2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.

- 3 Nipsa üles.

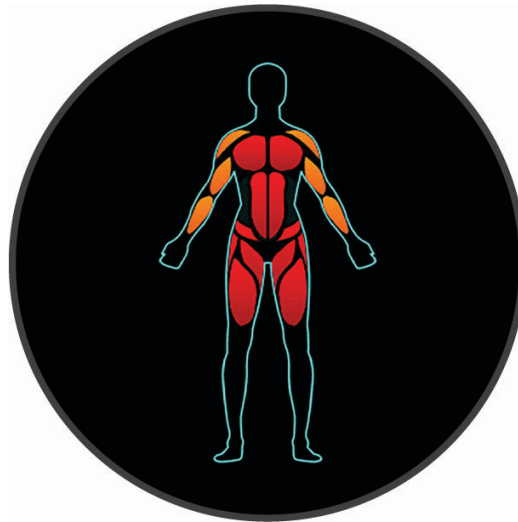
- 4 Vali **Treening**.

- 5 Vali treening.

**MÄRKUS.** loendis kuvatakse vaid valitud tegevusega ühilduvad treeningud.

- 6 Treeningu etappide nägemiseks nipsa üles (valikuline).

**VIHJE:** et vaadata lihasrühmi, millele treening on suunatud, puuduta lihaste kaarti, kui see on saadaval.



- 7 Vajuta nuppu  tegevuse taimeri käivitamiseks.

Pärast treeningu alustamist näitab kell treeningu igat etappi, etapi märkmeid (valikuline), eesmärki (valikuline) ja käimasoleva treeningu andmeid.

## Teenuse Garmin Connect treeningu järgimine

Enne, kui saad teenusest Garmin Connect treeningu alla laadida, peab sul olema Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), lehekülg 69).

- 1 Tee valik:

- Ava rakendus Garmin Connect ja vali suvand •••.
- Ava veebiaadress [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

- 2 Vali **Treen. ja kavand.** > **Treeningud**.

- 3 Treeningu leidmiseks või uue treeningu loomiseks ja salvestamiseks.

- 4 Vali  või **Saada seadmesse**.

- 5 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

## Intervalltreeningud

Intervalltreeningud saavad olla avatud või korrastatud. Korrastatud kordused võivad põhinevad vahemaal või ajal. Seade salvestab kohandatud intervalltreeningu, kuni muudad treeningud uuesti.

**VIHJE:** kõik intervalltreeningud sisaldavad lõpuajata jahtumisetappi.

## Intervalltreeningu alustamine

**MÄRKUS.** see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

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

Pärast kõigi intervallide täitmist kuvatakse sõnum.

## Intervalltreeningute kohandamine

- 1 Vajuta nuppu .
  - 2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.
  - 3 Libista üles.
  - 4 Vali **Treening > Kiirtreening > Intervallid > Struktureeritud kordused**.
  - 5 Libista üles.
  - 6 Vali **Veel > Muuda treeningut**
  - 7 Vali vähemalt üks suvand:
    - Intervalli kestuse ja tüübi määramiseks vali **Intervall**.
    - Puhkeaja kestuse ja tüübi määramiseks vali **Puhkeaeg**.
    - Vali korduste arv ja vali **Korda**.
    - Treeningule avatud soojenduse lisamiseks vali **Soojendus > Sees**.
  - 8 Tegevuse juurde naasmiseks nipsa vasakule.
- Kell salvestab kohandatud intervalltreeningu, kuni muudad treeningud uuesti.

## Intervalltreeningu peatamine

- Praeguse intervalli või puhkeaja peatamiseks ning järgmisse intervalli või puhkeajaga siirdumiseks vali ükskõik millal .
- Kui kõik intervallid ja puhkeajad läbi, vali , et lõpetada intervalltreening ning avada taimer, mida mahajahtumisel kasutada.
- Tegevuse taimeri peatamiseks vali ükskõik millal . Võid taimeri uuesti käivitada või intervalltreeningu lõpetada.

## Treeningu eesmärgi seadistamine

Treeningu eesmärgi funktsioon võimaldab treenida määratud vahemaa, vahemaa ja aja, vahemaa ja tempoo või vahemaa ja kiiruse eesmärgi suunas. Treeningu ajal annab kell reaalajas tagasisidet selle kohta, kui lähedal oled treeningu eesmärgi saavutamisele.

1 Vajuta nuppu .

2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.

3 Keri alla ja vali **Treening**.

4 Vali **Kiirtreening**.

**MÄRKUS.** kõigi tegevusetüüpide jaoks pole kõik suvandid saadaval.

5 Tee valik:

- Vali **Intervallid** ajal või vahemaal põhinevate korduste valimiseks.
- Vahemaa ja aja eesmärgi seadistamiseks vali **Vahemaa ja aeg**.
- Vahemaa ja tempo või kiiruse eesmärgi seadistamiseks vali **Vahemaa ja rütm** või **Vahemaa ja kiirus**.
- Eelseadistatud kauguse valimiseks või kohandatud kauguse sisestamiseks vali **Ainult vahemaa**.

Ilmub treeningu eesmärgi kuva, mis näitab hinnangulist lõpetamise aega.

6 Vajuta nuppu  tegevuse taimer käivitamiseks.

## PacePro™ Treening

Paljud jooksvad kannavad võistluste ajal tempokella, mis võimaldab saavutada eesmärke. 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 69).

1 Tee valik:

- Ava rakendus Garmin Connect ja vali suvand ●●●.
- Ava veebiaadress [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

2 Vali **Treen. ja kavand.** > **PacePro tempostrateegiad**.

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

4 Vali  või **Saada seadmesse**.

## PacePro kava koostamine kellas

Enne PacePro kava koostamist kellas pead looma raja (*Raja loomine rakenduses Garmin Connect, lehekülg 81*).

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Tegevused** ja vali välistingimustes jooksmine.
- 3 Keri alla, et valida **Treening** > **PacePro kavad** > **Loo uus**.
- 4 Vali rada.
- 5 Tee valik:
  - Vali **Eesmärgi tempo** ja sisesta oma sihttempo.
  - Vali **Eeldatav aeg** ja sisesta oma sihtaeg.Keri alla, et näha kohandatud tempokella ja splittide eelvaadet.
- 6 Vajuta nuppu .
- 7 Tee valik:
  - Kava käivitamiseks vali .
  - Vali **Kaart** ja vaata rada kaardil.
  - Vali **Kustuta**, et plaanist loobuda.

## PacePro kava alustamine

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

1 Vajuta nuppu .

2 Vali välistingimustes jooksmine.

3 Libista üles.

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

5 Vali kava.

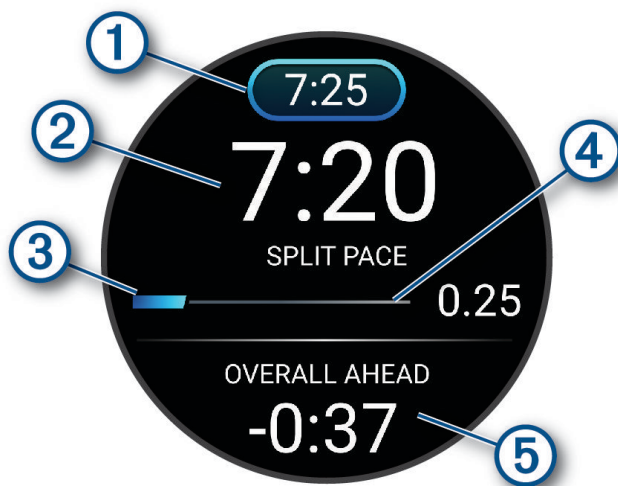
6 Vajuta nuppu .

**VIHJE:** võid vaadata kaardi, tempo ja splittide eelvaadet, enne kui kava PacePro kinnitad.

7 Kava käivitamiseks vali **Kasuta plaani**.

8 Kui vaja, vali rajal navigeerimise sisselülitamiseks ✓.

9 Aktiivsustaimer käivitamiseks vajuta nuppu .



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

## Eelmise tegevusega seotud võistlus

Võid varem salvestatud või allalaaditud tegevusega seoses võistelda.

**MÄRKUS.** see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.
- 3 Keri alla.
- 4 Vali **Treening** > **Võistle enda vastu**.
- 5 Tee valik:
  - Seadmega varem salvestatud tegevuse määramiseks vali **Ajaloost**.
  - Vali **Allalaaditud**, et valida teenuse Garmin Connect kontolt allalaaditud tegevus.
- 6 Vali tegevus.
- 7 Vajuta nuppu  tegevuse taimer käivitamiseks.
- 8 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu  ja vali **Salvesta**.

## Võistluskalender ja peamine võistlus

Kui lisad võistluse oma kalendrisse Garmin Connect, saad seda sündmust kellas vaadata, kui lisad peamise võistluse ülevaate ([Ülevaated](#), [lehekülg 30](#)). Sündmuse kuupäev peab jääma järgmise 365 päeva sisse. Kell kuvab sündmuseni jäänud aja pöördloendust, sinu ajaeesmärgi või prognoositavat lõpuaega (ainult jooksuüritused) ja ilmateavet.



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

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

Sõltuvalt sinu sündmuse jaoks saadaolevatest rajaandmetest saad vaadata kõrgusandmeid, raja kaarti ja lisada funktsiooni PacePro plaani ([PacePro™ Treening](#), [lehekülg 44](#)).

## Võistluseks treenimine

Sinu kell võib sulle soovitada igapäevaseid treeninguid, et saaksid treenida võistluseks, kui sul on maksimaalse hapnikutarbimisvõime (VO2 max) hinnang olemas ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 49](#)).

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.
- 2 Vali **Treen. ja kavand.** > **Võistlused ja üritused** > **Otsi sündmust.**
- 3 Otsi oma lähikonnas toimuvat sündmust.  
Oma sündmuse loomiseks vali **Loo sündmus**.
- 4 Vali **Lisa kalendrisse**.
- 5 Süntkrooni kell oma Garmin Connect kontoga.
- 6 Sirvi kellas peamise võistluse ülevaateni, et näha oma peamise võistluse jäänud aja pöördloendust.
- 7 Vajuta kellakuval nuppu  ja vali jooks või rattasõit.  
**MÄRKUS.** kui oled lõpetanud vähemalt ühe välistingimustes korraldatud jooksu koos pulsisageduse andmetega või ühe rattasõidu pulsisageduse ja jõu andmetega, kuvatakse kellas igapäevased treeningsoovitused.

## Treeningukalendri teave

Kella treeningukalender on sinu Garmin Connect kontrol 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 sooritamise või vahelejätmisest. Kui saadad ajakavas olevaid treeninguid seadmest Garmin Connect, kirjutatakse üle olemasolev treeningukalender.

## Treeningukavade kohandamine

Teenuse Garmin Connect kontrol on adaptiivne treeningukava ja Garmin Coach, mis aitavad treeningu eesmärke saavutada. Näiteks võid vastata mõnele küsimusele ja leida kava 5 km võistlusel osalemiseks. Kava kohandub su praeguse sportliku tasemega, treeningu ja ajakava eelistuste ning võistluse kuupäevaga. Kava alustamisel lisatakse Garmin treeneri ülevaade sinu vivoactive 6 kella ülevaadete loendisse.

## Enesehindamise lubamine

Tegevuse salvestamisel saad hinnata oma tajutud pingutust ning oma enesetunnet tegevuse ajal. Enesehindamise teavet saad vaadata oma rakenduse Garmin Connect kontrol.

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali tegevus.  
**MÄRKUS.** see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.
- 3 Vali  > **Seaded** > **Enesehindamine**.
- 4 Tee valik:
  - Enesehindamise lõpetamiseks alles pärast treeningut vali **Ainult treeningud**.
  - Enesehindamise lõpetamiseks pärast iga tegevust vali **Alati**.

## Sooritusvõime näitajad

Need sooritusvõime mõõtetandmed 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 monitori.

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

**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 52).

**Proгноositavad jooksuajad:** kell kasutab su praeguse vormisoleku taseme põhjal jooksuaja pakkumiseks maksimaalset hinnangulist hapnikutarbimisvõimet (VO2 max) ja treeninguajalugu ([Hinnanguliste võistlusaegade kuvamine](#), lehekülg 51).

**Maksimaalne hapnikutarbimisvõime:** maksimaalne hapnikutarbimisvõime on maksimaalne hapnikukogus (milliliitrites), mida saad tarbida ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritusasteme juures ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave](#), lehekülg 49).

### Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave

Maksimaalne hapnikutarbimisvõime on hapnikukogus (milliliitrites), mida tarbid ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritusasteme juures. Lihtsamalt öeldes on maksimaalne hapnikutarbimisvõime sportliku sooritusvõime näitaja, mis suureneb siis, kui sinu füüsiline vorm paraneb. Seade vívoactive 6 vajab maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime kuvamiseks randme või rindkere pulsimõõtmist.

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



|                                                                                            |             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|  Lilla    | Ülihea      |
|  Sinine   | Suurepärane |
|  Roheline | Hea         |
|  Oranž    | Rahuldav    |
|  Punane   | Halb        |

Maksimaalse hapnikutarbimisvõime andmeid pakub Firstbeat Analytics. Maksimaalse hapnikutarbimisvõime analüüsi pakutakse The Cooper Institute® loal. Täiendava teabe saamiseks vt lisa ([Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed, lehekülg 100](#)) ja veebiaadressi [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

### Jooksmise maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine

See funktsioon eeldab randmepõhist pulsisageduse andurit või ühilduvat rinnale kinnituvat pulsisageduse monitori. Kui kasutad rinnale kirjutatavat pulsisageduse monitori, pead selle rinnale kinnitama ja seadmega siduma ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 62](#)).

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 87](#)) ja configureeri max pulss ([Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 88](#)). Hinnangulised andmed võivad esmalt ebatäpsed näida. Su jooksusoorituse õppimiseks tuleb teha mõned jooksud. Maastikujooksu ajal võid maksimaalse hapnikutarbimisvõime salvestamise välja lülitada, kui sa ei soovi, et see jooksutüüp sinu maksimaalse hapnikutarbimisvõime prognoosi mõjutaks ([Aktiivsussätted, lehekülg 25](#)).

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

## Hinnanguliste võistlusaegade kuvamine

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 87](#)) ja configureeri max pulss ([Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 88](#)).

Võistlusaja eesmärgi pakkumiseks kasutab kell maksimaalse hapnikutarbimisvõime hinnangulist väärtust ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 49](#)) ja sinu treeningute ajalugu. Kell analüüsib mitu nädalat sinu treeninguandmeid, et täiustada võistlusaja hinnanguid.

- 1 Jooksusoorituse ülevaate kuvamiseks nipsa kellakuval üles.
- 2 Vali jooksusoorituse ülevaade.
- 3 Keri, et vaadata prognoositud võistlusaega.



- 4 Vajuta  prognooside vaatamiseks muude distantide puhul.

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

## Pulsisageduse muutlikkuse tase

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



| Värvitsoon                                                                                   | Olek                | Kirjeldus                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  Roheline | Tasakaalus          | Sinu seitsme päeva keskmine HRV on sinu algtaseme vahemikus.                                                                                                                          |
|  Oranž    | Tasakaalustamata    | Sinu seitsme päeva keskmine HRV on sinu algtasemest kõrgem või madalam.                                                                                                               |
|  Punane   | Madal               | Sinu seitsme päeva keskmine HRV on sinu algtasemest oluliselt madalam.                                                                                                                |
| Värv puudub                                                                                  | Halb<br>Olek puudub | Sinu HRV väärtused on keskmiselt oluliselt alla sinu vanuse normaalset vahemikku.<br>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.

## Piimhappe lävi

Piimhappe lävi märgib treeningu intensiivsust, mille juures hakkab verre piimhape 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 88). Tegevuse ajal enda piimhappe läve automaatseks salvestamiseks lülita sisse funktsioon **Automaatne tuvastamine**.

## 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 taimeri. 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.

## logid

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

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

## Ajaloo kasutamine

Ajalugu sisaldab salvestatud tegevusandmeid, rekordeid ja kokkuvõtteid.

Kell on varustatud ajalooülevaatega, mis tagab kiire ligipääsu sinu tegevusandmetele ([Ülevaated](#), lehekülg 30).

1 Vajuta nuppu .

2 Vali **Ajalugu**.

Kuvatakse sinu hiljutiste tegevuste tulpdiaagramm.

3 Nipsa vasakule valikute vaatamiseks.

4 Tee valik:

- Tulpdiaagrammi ajavahemiku muutmiseks vali **Graafiku valikud**.
- Eri spordialade isiklike rekordite vaatamiseks vali **Rekordid** ([Isiklikud rekordid](#), lehekülg 53).
- Nädala- või kuukokkuvõtete vaatamiseks vali **Kokku** ([Koguandmete kuvamine](#), lehekülg 54).

5 Tulpdiaagrammi kuvale naasmiseks vali .

6 Oma tegevuste ajaloo vaatamiseks keri alla.

7 Vali tegevus.

8 Nipsa vasakule valikute vaatamiseks.

## Isiklikud rekordid

Tegevuse lõpus kuvab kell tegevuse käigus saavutatud uue isikliku rekordi. Isiklike rekordite hulka kuuluvad sinu mitme tavalise võistlusdistsantsi kiireim aeg, jõutegevuse suuremate liigutuste suurim kaal ja pikim jook, jalgrattasõit või ujumine. Ratastoolitoimingute jaoks sisaldavad isiklikud rekordid tõukeid, käsirattasõitu ja järjestikku täidetud eesmärke.

## Isiklike rekordite vaatamine

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Ajalugu**.
- 3 Nipsa vasakule valikute vaatamiseks.
- 4 Vali **Rekordid**.
- 5 Vali spordiala.
- 6 Vali rekord.
- 7 Vali **Kuva andmed**.

## Isikliku rekordi taastamine

Võid taastada varasema isikliku rekordi.

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Ajalugu**.
- 3 Nipsa vasakule valikute vaatamiseks.
- 4 Vali **Rekordid**.
- 5 Vali spordiala.
- 6 Vali taastamiseks rekord.
- 7 Vali **Eelmine** > .

**MÄRKUS.** see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

## Isiklike rekordite kustutamine

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Ajalugu**.
- 3 Nipsa vasakule valikute vaatamiseks.
- 4 Vali **Rekordid**.
- 5 Vali spordiala.
- 6 Tee valik:
  - Rekordi kustutamiseks vali rekord ja vali **Kustuta andmed** > .
  - Kõigi spordiandmete kustutamiseks vali **Kustuta kõik andmed** > .

**MÄRKUS.** see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

## Koguandmete kuvamine

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

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

# Kellad

## Äratuse seadistamine

Saad määrata mitu äratust.

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Kellad > Hoiatused**.
- 3 Tee valik:
  - Äratuse esmakordsel määramisel ja salvestamisel sisesta äratuse aeg.
  - Lisaäratuste määramiseks ja salvestamiseks vali **Lisa hoiatus** ja sisesta äratuse aeg.
- 4 Keri alla rohkemate valikute nägemiseks.
- 5 Vali **Salvesta**.

## Äratuse muutmine

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Kellad > Hoiatused**.
- 3 Vali äratust.
- 4 Tee valik:
  - Äratuse sisse- või väljalülitamiseks vali **Olek**.
  - Äratuse aja muutmiseks vali **Aeg**.
  - Et seadistada äratust sinu optimaalse uneaja alusel enne määratud äratuse aega 30-minutilise ajaaknas leebelt äratama, vali **Nutikas äratust**.  
**MÄRKUS.** äratust algab alati sinu valitud ajal lisaks võimalikele varasematele äratustele. Näiteks, kui seadistad äratuse kellaajaks 8:00 hommikul, hakkab äratust sind leebelt äratama vahemikus 7:30 ja 8:00 hommikul.
  - Äratuse regulaarseks kordumiseks vali **Korda** ja seejärel, millal äratust peaks korduma.
  - Äratuse kirjelduse valimiseks vali **Silt**.
  - Äratuse kustutamiseks vali **Kustuta**.

## Nutikas äratust

Nutikas äratust määrab sinu vívoactive 6 kella jaoks 30-minutilise ajavahemiku, mille vältel püüda sind äratada nõnda, et ajastus oleks su unefaasi arvestades optimaalne. Näiteks, kui seadistad äratuse kellaajaks 8:00 hommikul, hakkab äratust sind leebelt äratama vahemikus 7:30 ja 8:00 hommikul. Võid muuta iga äratuse nutikaks ([Äratuse seadistamine](#), lehekülg 55).

**MÄRKUS.** sinu äratust lülitub sisse valitud kellaajal.

## Allaloendustaimerid kasutamine

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Kellad > Taimerid**.
- 3 Kui sa pole varem taimerit salvestanud, sisesta aeg.
- 4 Kui oled varem taimerid salvestanud, tee mõni järgmine valik.
  - Uue tagasilugeva taimerid seadistamiseks ilma seda salvestamata, vali **Kiirtaimer** ja sisesta aeg.
  - Uue taimerid määramiseks ja salvestamiseks vali **Redigeeri > Lisa taimer** ning sisesta aeg.
  - Salvestatud taimerid määramiseks vali salvestatud taimer.
- 5 Taimerid käivitamiseks vajuta nuppu .
- 6 Vajadusel tee valik:
  - Taimerid peatamiseks järelejäänud ajaga vali .
  - Taimerid taaskäivitamiseks vali .
  - Taimerid peatamiseks ja lähtestamiseks nipsa vasakule ning vali **Tühista taimer**.
  - Taimerid salvestamiseks nipsa vasakule ja vali **Salvesta taimer**.
  - Taimerid automaatseks taaskäivitamiseks nipsa vasakule ja vali **Automaatne taaskäivitus**.
  - Taimerid märguande kohandamiseks nipsa vasakule ja vali **Vibratsioon**.

## Taimerid kustutamine

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Kellad > Taimerid > Redigeeri**.
- 3 Vali taimer.
- 4 Vali **Kustuta**.

## Stopperi kasutamine

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Kellad > Stopper**.
- 3 Taimeri käivitamiseks vajuta nuppu .
- 4 Vajuta nuppu , et ringiaja taimer **1** uuesti käivitada.



Stopperi koguaeg **2** jookseb edasi.

- 5 Mõlema taimeri peatamiseks vajuta nuppu .
- 6 Tee valik:
  - Mõlema taimeri lähtestamiseks vali .
  - Stopperiga mõõdetud aja salvestamiseks tegevusena nipsa vasakule ja vali **Salvesta tegevus**.
  - Ringiaja salvestuse lubamiseks või keelamiseks nipsa vasakule ja vali **Ringi klahv**.

## Alternatiivsete ajavööndite lisamine

Saad kuvada teiste ajavööndite kellaaja.

- 1 Vajuta nuppu .
- VIHJE:** saad ülevaadete loendis vaadata ka alternatiivseid ajavööndeid ([Ülevaadete loendi kohandamine, lehekülg 33](#)).
- 2 Vali **Kellad > Alt. ajavööndid > Lisa tsoon**.
- 3 Piirkonna esiletoomiseks nipsa vasakule või paremale.
- 4 Piirkonna valimiseks vajuta nuppu  to select the region.
- 5 Vali ajavöönd.

## Teise ajavööndi muutmine

1 Vajuta nuppu .

**VIHJE:** saad ülevaadete loendis vaadata ka alternatiivseid ajavööndeid (*Ülevaadete loendi kohandamine, lehekülg 33*).

2 Vali **Kellad > Alt. ajavööndid**.

3 Vali ajavöönd.

4 Vajuta nuppu .

5 Tee valik:

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

## Taimeri lisamine

1 Vajuta nuppu .

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

3 Sisesta nimi.

4 Vali aasta, kuu ja päev.

5 Tee valik:

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

6 Vali ikoon.

## Taimerite muutmine

1 Vajuta nuppu .

2 Vali **Kellad > Taimerid**.

3 Vali taimeriga sündmus.

4 Nipsa vasakule ja vali **Määra lemmikuks** taimeri kuvamiseks ülevaadete loendis (valikuline).

5 Nipsa vasakule ja vali **Muuda taimerit**.

6 Vali muudetav valik:

- Sündmuse nime muutmiseks vali **Nimi**.
- Kuupäeva muutmiseks vali **Kuupäev**.
- Aja muutmiseks vali **Aeg**.
- Sündmuse tüübi muutmiseks vali **Tüüp**.
- Sündmuse lühendatud nime lisamiseks vali **Lühend**.
- Sündmuse meeldetuletuste lisamiseks vali **Meeldetuletused**.
- Sündmuse kordamiseks igal aastal vali **Korda igal aastal**.
- Sündmuse eemaldamiseks vali **Kustuta taimer**.

# Teavituste ja märguannete seaded

Vajuta kellakuval nuppu  ja vali **Seaded > Teavitused & hoiatused**.

**Nutiteavitused:** kohandab kellas kuvatavaid nutiteavitusi (*Telefoni teavituste lubamine, lehekülg 65*).

**Tervis ja heaolu:** kohandab sinu kellale kuvatavaid tervise ja heaolu teavitusi (*Tervise ja heaolu teavitused, lehekülg 59*).

**Aruande seaded:** loob raporteid ning kohandab raporti andmeid ja teemat. Hommikuse raporti päevasõnumite loomiseks ja muutmiseks vali **Hommikuraport** (*Hommikuse raporti kohandamine, lehekülg 60*). Öhtuse raporti ajakava määramiseks vali **Öhtuaruanne**. Raportite taustateema kohandamiseks vali **Vali teema**.

**Süsteemi hoiatused:** määrab kellaaja (*Kellaajahoiatuste seadistamine, lehekülg 60*), baromeetri või telefoniühenduse märguanded (*Telefoniühenduse hoiatuste sisselülitamine, lehekülg 61*).

**Märguandekeskus:** aktiveerib teadaannete keskuse uute teadaannete vaatamiseks (*Teavituste kuvamine, lehekülg 65*).

## Tervise ja heaolu teavitused

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

**Päevakokkuvõte:** päevakokkuvõte Body Battery ilmub paar tundi enne uneakna algust. Igapäevane kokkuvõte annab ülevaate sellest, kuidas sinu igapäevane stress ja tegevuste ajalugu sinu näitaja Body Battery taset mõjutasid (*Body Battery, lehekülg 33*).

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

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

**Ebanormaalse pulsisageduse hoiatused:** annab märku, kui sinu pulsisagedus on sihtväärtusest suurem või väiksem (*Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine, lehekülg 59*).

**Liikumisteade:** tuletab meelde vajadust liikuda.

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

## Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine

### ETTEVAATUST

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

Võid seadistada pulsisageduse läve väärtuse.

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Seaded > Teavitused & hoiatused > Tervis ja heaolu > Ebanormaalse pulsisageduse hoiatused**.
- 3 Vali **Kõrge sageduse hoiatus** või **Madala sageduse hoiatus**.
- 4 Seadistada pulsisageduse läve väärtus.

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

## Liikumismärguanne

Pidev istuv eluviis võib ainevahetushäireid põhjustada. Liikumismärguanne aitab seda vältida. Pärast ühetunnist tegevusetust kuvatakse sõnum. Saad kohandada liikumismärguandeid tühistama kõndides või muul moel liikudes.

## Liikumise märguannete kohandamine

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Seaded > Teavitused & hoiatused > Tervis ja heaolu > Liikumisteade > Sees.**
- 3 Tee valik:
  - Vali **Märguandetüüp** märguande seadistamiseks sammude ja muu liikumistüübi alusel.
  - Vali **Liikumised**, et võimaldada istudes liigutamise või vaba liikumise puhul märguanne välja lülitada.
  - Vali **Liikumise kestus** märguande väljalülitamiseks 30, 45 või 60 sekundi pärast.

## Hommikuraport

Kell kuvab hommikuraporti, mis põhineb su tavalisel ärkamisajal. Ilma-, une-, öise pulsisageduse muutlikkuse taseme ja muid andmeid sisaldava raporti vaatamiseks keri ([Hommikuse raporti kohandamine](#), lehekülg 60).

## Hommikuse raporti kohandamine

**MÄRKUS.** võid neid seadeid kellas või kontol Garmin Connect kohandada.

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

## Õhtuaruanne

Enne uneaega esitab kell õhtuaruande. Keri, et vaadata raportit, mis sisaldab sinu Body Battery andmeid, homset treeningut ja ilma, unetreeneri soovitusi ja muud..

## Õhtuse raporti kohandamine

**MÄRKUS.** võid neid seadeid kellas või kontol Garmin Connect kohandada.

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Seaded > Teavitused & hoiatused > Aruande seaded > Õhtuaruanne.**
- 3 Tee valik:
  - Õhtuse raporti lubamiseks või keelamiseks vali **Kuva aruanne.**
  - Õhtuses raportis kuvatavate andmete järjekorra ja tüübi kohandamiseks vali **Muuda aruannet.**
  - Vali **Määra aruande aeg**, et määrata ajavahemik aruande ja sinu une alguse vahel.

## Kellaajahoiatuste seadistamine

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

## Telefoniühenduse hoiatuste sisselülitamine

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

1 Vajuta nuppu .

2 Vali **Seaded** > **Teavitused & hoiatused** > **Süsteemi hoiatused** > **Telefon**.

## Valiku Vibratsioon sätted

Vajuta kellakuval  ja vali **Seaded** > **Vibratsioon**.

**Süsteem:** võimaldab lülitada käekella vibreerimise sisse või välja.

**Märguandevibratsioon:** seadistab käekella vibreerimise märguannete jaoks.

**Nupuvajutus:** määrab kella vibratsiooni märguannete ja nupuvajutuste korral.

## Ekraani ja heleduse seaded

Vajuta kellakuval nuppu  ja vali **Seaded** > **Ekraan ja heledus**.

**Heledus:** määrab ekraani heledustaseme.

**Alati kuvatud:** jätab kellakuva andmed nähtavaks ning vähendab heledust ja taustvalgustust. See valik lühendab aku kasutusaega ja ekraani tööiga ([AMOLED-ekraani teave, lehekülg 94](#)).

**Tekstisuur:** muudab teksti suurust ekraanil.

**Punanihe:** muudab ekraani punaseks, rohelineks või oranžiks, et saaksid kella kasutada vähese valguse käes ja näeksid seda ka öösel hästi või kui soovid vähendada silmade koormust.

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

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

**Ajalõpp:** seadistab ekraani väljalülitumise aja.

**Puutelukk:** ekraani soovimatu puudutuse vältimiseks lukustab ekraani. Selle suvandi sisselülitamiseks pead ekraani ülaosast alla nipsama, et puuteekraan lukust avada.

## Ühenduvus

Ühenduvusfunktsioonid on kella jaoks saadaval, kui sead kella oma ühilduva telefoniga ([Telefoni sidumine, lehekülg 65](#)). Täiendavad funktsioonid on saadaval kui ühendad oma kella Wi-Fi võrguga ([Ühendumine Wi-Fi võrku, lehekülg 67](#)).

## Andurid ja tarvikud

vivoactive 6 kellal on mitu sisseehitatud andurit ja saad oma tegevuste jaoks siduda täiendavaid juhtmeta andureid.

## Juhtmeta andurid

Sinu kella saab siduda ja kasutada juhtmevabade anduritega tehnoloogia ANT+® või Bluetooth abil (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 62*). Pärast seadmete sidumist saad valikulisi andmevälju kohandada (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 24*). Kui andur kuulus ostes kellakomplekti, on need juba omavahel seotud.

Konkreetses ettevõttes Garmin anduri ühilduvuse või ostmise kohta teabe saamiseks või kasutusjuhendi vaatamiseks vaata saidil [buy.garmin.com](http://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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| eBike             | Kella saab kasutada koos elektrijalgrattaga ja vaadata sõidu ajal rattaandmeid, nt aku- ja vahemiku teavet.                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Pulsisagedus      | Südame löögisageduse andmete vaatamiseks tegevuste ajal kasuta välist andurit, näiteks HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™, või HRM-Pro™ seeria pulsimõõtjat.                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Jala andur        | Kui treenid siseruumis või GPS-signaal on väga nõrk, võid GPS-i asemel kasutada tempo ja vahemaa mõõtmiseks jooksuandurit.                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Kõrvaklapid       | Võid kasutada kõrvaklappe Bluetooth, et kuulata oma kella vívoactive 6 laaditud muusikat ( <i>Kõrvaklappide Bluetooth ühendamine, lehekülg 87</i> ).                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Tuled             | Parema ülevaate saamiseks ümbrusest võid kasutada nutikaid jalgrattatulesid Varia™.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Radar             | Võid kasutada jalgratta tahavaateradarit Varia, et saada paremat ülevaadet ümbrusest ja saata hoiatusi lähenevate sõidukite kohta. Radarkaamera tagatulega Varia saab sõidu ajal pildistada ja videot salvestada ( <i>Kaamera Varia juhtnuppude kasutamine, lehekülg 64</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 102</i> ). Võid oma ratastoolile kinnitada ka kiirus- või rütmiaanduri ja vaadata andmeid tegevuse ajal. Kui andur on kinnitatud, loob ja salvestab kell tegevuse Garmin Connect kontole iga kord, kui ratastooli lükkad. |
| tempe             | Kinnita temperatuuriandur tempe™ tugeva rihma või aasa külge, kus see puutub kokku ümbritseva õhuga ja saab anda pidevalt täpseid temperatuuriandmeid.                                                                                                                                                                                                                                                               |

## Traadita andurite sidumine

Traadita anduri ja kella esmakordsel ühendamisel ANT+ või Bluetooth tehnoloogia abil tuleb need siduda. Pärast sidumist ühendub kell anduriga automaatselt, kui alustad tegevust ning andur on aktiivne ja levialas. Lisateavet ühenduse tüüpide kohta vaata aadressilt [garmin.com/hrm\\_connection\\_types](http://garmin.com/hrm_connection_types).

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

**MÄRKUS.** teavet sidumise kohta leiad oma juhtmevaba anduri kasutusjuhendist.

2 Kell peab olema andurist kuni 3 m kaugusel.

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

3 Vajuta nuppu .

4 Vali **Seaded** > **Ühenduvus** > **Kella andurid** > **Lisa uus**.

5 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 24*).

## Jooksudünaamika

Jooksudünaamika on reaajas tagasiside sinu jooksvormi kohta. Sinu kellas vívoactive 6 on kiirendusmõõtur viie jooksvormi näidu arvutamiseks. Kõigi kuue jooksvormi näidu jaoks pead oma kella vívoactive 6 siduma seeria HRM 600, HRM-Fit, HRM-Pro tarviku või muu torso liikumist mõõtvat jooksudünaamika tarvikuga. Lisateabe saamiseks ava veebileht [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

| Meeter                         | Anduri tüüp             | Kirjeldus                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Rütm                           | Kell või ühilduv tarvik | Rütm näitab sammude arvu minutis. Kuvab sammude koguarvu (parema ja vasaku jala omad).                                                                                                                      |
| Sammupikkus                    | Kell või ühilduv tarvik | Sammu pikkus tähistab sinu sammu pikkust ühest jalaastest teiseni. Seda mõõdetakse meetrites.                                                                                                               |
| Vertikaalne võnkumine          | Kell või ühilduv tarvik | Vertikaalne võnkumine on jooksmisel tekkiv tõukumine. Kuvab torso vertikaalse liikumise, mõõdetuna sentimeetrites.                                                                                          |
| Vertikaalsuhe                  | Kell või ühilduv tarvik | Vertikaalsuhe on vertikaalse võnkumise ja sammu pikkuse suhe. See kuvatakse protsentides. Väiksem number tähendab tavaliselt paremat jooksvormi.                                                            |
| Kokkupuuteaeg maaga            | Kell või ühilduv tarvik | Maaga kokkupuute aeg tähistab aega, mille jooksul jalg puutub jooksmise ajal kokku maapinnaga. Seda mõõdetakse millisekundites.<br><b>MÄRKUS.</b> kõndimise ajal ei ole maaga kokkupuute näitajad saadaval. |
| Kokkupuuteaeg maaga – tasakaal | Ainult ühilduv tarvik   | Maaga kokkupuuteaja tasakaal kuvab vasaku/parema jala maaga kokkupuuteaja tasakaalu jooksmise ajal. See kuvatakse protsentides. Näiteks 53,2 noolega vasakule või paremale.                                 |

## Nõuanded puudulike jooksudünaamika andmete puhul

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

- Veendu, et kannad jooksudünaamika tarvikut, näiteks HRM 600, HRM-Fit või HRM-Pro seeria tarvikut.
- Seo juhiseid järgides jooksudünaamika tarvik oma kellaga uuesti.
- Kui kasutad HRM 600 tarvikut, seo see oma kellaga, kasutades pigem turvalist Bluetooth ühendust kui avatud ühendust.

Lisateavet ühenduse tüüpide kohta vaata aadressilt [garmin.com/hrm\\_connection\\_types](https://garmin.com/hrm_connection_types).

- Kui kasutad HRM-Fit või HRM-Pro seeria tarvikut, seo see oma kellaga, kasutades tehnoloogiat ANT+, mitte tehnoloogiat Bluetooth.
- Kui jooksudünaamika andmed kuvatakse ainult nullides, siis kontrolli, kas kannad tarvikut õiget pidi.

**MÄRKUS.** mõnesid mõõdikuid ei kuvata kõndimise ajal.

## Jooksujõud

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

Jooksujõudu saab mõõta ühilduva jooksudünaamika tarviku või kellaandurite abil. Võid kohandada jooksujõu andmepälju, et näha oma energiaväljundit ja kohandada oma treeningut ([Andmepäljad, lehekülg 103](#)). Võid määrata energiaväljundi hoiatusi, mis esitatakse, kui saavutad teatud energiatsooni ([Tegevuste märguanded, lehekülg 27](#)).

Jooksmise energiaväljundi tsoonides kasutatakse vaikeväärtusi, mis põhinevad sool, kaalul ja keskmisel võimekusel ja ei pruugi ühtida sinu isiklike võimetega. Tsoone saad otse kellas või oma konto Garmin Connect kaudu käsitsi muuta.

### Jooksuenergia sätted

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

**Olek:** lubab või keelab ettevõtte Garmin pakutavate jooksuenergiaandmete salvestamist.

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

## Kaamera Varia juhtnuppude kasutamine

### TEATIS

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

Enne, kui saad kasutada kaamera Varia juhtnuppe, pead selle oma kellaga ühendama ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 62](#)).

#### 1 Tee valik:

- Lisa kellale **Tuled** juhtseadis ([Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 39](#)).
- Lisa kellale **Tuled** ülevaade ([Ülevaadete loendi kohandamine, lehekülg 33](#)).

#### 2 Vali juhtseadisest või ülevaatest **Tuled** suvand:

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

## Telefoniga ühenduvuse funktsioonid

Telefoniga ühenduvuse funktsioonid on sinu kella vivoactive 6 jaoks saadaval, kui sead selle rakenduse Garmin Connect abil ([Telefoni sidumine, lehekülg 65](#)).

- Rakenduse funktsioonid rakendusest Garmin Connect ([Garmin Connect, lehekülg 69](#))
- Rakenduse funktsioonid rakendusest Connect IQ jne ([Telefoni- ja arvutirakendused, lehekülg 68](#))
- Kuvad ([Ülevaated, lehekülg 30](#))
- Juhtelementide menüü funktsioonid ([Juhtelementid, lehekülg 36](#))
- Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid ([Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid, lehekülg 83](#)).
- Telefoni interaktsioonid, nagu nt teavitused ([Telefoni teavituste lubamine, lehekülg 65](#))

## Telefoni sidumine

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

### 1 Tee valik:

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

### 2 Skanni oma telefoniga QR-koodi ning järgi sidumis- ja seadistamisprotsessi lõpetamiseks ekraanil kuvatavaid juhiseid.

## Telefoni teavituste lubamine

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

**MÄRKUS.** saad kohandada teavitusi une või tegevuste ajal Fookuse režiimides ([Fookuse režiimid, lehekülg 72](#)).

### 1 Vajuta nuppu .

### 2 Vali **Seaded > Ühenduvus > Telefon > Märguanded**.

### 3 Tee valik:

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

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

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

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

**MÄRKUS.** see funktsioon saadaval vaid ühilduvates Android telefonides.

## Teavituste kuvamine

Saad vaadata oma telefoni märguandeid mitmest kellamenüü asukohast.

### 1 Tee valik:

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

### 2 Vali teavitus.

### 3 Vajuta nuppu lisavalikute jaoks.

### 4 Kõikide märguannete eiramiseks keri märguannete ülaosasse ja vali **Loobu kõigist**.

## Sissetulevale telefonikõnele vastamine

Kui ühendatud nutitelefoni saabub telefonikõne, kuvab kell vivoactive 6 helistaja nime või telefoninumbri.

- Kõnele vastamiseks vali .

**MÄRKUS.** helistajaga vestlemiseks tuleb kasutada ühendatud telefoni.

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

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

## Tekstsõnumile vastamine

**MÄRKUS.** see funktsioon saadaval vaid ühilduvates Android telefonides.

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

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

- 1 Märguande keskuse kuvamiseks nipsa kellakuval alla.
- 2 Vali tekstisõnumi teavitus.
- 3 Vajuta nuppu .
- 4 Vali **Vasta**.
- 5 Vali loendist sõnum.

Sinu telefon saadab valitud sõnumi tekstisõnumina.

## Telefoni Bluetooth ühenduse väljalülitamine

Telefoni Bluetooth ühenduse saab välja lülitada juhtnuppude menüüst.

**MÄRKUS.** juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 39*).

- 1 Juhtnuppude menüü kuvamiseks hoia  all.
- 2 Vali , et lülitada välja Bluetooth telefoniühendus oma vivoactive 6 kella.

Telefonis Bluetooth ühenduse väljalülitamiseks vt mobiilseadme kasutusjuhendit.

## Märguannete Leia minu telefon sisse- ja väljalülitamine

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Seaded** > **Ühenduvus** > **Telefon** > **Leia minu telefoni märguanded**.

## GPS-tegevuse ajal kadunud telefoni asukoha määramine

Sinu kell vivoactive 6 salvestab automaatselt GPS-asukoha, kui sinu seotud telefoni ühendus katkeb GPS-tegevuse ajal. Seda funktsiooni saad kasutada tegevuse ajal kadunud telefoni asukoha määramiseks.

Lisateabe saamiseks vt [garmin.com/findmyphonewithgps](https://garmin.com/findmyphonewithgps).

- 1 Alusta GPS-tegevust.
- 2 Kui kuvatakse juhised navigeerida oma seadme viimati teadaolevasse asukohta, vali .
- 3 Navigeeri asukohta kaardil.
- 4 Asukohale osutava kompassi vaatamiseks (valikuline) pühi üles.
- 5 Kui su kell on telefoni Bluetooth levialas, kuvatakse ekraanil signaali Bluetooth tugevus.  
Mida lähemale oma telefonile liigud, seda tugevamaks muutub signaal.

## Wi-Fi ühenduvuse funktsioonid

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

**Helisisu:** võimaldab sünkroonida muude teenusepakkujate helisisu.

**Tarkvarauuendused:** võid alla laadida ja installida uusima tarkvara.

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

### Ühendumine Wi-Fi võrku

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

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Seaded > Ühenduvus > Wi-Fi > Minu võrgud > Otsi võrke**.  
Kell kuvab piirkonnas toimivate Wi-Fi võrkude nimekirja.
- 3 Vali võrk.
- 4 Vajadusel sisesta võrgu parool.

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

## Garmin Share

### TEATIS

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

Funktsioon Garmin Share võimaldab kasutada tehnoloogiat Bluetooth andmete juhtmevabaks jagamiseks muude ühilduvate ettevõtte Garmin seadmetega. Kui funktsioon Garmin Share on lubatud ja ühilduvad ettevõtte Garmin seadmed on omavahel sobivas vahemikus, saad valida salvestatud asukohtade, radade ja treeningute vahel ning need teise seadmesse üle kanda otsese ja turvalise seadmetevahelise ühenduse kaudu, ilma et oleks vaja telefoni või seadme Wi-Fi ühendumist.

## Andmete jagamine funktsiooniga Garmin Share

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

Sinu vivoactive 6 kell suudab andmeid saata ja vastu võtta, kui see on ühendatud teise ühilduva Garmin seadmega ([Andmete vastuvõtmine funktsiooniga Garmin Share, lehekülg 68](#)). Samuti saad andmeid erinevatesse seadmetesse üle kanda. Näiteks saad jagada enda lemmikrada Edge® rattaarvutist ja saata selle ühilduvasse Garmin käekella.

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

## Andmete vastuvõtmine funktsiooniga Garmin Share

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

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

## Funktsiooni Garmin Share seaded

Vajuta kellakuval nuppu  ja vali **Seaded > Ühenduvus > Garmin Share**.

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

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

## Telefoni- ja arvutirakendused

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

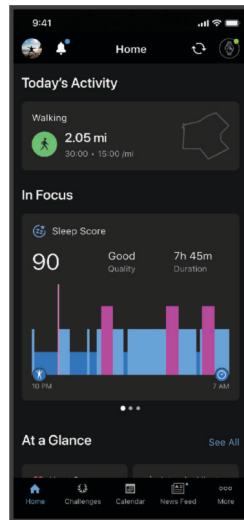
## Garmin Connect

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

## Garmin Connect+ Tellimus

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

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

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

**Jälgi Garmin Trails:** ligipääs väli- ja teekondadele, mida soovitavad Garmin andmebaasid ja teised Garmin kasutajad koos piltide, arvustuste, reisikirjeldustega ja muuga.

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

**Treeningujuhised:** saa ekspertidelt täiendavat tuge ja juhendamist valitud Garmin treeneriga treeninguplaanide jaoks.

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

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

## Rakenduse Garmin Connect kasutamine

Pärast kella sidumist telefoniga (*Telefoni sidumine, lehekülj 65*) võid kasutada rakendust Garmin Connect kõigi tegevusandmete laadimiseks teenuse Garmin Connect kontole.

- 1 Veendu, et telefonis töötab rakendus Garmin Connect.
- 2 Veendu, et kell asub telefonist 10 m (30 ft) raadiuses.

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

## Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil

Enne kella tarkvara uuendamist rakenduse Garmin Connect abil peab sul olema teenuses Garmin Connect konto ning kell tuleb ühilduva telefoniga siduda (*Telefoni sidumine, lehekülj 65*).

Sünkrooni seade rakendusega Garmin Connect (*Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülj 70*).

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

## Ühtsed treenitustaseme andmed

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

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

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

**MÄRKUS.** Garmin seadet, millel ei ole treeningu oleku funktsiooni, ei saa seada seadmeks Peamine treeningseade, kuid seda saab siiski kasutada treeningandmete salvestamiseks.

**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 soovib Garmin sul oma kontoga Garmin Connect sageli sünkroonida.

## Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine

Võid tegevusi ja sooritusnäitajaid sünkroonida teistest Garmin seadetest oma vívoactive 6 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 vívoactive 6 kellast.

Sünkrooni oma vívoactive 6 kell ja muud Garmin seadmed oma Garmin Connect kontoga.

**VIHJE:** peamise treeningseadme ja peamise kantava seadme saad määrata Garmin Connect rakenduses (*Ühtsed treenitustaseme andmed, lehekülj 70*).

Hiljutised tegevused ja sooritusnäidikud sinu teistest Garmin kuvatakse sinu vívoactive 6 kellal.

## Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis

Rakendus Garmin Express ühendab arvuti abil kella teenuse Garmin Connect kontoga. Võid rakenduse Garmin Express abil üles laadida oma aktiivsusandmed teenuse Garmin Connect kontole ja saata andmeid (nt treeningud ja treeningukava) teenuse Garmin Connect veebisaidilt kellale. Saad kella ka muusikat lisada (*Personaalse audiosisu allalaadimine, lehekülj 85*). Saad installida seadme tarkvarauuendused ja hallata oma Connect IQ rakendusi.

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

## Tarkvara uuendamine rakendusega Garmin Express

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

- 1 Ühenda seade arvutiga USB-kaabli abil.

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

- 2 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

- 3 Ära uuendamise ajal seadet arvutist eralda.

**MÄRKUS.** kui oled seadmes juba Wi-Fi ühenduvuse seadistanud, saab Garmin Connect automaatselt Wi-Fi kaudu saadaolevad tarkvara uuendused seadmesse alla laadida.

## Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect

**MÄRKUS.** juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 39*).

- 1 Juhtnuppude menüü nägemiseks hoia all nuppu .

- 2 Vali **Sünkrooni**.

## Connect IQ funktsioonid

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

**Sihverplaadid:** kohanda kellaaja kuvamist.

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

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

**Muusika:** lisa oma kella muusikapakkujaid.

## Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine

Enne rakenduses Connect IQ funktsioonide allalaadimist tuleb vivoactive 6 kell siduda telefoniga (*Telefoni sidumine, lehekülg 65*).

- 1 Installe 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](https://apps.garmin.com) ja logi sisse.
- 3 Vali rakenduse Connect IQ funktsioon ja laadi see alla.
- 4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

## Rakendus Garmin Messenger

### ⚠ HOIATUS

Rakenduse inReach® funktsioonid Garmin Messenger, sealhulgas SOS, jälgimine ja Seadme inReach™ ilmaprognoos ei ole saadaval ilma ühendatud inReach satelliitsideseadmeta ega aktiivse satelliitsidetellimusega. Enne rakenduse reisil kasutamist testi seda alati välitingimustes.

### ⚠ ETTEVAATUST

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

### TEATIS

Rakendus töötab nii internetis (kasutades telefoni traadita ühendust või mobiilset andmesidet) ja satelliitvõrku Iridium®. Kui kasutate mobiilset andmesidet, peab seotud telefonil olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas. Kui asud piirkonnas, kus pole võrgulevi, peab sul olema satelliitsideseadme inReach jaoks aktiivne satelliitsidetellimus, et saaksid kasutada satelliitvõrku Iridium.

Võid kasutada rakendust teistele rakenduse Garmin Messenger kasutajatele sõnumite saatmiseks, sealhulgas pereliikmetele ja sõpradele, kel pole Garmin-seadmeid. Igaüks saab rakenduse alla laadida ja oma telefoni ühendada, võimaldades nii teiste rakenduse kasutajatega suhelda (sisselogimine pole vajalik). Rakenduse kasutajad saavad luua ka rühmasõnumi lõime teiste SMS-telefoninumbritega. Uued rühmasõnumi liikmed saavad laadida rakenduse alla ja näha, mida teised räägivad.

Traadita ühenduse või telefoni mobiilsideandme abil saadetud sõnumid ei ole tasulised ega tekita satelliitsidetellimuses lisakulusid. Vastu võetud sõnumid võivad olla tasulised, kui sõnumit püüti saata nii Iridium satelliitsidevõrgu kui ka Interneti kaudu. Kohalduvad standardsed mobiilside tekstsõnumite saatmise hinnad.

Rakenduse Garmin Messenger saad alla laadida oma telefonis rakenduste poest ([garmin.com/messengerapp](https://garmin.com/messengerapp)).

## Rakendus Garmin Golf

Rakendus Garmin Golf võimaldab üksikasjaliku statistika ja löögianalüüsi kuvamiseks seadmest vivoactive 6 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](https://garmin.com/golfapp)).

## Fookuse režiimid

Fookuse režiimid kohandavad kella seadeid ja käitumist erinevates olukordades nagu uni ja tegevus. Seadete muutmisel siis, kui mingi fookuse režiim on lubatud, värskendatakse seadeid ainult selle fookuse režiimi jaoks.

## Vaikimisi fookuse režiimi kohandamine

1 Vajuta nuppu .

2 Vali **Seaded** > **Fookuse režiimid**.

3 Vali fookuse režiim.

4 Tee valik:

**MÄRKUS.** kõik valikud pole kõigi fookuse režiimide jaoks saadaval.

- Vali **Olek** fookuse režiimi sisse- või väljalülitamiseks.
- Vali **Ajakava** ajakava konfigureerimiseks.
- Vali **Kelladisain** kellakuva muutmiseks.
- Vali **Satelliidid**, et määrata GNSS-satelliidisüsteemide kasutamine kõigi tegevuste puhul.

**VIHJE:** sa saad funktsiooni **Satelliidid** iga tegevuse jaoks kohandada ([Aktiivsussätted](#), lehekülg 25).

- Vali **Häälteated** häälteadete lubamiseks tegevuste käigus.
- Vali jaotises **Teavitused & hoiatused** mõni suvand, et konfigureerida telefoni teavitusi, tervise ja heaolu märguandeid või süsteemi hoiatusi ([Teavituste ja märguannete seaded](#), lehekülg 59).
- Vali jaotises **Ekraan ja heledus** mõni suvand, et konfigureerida ekraani seadeid ([Ekraani ja heleduse seaded](#), lehekülg 61).
- Täiendavate kohanduste lisamiseks vali **Lisa**.
- Fookuse režiimi eemaldamiseks vali **Kustuta fookus**.
- Vaikeseadete taastamiseks vali **Vaikevalikud**.

## Kohandatud fookuse režiimi loomine

1 Vajuta nuppu .

2 Vali **Seaded** > **Fookuse režiimid** > **Lisa**.

3 Tee valik:

- Vali **Standardne**, et luua kohandatud fookuse režiim, mida saab igal ajal kasutada.
- Vali **Tegevus**, et konfigureerida fookuse režiim mõne konkreetse tegevuse jaoks.

4 Sisesta fookuse režiimi nimi ja vali .

5 Vali ikoon ja värv.

6 Vali uus kohandatud fookuse režiim.

7 Tee valik:

**MÄRKUS.** kõik valikud pole saadaval nii fookuse režiimi Standardne kui ka Tegevus korral.

- Vali **Olek** kohandatud fookuse režiimi sisse- või väljalülitamiseks.
- Vali **Ajakava** ajakava konfigureerimiseks.
- Vali **Automaatselt käivitatud** selle valimiseks, milline tegevus kohandatud tegevuse fookuse režiimi käivitab.
- Vali **Nimi** kohandatud fookuse režiimi nime muutmiseks.
- Vali **Ikoon** kohandatud fookuse režiimi ikoonsümboli ja värvi muutmiseks.
- Vali **Lisa** > **Teavitused & hoiatused**, et konfigureerida telefoni ja kella teavitusi ning märguandeid ([Teavituste ja märguannete seaded](#), lehekülg 59).
- Vali **Lisa** > **Ekraan ja heledus**, et konfigureerida ekraani seadeid ([Ekraani ja heleduse seaded](#), lehekülg 61).

8 Vali **Valmis**.

# Tervise ja heaolu seaded

Vajuta kellakuval  ja vali **Seaded > Tervis ja heaolu**.

**Randmepõhine pulss:** kohandab randmepõhise pulsimoniatori seadeid (*Randmel kantava pulsimoniatori seaded, lehekülg 75*).

**Pulssoksümeeter:** määrab pulssoksümeetri režiimi (*Pulssoksümeetri režiimide seadistamine, lehekülg 77*).

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

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

## Randmepõhine pulss

Sinu kellal on randmepealne pulsimoõõtja ja sa saad oma pulsisageduse andmeid vaadata pulsisageduse ülevaatest (*Ülevaadete kuvamine, lehekülg 32*).

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

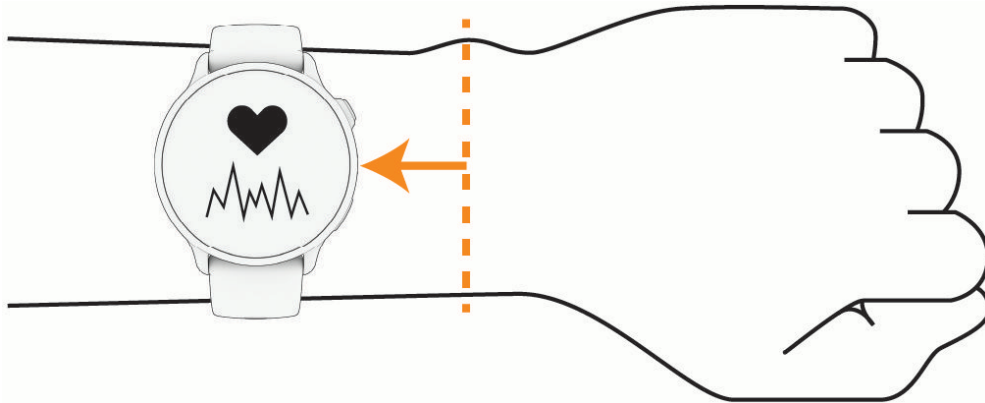
## Kella kandmine

### 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](https://garmin.com/fitandcare).

- Kanna kella randmeluu kohal.

**MÄRKUS.** kell peab olema randmel tihedalt, kuid mugavalt. Täpsemate pulsinäituse tagamiseks ei tohiks kell jooksu või muu treeningu ajal liikuda. Pulssoksümeetri näitude saamiseks pead paigal olema.



**MÄRKUS.** optiline andur asub kella tagaosas.

- Randmelt pulsisageduse mõõtmise lisateavet vt jaotisest *Näpunäited korrapäratute pulsisageduse andmete puhul, lehekülg 75*.
- Pulssoksümeetri anduri lisateavet vt jaotisest *Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited, lehekülg 77*.
- Lisateavet täpsuse kohta leiad aadressilt [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).
- Lisateavet kella kandmise ja hoolduse kohta vt aadressilt [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

## Näpunäited korrapäratute pulsisageduse andmete puhul

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

- Enne kella käele panemist, pese ja kuivata käsi.
- Ära kasuta kella all päikesekreemi, ihupiima või putukatõrjevahendit.
- Välti kella tagumisel poolel asuva pulsisagedusanduri kraapimist.
- Kanna kella randmeluu kohal. Kell peab olema randmel tihedalt, kuid mugavalt.
- Tee 5 kuni 10 minutit soojendust ja võta pulsisageduse näit ka enne tegevusega alustamist.

**MÄRKUS.** külmas keskkonnas tee soojendust siseruumides.

- Loputa kella pärast iga trenni puhta veega.

## Randmel kantava pulsimonitori seaded

Vajuta kellakuval nuppu  ja vali **Seaded > Tervis ja heaolu > Randmepõhine pulss**.

**Olek:** lubab randmel kantava pulsimonitori. Vaikimisi väärtus on Auto, mis automaatselt kasutab randme peal kantava pulsimõõtjat, kui sa pole välise pulsimõõtjaga paaristanud.

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

**Mõõtmiskoha ümberlülitus:** valib pulsisageduse andmete parima allika, kui kannad käekella ja välist pulsimõõtjat. Lisateavet vt aadressilt [garmin.com/dynamicsourceswitching/](https://garmin.com/dynamicsourceswitching/).

**Edasta pulssi:** Edastab pulsisageduse andmed seotud seadmetesse (*Pulsisageduse andmete edastamine, lehekülg 75*).

## Pulsisageduse andmete edastamine

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

**VIHJE:** kui alustad tegevust, saad kohandada tegevuse seadeid sinu pulsisageduse andmete automaatseks edastamiseks (*Aktiivsussätted, lehekülg 25*). Näiteks võid jalgrattasõidu ajal saata pulsiandmed rattaarvutisse Edge.

1 Tee valik:

- Vajuta nuppu  ja vali **Seaded > Tervis ja heaolu > Randmepõhine pulss > Edasta pulssi**.
- Hoia all nuppu  juhtnuppude menüü avamiseks ja vali .

**MÄRKUS.** juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 39*).

2 Vajuta nuppu .

Kell alustab pulsisageduse andmete edastamist.

3 Seo kell ühilduva seadmega.

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

4 Vajuta nuppu  oma pulsisageduse andmete edastamise lõpetamiseks.

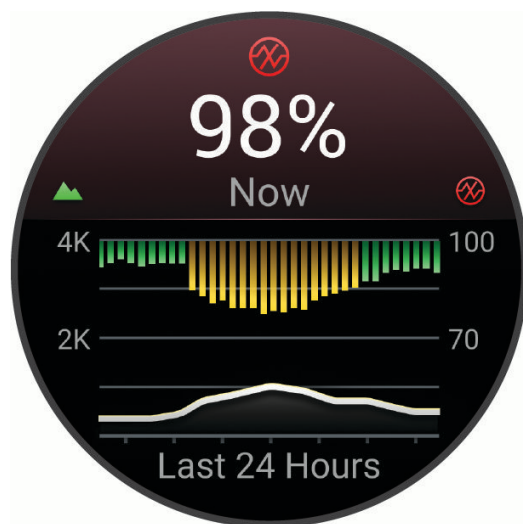
## Pulssoksümeeter

Sinu kellal on randmel randme pulssoksümeeter veres sisalduva hapniku (SpO<sub>2</sub>) mõõtmiseks. Kui kõrgus kasvab, võib hapniku tase veres alaneda.

Pulssoksümeetri ülevaate kuvamisel saad käsitsi käivitada pulssoksümeetri andmete kogumise (*Pulssoksümeetri näitude hankimine, lehekülg 77*). Saad ka kogu päeva näidud sisse lülitada (*Pulssoksümeetri režiimide seadistamine, lehekülg 77*). Kui vaatad pulssoksümeetria ülevaadet siis, kui sa ei liigu, analüüsib kell hapnikuga küllastuse taset ja kõrgust merepinnast. Kõrguse profiil aitab määrata, kuidas pulssoksümeetri näidud vastavalt kõrgusele merepinnast muutuvad.

Kell esitab pulssoksümeetri näidu hapnikuküllastuse protsendina ning värviga graafikul. Oma Garmin Connect kontos saad vaadata pulssoksümeetri näitude lisateavet, sh mitme päeva suundumusi.

Lisateavet pulssoksümeetri täpsuse kohta leiad aadressilt [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).



|   |                                                   |
|---|---------------------------------------------------|
| ① | Kõrguse skaala.                                   |
| ② | Viimase 24 tunni keskmise hapnikuküllastuse näit. |
| ③ | Kõige uuem hapnikuküllastuse näit.                |
| ④ | Hapnikuküllastuse protsendiskaala.                |
| ⑤ | Viimase 24 tunni keskmise kõrguse näit.           |

## Pulssoksümeetri näitude hankimine

Pulssoksümeetri ülevaate kuvamisel saad käsitsi käivitada pulssoksümeetri andmete kogumise. Ülevaade kuvab vere hapnikuküllastuse viimase protsendi, viimase 24 tunni keskmiste näitude graafiku ja viimase 24 tunni kõrgusgraafiku.

**MÄRKUS.** pulssoksümeetri ülevaate esmakordsel kasutusel peab seade kõrguse tuvastamiseks hankima satelliidisignaale. Mine õue ja oota, kuni kell leiab satelliidid.

1 Kui istud või oled mitteaktiivne, siis nipsa kellakuval üles.

2 Keri pulssoksümeetri ülevaate saamiseks.

3 Vali pulssoksümeetri ülevaade.

Kell alustab pulssoksümeetri näidu kogumist.

4 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.

5 Viimase seitsme päeva pulssoksümeetri näitude graafiku nägemiseks keri alla.

## Pulssoksümeetri režiimide seadistamine

1 Vajuta nuppu .

2 Vali **Seaded > Tervis ja heaolu > Pulssoksümeeter**.

3 Tee valik:

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

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

- Une ajal katkematu mõõtmise aktiveerimiseks vali **Magamise ajal**.

**MÄRKUS.** ebatavaline magamisasend võib põhjustada ebatavaliselt madalat SpO2 näitu.

- Automaatsete mõõtmiste välja lülitamiseks vali **Nõudmise korral**.

## Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited

Kui pulssoksümeetri andmed on korrapäratud või ei ilmu, proovi järgmist.

- Kui kell loeb vere hapnikuküllastust, ole liikumatult.
- Kanna kella randmeluu kohal. Kell peab olema randmel tihedalt, kuid mugavalt.
- Kui kell loeb vere hapnikuküllastuse teavet, 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.

## 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.

## 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 vívoactive 6 arvutab intensiivsusminuteid, võrreldes selleks sinu südame löögisageduse andmeid ja keskmist südame löögikiirust puhkeolekus. Kui südame löögisagedus on välja lülitatud, arvutab kell mõõdukad intensiivsusminuteid, analüüsides selleks minutis tehtud sammude arvu.

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

## Une jälgimine

Magamisel ajal tuvastab kell selle automaatselt ja jälgib sel ajal su liigutusi. Tavapäraseid uneaegu saad määrata rakenduses Garmin Connect või kella sätetes. Unestatistika sisaldab magatud tunde, unefaase ja punktiarvestust. Unetreener annab unevajaduse soovitusi lähtudes sinu uneandmete ja tegevuste ajaloost, südame löögisageduse varieeruvuse (HRV) olekust ja uinakutest ([Ülevaated, lehekülg 30](#)). Uinakud lisatakse une statistikasse ja need võivad mõjutada ka taastumist. Saad üksikasjalikku unestatistikat vaadata teenuse Garmin Connect kontos.

**MÄRKUS.** Režiimi Mitte segada saad kasutada märguannete ja hoiatuste, v.a alarmide, väljalülitamiseks ([Häirimise vältimise režiimi kasutamine, lehekülg 39](#)).

### Automaatse unejälgimise kasutamine

- 1 Kanna kella magamise ajal.
- 2 Laadi oma unejälgimise andmed oma Garmin Connect kontosse ([Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 70](#)).  
Võid unestatistikat vaadata teenuse Garmin Connect kontos.  
Saad vaadata uneandmeid, sh uinakuid oma kellas vívoactive 6 ([Ülevaated, lehekülg 30](#)).

## Navigeerimine

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

## Asukohtade salvestamine

### Asukoha salvestamine

Võid praeguse asukoha salvestada ja selle juurde tagasi navigeerida.

- 1 Hoia all nuppu .

- 2 Vali **Salvesta asukoht**.

**MÄRKUS.** võimalik, et pead selle üksuse lisama juhtseadiste menüüsse ([Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 39](#)).

- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

## Salvestatud asukohtade vaatamine ja redigeerimine

**VIHJE:** saad asukohta salvestada juhtelementide menüüs ([Juhtelementid, lehekülg 36](#)).

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali tegevus.
- 3 Keri alla ja vali **Navigeeri** > **Salvestatud asukohad**.
- 4 Vali salvestatud asukoht.
- 5 Vali suvand, et vaadata või muuta asukoha üksikasju.

## Asukoha kustutamine

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali GPS-i kasutatav tegevus, näiteks **Jooks**.
- 3 Keri alla ja vali **Navigeeri** > **Salvestatud asukohad**.
- 4 Vali salvestatud asukoht.
- 5 Vali **Kustuta**.

## Kaardil oleva asukoha jagamine rakenduse Garmin Connect abil

### TEATIS

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

**MÄRKUS.** see funktsioon on saadaval vaid siis, kui sinu rajaga ühilduv seade Garmin on ühendatud seadmega iPhone®, mis kasutab tehnoloogiat Bluetooth.

Saad jagada asukohateavet ja andmeid teenuse Apple® kaartidelt enda ühilduvasse Garmin-seadmesse.

- 1 Vali teenuse Apple kaartidelt asukoht.
- 2 Vali  > .
- 3 Vajadusel vali rakendusest Garmin Connect seade Garmin.  
Rakenduses Garmin Connect ilmub teavitus, mis annab teada, et asukoht on nüüd sinu seadmes saadaval ([GPS-tegevuse alustamine jagatud asukohast, lehekülg 79](#)).

## GPS-tegevuse alustamine jagatud asukohast

Võid kasutada rakendust Garmin Connect ja jagada asukohta Apple kaartidelt enda käekella ning seejärel nimetatud asukohani navigeerida ([Kaardil oleva asukoha jagamine rakenduse Garmin Connect abil, lehekülg 79](#)).

- 1 Kui sinu käekellas ilmub asukoha teavitus, vali .
- Sinu käekellas kuvatakse asukohateave.
- VIHJE:** asukoht salvestatakse rakenduses Salv.-tud .

- 2 Vali **Mine** ja seejärel vali tegevus.
- 3 Järgi sihtpunkti liikumise ajal ekraanijuhiseid.

## Tegevuse ajal jagatud asukohta navigeerimine

See funktsioon on mõeldud GPS-i kasutavate tegevuste jaoks. Kui GPS on sinu tegevuse jaoks välja lülitatud, võid asukoha hiljem kuvada.

**VIHJE:** asukoht salvestatakse rakenduses Salv.-tud .

Võid jagatud asukohad oma käekellas GPS-i tegevuse käigus vastu võtta ja nendeni navigeerida ([Kaardil oleva asukoha jagamine rakenduse Garmin Connect abil, lehekülg 79](#)).

- 1 Kui GPS-i tegevuse käigus ilmub jagatud asukoha teavitus, vali  jagatud asukohta navigeerimiseks.
- 2 Järgi sihtpunkti liikumise ajal ekraanijuhiseid.

## Sihtkohta navigeerimine

Saad seadet kasutada eelmisesse sihtkohta või salvestatud asukohta navigeerimiseks.

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali GPS-tegevus.
- 3 Keri alla ja vali **Navigeeri**.
- 4 Tee valik.
  - Vali **Varasemad tegevused**, vali tegevus ja siis **Mine**.
  - Vali **Salvestatud asukohad**, vali asukoht ja siis **Mine**.**VIHJE:** saad asukohta salvestada juhtelementide menüüs ([Juhtelementid](#), lehekülg 36).
- 5 Vajuta  et alustada navigeerimist.

## Tagasi algusesse navigeerimine

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

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

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali GPS-i kasutatav tegevus, näiteks **Jooks**.
- 3 Nipsa tegevuse ajal paremale.
- 4 Vali **Navigeeri** > **Tagasi algusesse**.
- 5 Vali **TracBack** või **Sirge joon**.  
Avab navigatsioonikuva.
- 6 Liigu edasi.  
Nool osutab algpunktile.  
**VIHJE:** täpsemaks navigeerimiseks liiguta kella navigeerimise suunas.

## Navigeerimise lõpetamine

- Navigeerimise peatamiseks ja tegevusega jätkamiseks nipsa ükskõik milliselt andmekuvalt paremale, vali esimene valik ning vajuta  ja vali **Lõpeta navigeerimine** või **Peata teekond**.  
Tegevustaimer jätkab salvestamist.
- Navigeerimise peatamiseks ja tegevuse salvestamiseks vajuta  ning vali **Salvesta**.

## 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.

## Raja loomine rakenduses Garmin Connect

Rakenduses Garmin Connect raja loomiseks peab sul olema konto Garmin Connect ([Garmin Connect](#), lehekülg 69).

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.
- 2 Vali **Treen. ja kavand.** > **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 81).

## Radade saatmine seadmesse

Võid rakenduses Garmin Connect loodud raja oma seadmesse saata ([Raja loomine rakenduses Garmin Connect](#), lehekülg 81).

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

## Seadmes raja järgimine

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali GPS-tegevus.
- 3 Keri alla ja vali **Navigeeri** > **Teekonnad**.
- 4 Vali rada.
- 5 Vajuta nuppu .
- 6 Vali **Koosta teekond** või **Pööra teekond ümber**.
- 7 Vajuta  et alustada navigeerimist.

## Raja üksikasjade vaatamine või muutmine

Enne rajal navigeerimist saad rajaandmeid vaadata või muuta.

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali GPS-tegevus.
- 3 Keri alla ja vali **Navigeeri** > **Teekonnad**.
- 4 Vali rada.
- 5 Vajuta nuppu .
- 6 Tee valik:
  - Navigeerimise alustamiseks vali **Koosta teekond**.
  - Kohandatud tempokella loomiseks vali **PacePro** ([PacePro™ Treening](#), lehekülg 44).
  - 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 kustutamiseks vali **Kustuta**.

## 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 91](#)).

### Kompassi suuna seadistamine

- 1 Tee valik:
    - Kompassi ülevaate kuvamiseks ja avamiseks keri kellakuval.
    - Hoiu all  ja vali kompassi juhtimine.
  - 2 Nipsa vasakule valikute vaatamiseks.
  - 3 Vali **Lukusta suund**.
  - 4 Hoiu kella ülaosa soovitud suunas ja vajuta nuppu .
- Kui kaldud suunast kõrvale, näitab kompass kõrvalekaldumist ja kõrvalekalde nurka.

## Kaart

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

- Kaardil navigeerimine ([Kaardi panoraamimine ja suumimine, lehekülg 82](#))
- Kaardi seaded ([Kaardi seaded, lehekülg 82](#))

### Kaardi andmekuva lisamine

Võid GPS tegevuse andmekuvade loendisse lisada kaardi.

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

### Kaardi panoraamimine ja suumimine

- 1 Navigeerimise ajal kaardi kuvamiseks nipsa üles või alla.  
**MÄRKUS.** võimalik, et pead lisama tegevuse jaoks kaardiandmete kuva ([Andmekuvade kohandamine, lehekülg 24](#)).
- 2 Nipsa paremale.
- 3 Vali **Kaardi juhtnupud**.
- 4 Tee valik:
  - Üles ja alla ning vasakule ja paremale panoraamimise või suumimise lülitamiseks vajuta .
  - Katkestamiseks nipsa üles või alla.

### Kaardi seaded

Võid kohandada, kuidas kaarti näidatakse kaardi andmekuvadel.

Vajuta nuppu , vali **Seaded > Kaart ja navigeerimine**.

**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 kasutaja asukohad.

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

# 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.

Kui kell on ratastooli režiimis, pole intsidendituvastus saadaval.

## TEATIS

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonide kasutamiseks peab vívoactive 6 kell olema ühendatud rakendusega Garmin Connect, kasutades Bluetooth tehnoloogiat. 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](https://garmin.com/safety).

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

✳ **Juhtumituvastus:** kui vívoactive 6 kell 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 reaalselt. Saad e-kirja või sotsiaalmeedia kaudu jälgijaid kutsuda ning lubada neid oma reaalselt andmeid veebilehel vaadata.

## Hädaabikontaktide lisamine

Hädaabikontaktide telefoninumbreid kasutatakse ohutus- ja jälgimisfunktsioonide jaoks.

1 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 83](#)).

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 vívoactive 6 rakendada ([Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 70](#)).

## 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 83). Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas. Hädaabikontaktidel peab olema e-kirjade või tekstisõnumite vastuvõtmise võimalus (rakenduda võivad tavapäraseks tekstisõnumite tasud).

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Seaded > Ohutus ja jälgimine > Juhtumituvastus**.
- 3 Vali GPS-tegevus.

**MÄRKUS.** juhtumi tuvastamine on saadaval ainult teatud välitegevuste puhul.

Kui kell vivoactive 6 tuvastab intsidendi ja telefon on ühendatud, siis saab rakendus Garmin Connect su hädaabikontaktidele edastada su nime ja GPS-asukohaga (kui on saadaval) automaatse tekstisõnumi ja e-kirja. Sinu 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 83). 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 Hoi all nuppu .
- 2 Pärast kolme värinasignaali vabasta abifunktsiooni aktiveerimiseks klahv.  
Kuvatakse ajaarvestuskuva.  
**VIHJE:** sõnumi tühistamiseks enne ajaarvestuse lõppemist saad valida **Tühista**.

## Muusika

**MÄRKUS.** kella vivoactive 6 jaoks on kolm erinevat muusika esitamise valikut.

- Kolmandast osapoolest muusikapakkuja
- Isiklik helisisu
- Telefoni salvestatud muusika

Võid arvutist või kolmandast isikust pakkuja teenusest laadida muusikat kella vivoactive 6, et kuulata seda ka siis, kui nutitelefonil käepärast pole. Kella salvestatud audiosisu kuulamiseks tuleb ühendada kõrvaklapid Bluetooth.

## Ühenduse võtmine kolmandast isikust teenusepakkujaga

Enne kui saad toetatud kolmandast isikust teenusepakkujalt pärit muusika või muud helifailid oma kella alla laadida, pead teenusepakkuja oma kellaga ühendama.

Rohkemate valikute jaoks saad alla laadida Connect IQ rakenduse oma telefonis ([Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine, lehekülg 71](#)).

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Connect IQ™ pood**.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid ja installi kolmanda osapoole muusikapakkuja rakendus.
- 4 Vali kella juhtnuppude menüüs **Muusika**.
- 5 Vali muusikapakkuja.

**MÄRKUS.** kui soovid valida teise pakkuja, hoia all , vali **Seaded > Muusika > Muusikateenusepakkujad**, ja järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

## Helisisu allalaadimine kolmandalt osapoolelt

Enne kolmandast osapoolest teenusepakkuja helisisu allalaadimist pead looma ühenduse Wi-Fi võrguga ([Ühendumine Wi-Fi võrku, lehekülg 67](#)).

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Seaded > Muusika > Muusikateenusepakkujad**.
- 3 Vali ühendatud pakkuja või vali **Lisa muusikarakendused**, et lisada muusikapakkuja Connect IQ poest.
- 4 Vali kella allalaaditav esitusloend või muu üksus.
- 5 Vajaduse korral vajuta nuppu , seni, kuni sul palutakse teenusega sünkroonida.

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

## Personaalse audiosisu allalaadimine

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

Saad laadida alla isiklikke helifaile, nagu .mp3- ja .m4a-failid vívoactive 6 kella oma arvutist. Lisateabe saamiseks mine aadressile [garmin.com/musicfiles](#).

- 1 Ühenda kell arvutiga kaasas oleva USB-kaabli abil.
- 2 Ava arvutis Garmin Express rakendus, vali oma kell ja vali **Muusika**.  
**VIHJE:** Windows® arvutite puhul saad valida  ja sirvida helifailide kausta. Arvutite Apple puhul kasutab rakendus Garmin Express sinu teeki iTunes®.
- 3 Vali loendis **Minu muusika** või **iTunes teek** helifailide kategooria, nagu muusikapalad või esitusloendid.
- 4 Märgi helifailide ruudud ja vali **Saada seadmesse**.
- 5 Vajaduse korral vali loendis vívoactive 6 kategooria, vali märkeruudud ning vali **Eemalda seadmest**, et helifailid eemaldada.

## Muusika kuulamine

Muusika esmakordsel kuulamisel salvestatakse su valik vaikeväärtusena. Kui see pole muusika esmakordne kuulamine, vajuta kellakuval nuppu  ja vali **Seaded > Muusika > Muusikateenusepakkujad**, et muuta oma valikut.

1 Ava muusika juhtnupud.

2 Tee valik:

- Arvutist kella alla laaditud muusika kuulamiseks vali **Minu muusika** ja seejärel suvand (*Personaalse audiosisu allalaadimine, lehekülg 85*).
- Telefonis muusika esitamiseks vali **Telefon**.
- Muusika kuulamiseks kolmandalt osapoolelt vali **Lisa muusikarakendused**, vali teenusepakkuja nimi ja vali esitusloend (*Helisisu allalaadimine kolmandalt osapoolelt, lehekülg 85*).

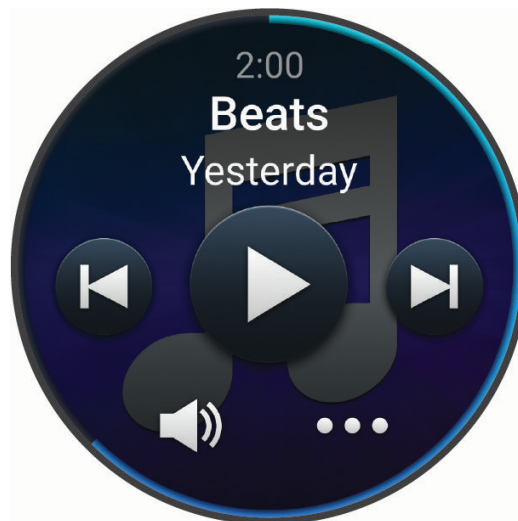
3 Vajaduse korral ühenda kõrvaklapid Bluetooth (*Kõrvaklappide Bluetooth ühendamine, lehekülg 87*).

4 Vali .

## Muusika taasesituse juhtnupud

**MÄRKUS.** tegevuse ajal muusika taasesituse juhtnuppude kuvamiseks nipsa vasakule.

Muusika taasesituse juhtnupud võivad sõltuvalt valitud muusikaallikast välja näha erinevad.



|                                                                                     |                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Vali, et näha rohkem muusika taasesituse juhtnuppe.                                                                                                                  |
|  | Vali helitugevuse reguleerimiseks.                                                                                                                                   |
|  | Vali praeguse helifaili esitamiseks ja peatamiseks.                                                                                                                  |
|  | Vali esitusloendis järgmise helifaili juurde liikumiseks.<br>Esitatava helifaili kiireks edasikerimiseks hoia all.                                                   |
|  | Vali esitatava helifaili taaskäivitamiseks.<br>Vali kaks korda esitusloendis eelmise helifaili juurde liikumiseks.<br>Esitatava helifaili tagasikerimiseks hoia all. |
|  | Vali kordusrežiimi muutmiseks.                                                                                                                                       |
|  | Vali juhuesituse režiimi muutmiseks.                                                                                                                                 |

## Kõrvaklappide Bluetooth ühendamise

vivoactive 6 kella laaditud muusika kuulamiseks pead ühendama Bluetooth-kõrvaklapid.

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

## Helirežiimi vahetamine

Muusika taasesitamise režiimiks saab valida stereo või mono.

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Seaded** > **Muusika** > **Heli**.
- 3 Tee valik.

## Kasutajaprofiil

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

### Kasutajaprofiili seadistamine

Saad uuendada oma isikuandmeid, sh pikkuse, kaalu ja treeningtsoonide andmeid ja palju muud. Kell kasutab seda teavet täpsete treeninguandmete arvutamiseks.

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Seaded** > **Kasutajaprofiil**.
- 3 Tee valik.

### Soo sätted

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

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

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

## Ratastooli režiim

Ratastoolirežiim uuendab ülevaateid, rakendusi ja saadaolevaid tegevusi. Näiteks on ratastoolirežiimil jooksmise ja kõndimise asemel sise- ja välistingimustes tõuke- ja käsitsi juhtimise tegevused, nagu Lükkamine – kõnnikiirus ja Lükkamine – jooksukiirus. Kui ratastoolirežiim on sisse lülitatud, siis jälgib vivoactive 6 kell sinu liigutusi pigem tõugete kui sammudena. Samuti kujutavad ikoonid ratastoolikasutajat. Kell ei uuenda ratastoolirežiimis olles hinnangulist maksimaalset hapnikutarbimisvõimet. Juhtumituvastus on samuti välja lülitatud.

Kui lubad kellas esimest korda ratastoolirežiimi, saad valida treeningu sageduse, et määrata oma aktiivsuse tase õigele algoritmile. Kui ratastoolirežiim on sisse lülitatud, saad siduda rütmiaanduri ja võtta vastu vahemaa ja kiiruse andmeid erinevate tegevuste, näiteks käsitsi juhtimise kohta. Sisetingimustes tuleb kiirusandmete jaoks siduda kiirusandur, kuid kiirusandurit ei ole vaja tegevuse salvestamiseks. Konkreetse ettevõtte Garmin anduri ühilduvuse või ostmise kohta teabe saamiseks või kasutusjuhendi vaatamiseks vaata saidil [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com) vastava anduri lehte.

Saad ratastoolirežiimi sisse või välja lülitada oma kasutajaprofiili seadetes ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 87](#)).

Ratastoolifüsioloogia lisateabe jaoks ava veebisait [garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/](https://garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/).

## 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 87](#)).

1 Vajuta nuppu .

2 Vali **Seaded** > **Kasutajaprofiil** > **Vormisoleku iga**.

## Pulsisageduse tsoonid

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

## Vormisoleku sihid

Pulsisageduse tsoonide tundmine aitab mõõta ja parandada vormisolekut järgmiste põhimõtete mõistmise ja 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 arvutamise, lehekülg 89](#)), 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 käigus põletatud täpse kalorite arvu teada saamiseks määra oma maksimaalne pulsisagedus. Saad määrata kõik pulsisageduse tsoonid ja puhkeseisundi pulsisageduse käsitsi. Tsoone saad otse kellas või oma konto Garmin Connect kaudu käsitsi muuta.

1 Vajuta nuppu .

2 Vali **Seaded** > **Kasutajaprofiil** > **Pulsi ja võimsuse tsoonid** > **Pulsisagedus**.

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

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

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

5 Vali **Tsoonid** > **Järgmise põhjal**:

6 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).

7 Vali tsoon ja sisesta iga tsooni väärtus.

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

9 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 87](#)).
- Kasuta jooksmise ajal tihti randme või rindkere pulsimõõtjat.
- 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 oma konto Garmin Connect kaudu käsitsi muuta.

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Seaded** > **Kasutajaprofiil** > **Pulsi ja võimsuse tsoonid**.
- 3 Vali tegevus.
- 4 Vali **Järgmise põhjal**.
- 5 Tee valik:
  - Vali **Vatid** ja vaata ning muuda tsoone vattides.
  - Vali **% FTP-st** või **% TP-st** ning vaata ja muuda tsoone oma energialäveni protsentidena.
- 6 Vali **FTP** või **Lävivõimsus** ja sisesta oma väärtus.
- 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.

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Seaded** > **Kasutajaprofiil** > **Pulsi ja võimsuse tsoonid** > **Automaatne tuvastamine**.
- 3 Tee valik.

## Toitehalduri seaded

Vajuta kellakuval  ja vali **Seaded > Toitehaldur**.

**Akusäästja:** kohandab süsteemi seadeid aku kasutusaja pikendamiseks kella režiimis (*Akusäästja kohandamine, lehekülg 90*).

**Aku protsent:** kuvab aku jäänud kasutusaja protsendina.

**Aku tase:** kuvab aku jäänud kasutusaja päevade või tundide hinnangulise numbrina.

**Madala akutaseme hoiatus:** annab teada, kui aku tase on madal.

### Akusäästja kohandamine

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

Akusäästja saad juhtelementide menüüs sisse lülitada (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 39*).

1 Vajuta nuppu .

2 Vali **Seaded > 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 **Muusika** ja blokeeri kella kaudu muusika kuulamine.
- Vali **Telefon** ja ühenda paaristatud telefon lahti.
- Vali **Wi-Fi** ja katkesta Wi-Fi võrguühendus.
- Vali **Randmepõhine pulss** ja lülita randme pulsisageduse monitor välja.
- Vali **Pulssoksümeeter** ja lülita pulssoksümeetria andur välja.
- Vali **Alati kuvatud** ekraani välja lülitamiseks, kui see ei ole kasutusel.
- Ekraani heleduse vähendamiseks vali **Heledus**.

Kell kuvab iga seadistuse muudatusega võidetud kasutustunnid.

5 Vali **Madala akutaseme hoiatus** märguande saamiseks siis, kui aku tase on madal.

## Süsteemi seaded

Vajuta kellakuval nuppu  ja vali **Seaded > Süsteem**.

**Lühiteed:** määrab nuppudele otseteed (*Nupu otseteed kohandamine, lehekülg 91*).

**Parool:** määrab neljakohalise pääsukoodi, et kaitsta oma isiklikku teavet, kui kell ei ole randmel (*Kella pääsukoodi määramine, lehekülg 91*).

**Mitte segada:** lubab häirimise vältimise režiimil ekraan hämaraks muuta ja hoiatused ning teavitused välja lülitada.

**Kompass:** kalibreerib sisemise kompassi ja kohandab seaded (*Kompass, lehekülg 82*).

**Aeg:** reguleerib aja seadeid (*Kellaaja seaded, lehekülg 92*).

**Keel:** vali kellas kasutatav keel.

**Hää:** seadistab kella hääle dialekti ja hääle tüübi.

**Täpsemad:** avab täiustatud süsteemi seaded mõõtühikute, andmesalvestusrežiimi ja USB-režiimi seadistamiseks (*Süsteemi täpsemad seaded, lehekülg 93*).

**Lähtesta:** konfigureerib kella andmete varukoopiaid ja lähtestab kasutajaandmed ja -seaded (*Kõigi vaikeseadete lähtestamine, lehekülg 93*).

**Tarkvara uuendus:** installeerib allalaaditud tarkvarauuendused, võimaldab automaatseid uuendusi ja võimaldab uuendusi käsitsi kontrollida. (*Tooteuuendus, lehekülg 96*).

**Teave:** kuvab seadme, tarkvara, litsentsi ja regulatiivset teavet.

## Nupu otseteed kohandamine

Võid kohandada üksikute klahvide ja klahvikombinatsioonide allhoidmise funktsiooni.

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Seaded** > **Süsteem** > **Lühiteed**.
- 3 Vali kohandamiseks klahv või klahvikombinatsioon.
- 4 Vali funktsioon.

## Kella pääsukoodi määramine

### TEATIS

Kui sisestad pääsukoodi kolm korda valesti, lukustub kell ajutiselt. Pärast viit valet katset lukustub kell seniks, kuni pääsukoodi rakenduses Garmin Connect lähtestad. Kui sa ei ole kella telefoniga sidunud, kustutab kell andmed ja taastab tehase vaikeseaded pärast viit valet katset.

Võid kella pääsukoodi seadistada, et kaitsta oma isiklikku teavet, kui kell ei ole randmel. Kui kasutad funktsiooni Garmin Pay, kasutab kell sama neljakohalist pääsukoodi, mis on vajalik rahakoti avamiseks ([Garmin Pay](#), lehekülg 5).

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Seaded** > **Süsteem** > **Parool** > **Määra parool**.
- 3 Sisesta neljakohaline pääsukood.

Järgmisel korral kui kella randmelt eemaldad, pead mis tahes teabe kuvamiseks sisestama pääsukoodi.

## Kella pääsukoodi muutmine

Pääsukoodi muutmiseks pead teadma olemasolevat pääsukoodi. Kui pääsukoodi unustad või sisestad liiga mitu korda vale pääsukoodi, pead selle rakenduses Garmin Connect lähtestama.

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Seaded** > **Süsteem** > **Parool** > **Muuda parooli**.
- 3 Sisesta olemasolev neljakohaline pääsukood.
- 4 Sisesta uus neljakohaline pääsukood.

Järgmisel korral kui kella randmelt eemaldad, pead mis tahes teabe kuvamiseks sisestama pääsukoodi.

## 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 91).

### Kompassi seaded

Vajuta kellakuval nuppu  ja vali **Seaded** > **Süsteem** > **Kompass**.

**Kalibreeri:** kalibreerib käsitsi kompassi anduri ([Kompassi käsitsi kalibreerimine](#), lehekülg 92).

**Ekraan:** määrab kompassi suuna tähtedes, kraadides või milliradiaanides.

**Põhjasuuna osuti:** määrab kompassi põhjasuuna ([Põhjaviite seadistamine](#), lehekülg 92).

**Magn. varieerumine:** määrab magnetomeetri variatsiooni põhjasuuna jaoks.

**Režiim:** seadistab kompassi kasutama GPS-i ja elektrooniliste anduriandmete kombinatsiooni liikumise ajal (Auto), üksnes GPS-i andmeid või magnetomeetrit.

## Kompassi käsitsi kalibreerimine

### TEATIS

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

Kell 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 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Seaded > Süsteem > Kompass > Kalibreeri**.
- 3 Liiguta rannet, moodustades väikseid kaheksaid, kuni kuvatakse teade.

### Põhjaviite seadistamine

Võid seadistada suunateabe arvutamisel kasutatava suunaviite.

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Seaded > Süsteem > Kompass > Põhjasuuna osuti**.
- 3 Tee valik:
  - Kui soovid suunaviiteks seadistada geograafilise põhja, vali **Tõene**.
  - Magnetilise põhja deklinatsioonita kursina määramiseks vali **Magnetic**.
  - Kui soovid suunaviiteks seadistada võrgustiku põhja (000°), vali **Koordinaadistik**.
  - Magnetilise muutuse määramiseks käsitsi, vali **Kasutaja > Magn. varieerumine**, sisesta magnetiline muutus ja vali **Valmis**.

### Kellaaja seaded

Vajuta kellakuval nuppu  ja vali **Seaded > Süsteem > Aeg**.

**Ajavorming:** määrab kella näitama 12- või 24-tunnist või militaarset ajavormingut.

**Kuupäevavorming:** määrab päeva, kuu ja aasta kuvamisjärjestuse kuupäevades.

**Määra kellaage:** määrab kella ajavööndi. Suvandi Auto valimisel määratakse ajavöönd GPS-asukoha järgi automaatselt.

**Aeg:** määrab kellaaja, kui valikust Määra kellaage on valitud Käsitsi.

**Aja sünkroniseeri:** sünkroniseerib kellaaja, kui liigud teise ajavööndisse, ja uuendab kellaage suve- ja talveajale üleminekul ([Aja sünkronimine, lehekülg 92](#)).

### Aja sünkronimine

Kella igal sisselülitamisel ja satelliitide leidmisel või seotud telefonis Garmin Connect rakenduse avamisel tuvastab kell automaatselt ajavööndi ja praeguse kellaaja. Võimaldab ka kellaaja käsitsi sünkronimist, kui muutub ajavöönd või lähed üle suve-/talveajale.

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Seaded > Süsteem > Aeg > Aja sünkroniseeri**.
- 3 Oota kuni kell ühendub sinu seotud telefoniga või leiab üles satelliidid ([Satelliitsignaalide hankimine, lehekülg 98](#)).

**VIHJE:** allika vahetamiseks võid nipsata üles.

## Süsteemi täpsemad seaded

Vajuta kellakuval  ja vali **Seaded > Süsteem > Täpsemad**.

**Vorming:** määrab üldised formaadi eelistused, näiteks mõõtühikud, tempo ja kiiruse tegevuste ajal ning nädala alguses ([Mõõtühikute muutmine, lehekülg 93](#)).

**Andmete salvestamine:** määrab, kuidas kell tegevusandmeid salvestab. Sageduse salvestamise valik **Nutikas** (vaikimisi) võimaldab pikemate tegevuste salvestamist. Salvestamise valik **Iga sekund** tagab üksikasjalikumad salvestused, kuid ei pruugi salvestada pikaajalisi tegevusi täielikult.

**USB-režiim:** määrab kella kasutama MTP-d (meediumiedastusprotokoll) või režiimi Garmin, kui kell on arvutiga ühendatud.

## Mõõtühikute muutmine

Võid kohandada vahemaa, sammu, kiiruse, kõrguse jm näitajate ühikuid.

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Seaded > Süsteem > Täpsemad > Vorming > Ühikud**.
- 3 Vali mõõtühiku tüüp.
- 4 Vali mõõtühik.

## Andmete salvestamise sätted

Vajuta kellakuval nuppu  ja vali **Seaded > Süsteem > Täpsemad > Andmete salvestamine**.

**Sagedus:** määrab, kui tihti kell tegevusandmeid salvestab. Sageduse salvestamise valik **Nutikas** (vaikimisi) võimaldab pikemate tegevuste salvestamist. Salvestamise valik **Iga sekund** tagab üksikasjalikumad salvestused, kuid ei pruugi salvestada pikaajalisi tegevusi täielikult. See salvestab põhipunktid, kus muutub suund, tempo või pulsisagedus. Sinu tegevuste kirje on väiksem, võimaldades sul seadme mällu salvestada rohkem tegevusi.

**Logi pulsisageduse muutlikkus:** võimaldab kellal salvestada sinu pulsisageduse muutlikkust tegevuse ajal. ([Pulsisageduse muutlikkuse tase, lehekülg 52](#)).

## 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 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Seaded > Süsteem > Lähtesta**.
- 3 Tee valik:
  - Kella kõigi seadete tehase vaikeväärtustele lähtestamiseks ja kogu kasutaja sisestatud teabe ja aktiivsusajaloo säilitamiseks vali **Taasta vaikeseaded**.
  - Kõigi ajaloos olevate tegevuste kustutamiseks vali **Kustuta kõik tegevused**.
  - Kõigi vahemaa ja aja kogutulemuste lähtestamiseks vali **Lähtesta kogusummad**.
  - Kella kõigi seadete tehase vaikeseadetele lähtestamiseks ja kogu kasutaja sisestatud teabe ja aktiivsusajaloo kustutamiseks vali **Kustuta andmed ja lähtesta seaded**.

**MÄRKUS.** kui oled seadistanud rakenduse Garmin Pay rahakoti, siis kustutab see suvand rahakoti kellast. Kui sul on kella salvestatud muusikat, siis kustutab see suvand salvestatud muusika.

  - Kõigi ajutiste failide kustutamiseks kellast vali **Kustuta ajutised failid**.

## Seadme teabe vaatamine

Vaata seadme teavet, näiteks seadme ID-d, tarkvara versiooni, regulatiivteavet ning litsentsilepingut.

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Seaded > Süsteem > Teave**.

## E-sildi regulatiiv- ja vastavusteabe vaatamine

Kõnealusel seadmel on elektrooniline silt. E-silt võib sisaldada regulatiivteavet, nagu USA riikliku sideameti FCC väljastatud tuvastusnumbrid või regionaalsed vastavustähised, samuti kohaldatavat toote- ja litsentsiteavet.

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali seadete menüüs **Süsteem**.
- 3 Vali **Teave**.

## Seadme teave

### AMOLED-ekraani teave

Vaikimisi on kella seaded optimeeritud aku kasutusaja pikendamisele ja jõudlusele (*Soovitused aku kasutusaja maksimeerimiseks, lehekülg 97*).

Kujutise peetus või piksli „sissepõlemine“ on AMOLED-seadmete puhul tavaline. Ekraani tööea pikendamiseks tasub vältida staatiliste kujutiste pikaaegset kuvamist suure heledusega. Sissepõlemise vältimiseks lülitub vivoactive 6 ekraan pärast seatud ajalõppu välja (*Ekraani ja heleduse seaded, lehekülg 61*). Kella „äratamiseks“ keerake randmekell keha poole, puudutage ekraani või vajutage nuppu.

### Kella laadimine

#### ⚠ HOIATUS

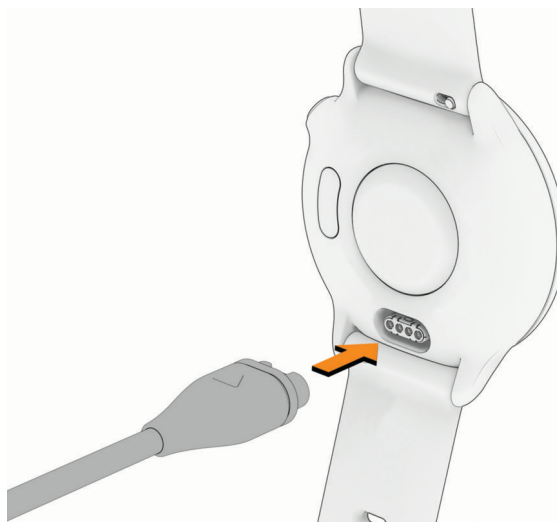
Seadmes on liitiumpolümeeraku. Toote hoiatused ja muu olulise teabe leiad toote karbis olevast juhendist *Tähtis ohutus- ja tootealane teave*.

#### TEATIS

Korrosiooni vältimiseks kuivata klemmid ja ümbritsev ala põhjalikult enne seadme laadimist või arvutiga ühendamist. Järgi puhastusjuhiseid (*Seadme hooldamine, lehekülg 95*).

Su käekellal on patenteeritud laadimisjuhe. Valikuliste tarvikute ja varuosade saamiseks ava [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com) või võta ühendust oma Garmin edasimüüjaga.

- 1 Ühenda kaabel (▲ ots) kella laadimispeassa.



- 2 Ühenda kell lahti pärast seda, kui aku laetuse tase on 100%.

## Tehnilised andmed

|                                               |                                       |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------|
| Aku tüüp                                      | Laetav sisseehitatud liitiumioonaku   |
| Veekindluse tase                              | 5 ATM <sup>1</sup>                    |
| Kasutamise ja hoiustamise temperatuurivahemik | From -20° to 60°C (from -4° to 140°F) |
| USB-laadimise temperatuurivahemik             | From 0° to 45°C (from 32° to 113°F)   |
| ELi raadioside sagedused ja edastusvõimsus    | 2.4 GHz @ 19.67 dBm maximum           |
| ELi SAR-väärtus                               | 1.05 W/kg torso, 0.38 W/kg limb       |

## Akuteave

Reaalne aku kasutusaeg sõltub kellas aktiveeritud funktsioonidest, nagu randmelt mõõdetav pulsisagedus, nutitelefoniga teavitused, GPS, sisseehitatud andurid ja ühendatud andurid.

| Režiim                                        | Aku kestvus   |
|-----------------------------------------------|---------------|
| Nutikella režiim                              | Kuni 11 päeva |
| Aku säästmise kellarežiim                     | Kuni 21 päeva |
| Ainult GPS-režiim                             | Kuni 21 tundi |
| Kõikide satelliitsüsteemide režiim            | Kuni 17 tundi |
| Kõik satelliitsüsteemid koos muusikarežiimiga | Kuni 8 tundi  |

## Seadme hooldamine

### TEATIS

Ära puhasta seadet terava esemega.

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

Välgi keemilisi puhastusvahendeid, lahusteid ja putukatõrjevahendeid, mis võivad plastosi ja viimistlust kahjustada.

Kui seade puutub kokku kloori-, soolase vee, päikesekreemi, kosmeetikavahendite, alkoholi või muude ohtlike kemikaalidega, loputa seda põhjalikult mageveega. Pikaajaline kokkupuude nende ainetega võib korpus kahjustada.

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.

## Kella puhastamine

### ⚠ ETTEVAATUST

Mõnedel kasutajatel, eelkõige tundliku nahaga või allergilistel inimestel, võib pärast pikemaajalist kella kasutamist ilmneda nahaärritus. Kui märkad nahaärritust, võta kell ära ja lase nahal paraneda. Nahaärrituse vältimiseks veendu, et kell oleks puhas ja kuiv, ning ära kella randmele liiga tugevalt kinnita.

### TEATIS

Isegi pisut higi või niiskust võib põhjustada seadme elektriklemmel korrosiooni laadijaga ühendamisel. Korrosioon võib takistada laadimist ja andmete edastamist.

**VIHJE:** lisateavet vt aadressilt [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

1 Loputa veega või kasuta niisket ebamevaba lappi.

2 Lase kellal täielikult kuivada.

<sup>1</sup> Seade talub rõhku, mis on võrdne 50 m sügavusega. Lisateavet vt veebilehelt [garmin.com/waterrating](https://garmin.com/waterrating).

## Rihmade vahetamine

Kell on kokkusobiv 20 mm laiuste standardsete kiirvabastusrihmadega.

- 1 Libista vedruvardal olevat kiirvabastusnõela ja eemalda rihm.



- 2 Sisesta vedruvarda üks ots uue rihma kinnitamiseks kellale.
- 3 Libista kiirvabastusnõela ning joonda vedruvarras kella vastaspoolega.
- 4 Korda toiminguid 1–3, et vahetada ka teine rihm.

## Tõrkeotsing

### Tooteuuendused

Seade kontrollib automaatselt uuenduste olemasolu, kui see on seotud telefoniga, milles kasutatakse Bluetooth-tehnoloogiat või kui see on ühendatud järgmisega: Wi-Fi. Käsitsi saad uuendusi kontrollida süsteemisätetest (*Süsteemi seaded, lehekülg 90*). Installe nutitelefoniga rakendus Garmin Connect.

See tagab Garmin seadmetele hõlpsa juurdepääsu järgmistele teenustele.

- Andmete üleslaadimine teenusesse Garmin Connect
- Toote registreerimine

### Lisateabe hankimine

Lisateavet toote kohta leiate Garmin veebisaidilt.

- Ava [support.garmin.com](https://support.garmin.com), et leida rohkem kasutusjuhendeid, artikleid ja tarkvarauuendusi.
- Ava [buy.garmin.com](https://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](https://www.garmin.com/ataccuracy).

Tegemist ei ole meditsiiniseadmega.

### Mu seadme keel on vale

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

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali sümbol .
- 3 Vali .
- 4 Keri loendis kuuenda punktini.
- 5 Vali keel.

## Soovitused aku kasutusaja maksimeerimiseks

Aku kasutusaja pikendamiseks võid proovida järgmiseid nippe.

- Juhtelementide menüüs lülita sisse akusäästmise funktsioon (*Juhtelemendid, lehekülg 36*).
- Vähenda ekraani valgustuse aega (*Ekraani ja heleduse seaded, lehekülg 61*).
- Lõpeta **Alati kuvatud** ekraani valgustuse kasutamine ja vali lühem ekraani valgustus (*Ekraani ja heleduse seaded, lehekülg 61*).
- Vähenda ekraani eredust (*Ekraani ja heleduse seaded, lehekülg 61*).
- Kasuta UltraTrac oma tegevuse jaoks satelliitrežiimi (*Satelliidiseaded, lehekülg 28*).
- Lülita Bluetooth tehnoloogia välja, kui sa ei kasuta selle ühendusega funktsioone (*Juhtelemendid, lehekülg 36*).
- Kui peatad tegevuse pikemaks ajaks, vali **Jätka hiljem** (*Tegevuse lõpetamine, lehekülg 8*).
- Piira telefoni teavitusi, mida kell kuvab (*Telefoni teavituste lubamine, lehekülg 65*).
- Lülita pulsi käsitsi oksümeeter sisse (*Pulssokümeetri režiimide seadistamine, lehekülg 77*).

## Kella lähtestamine

Kui su kell lakkab reageerimast, võid selle taaskäivitamiseks proovida järgmiseid samme.

- Hoia all , kuni kell lülitub välja ja hoia all , et kell uuesti sisse lülitada.
- Ühenda kell vähemalt 30 sekundiks USB-C® laadimispesa, tõmba kaabel välja ja ühenda uuesti.

## Kas mu telefon ühildub minu kellaga?

vivoactive 6 kell ühildub telefonidega kasutades Bluetooth tehnoloogiat.

Bluetooth ühilduvuse kohta leiad teavet aadressilt [garmin.com/ble](https://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 Connect uusimale versioonile.
- Sidumise uuesti proovimiseks eemalda kell rakendusest Garmin Connect ja telefoni Bluetooth seadetest.
- Kui ostsid uue telefoni, eemalda seade eelmise telefoni rakendusest Garmin Connect.
- Aseta telefon vähemalt 10 m (33 ft.) raadiusesse oma kellast.
- Sidumisrežiimi sisenemiseks ava telefonis rakendus Garmin Connect ja vali **••• > Garmini seadmed > Lisa seade**.
- Vali  > **Seaded > Telefon > Paarista telefon**.

## Kas saan kasutada Bluetooth andurit oma kellaga?

Kell ühildub teatud anduritega Bluetooth. Anduri esmakordsel ühendamisel oma kellaga Garmin, pead kella ja anduri omavahel siduma. Pärast sidumist ühendub kell anduriga automaatselt, kui alustad tegevust ning andur on aktiivne ja levialas.

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Seaded > Ühenduvus > Kella andurid > Lisa uus**.
- 3 Tee valik:
  - Vali **Otsi kõike**.
  - Vali anduri tüüp.

Võid kohandada valikulisi andmevälju (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 24*).

## Minu kõrvaklapid ei ühendu kellaga

Kui su kõrvaklapid Bluetooth olid eelnevalt ühendatud sinu telefoniga, võivad need kellaga ühendumise asemel luua automaatselt ühenduse sinu telefoniga. Proovi järgmist.

- Lülita välja oma telefoni Bluetooth tehnoloogia.  
Lisateavet vt oma telefoni kasutusjuhendist.
- Kõrvaklappe kellaga ühendades püsi telefonist 10 m (33 jala) kaugusel.
- Seo kõrvaklapid kellaga (*Kõrvaklappide Bluetooth ühendamise, lehekülg 87*).

## Mu muusika on katkendlik või kõrvaklappide ühendus katkeb

Kui kasutad kella vivoactive 6, mis on ühendatud Bluetooth-kõrvaklappidega, on signaal kõige tugevam, kui seadme ja kõrvaklappide antenni vahel on otsenähtavus.

- Kui signaal läbib su keha, võib signaal katkeda või kõrvaklappide ühendus mitte toimida.
- Kui kannad kella vivoactive 6 vasakul randmel, peaks kõrvaklappide Bluetooth-antenn olema sinu vasakus kõrvas.
- Kõrvaklappide mudelid on erinevad, seetõttu võid proovida kanda kella teisel randmel.
- Kui kasutad metallist või nahast kellarihma, siis signaali tugevuse parandamiseks vaheta selle asemele silikoonrihm.

## Kuidas ringi lõpetamise nupuvajutust tühistada?

Võimalik, et tegevuse ajal vajutad kogemata ringi nuppu. Enamast ilmub ekraanile  ja sul on paar sekundit aega, et kõige hiljutisem ring või spordiala ümberlülitus tühistada. Ringi tühistamise funktsioon on saadaval tegevuste puhul, mis toetavad käsitsi ringe, käsitsi spordiala ümberlülitusi ja automaatseid spordiala ümberlülitusi. Ringi tühistamise funktsioon ei ole saadaval tegevuste jaoks, mille puhul käivitatakse automaatsed ringid, jooksud, puhkamised või pausid, näiteks järgmise jaoks: spordisaalitegevused, basseinis ujumine ja treeningud.

## Satelliitsignaali hankimine

Satelliitsignaali hankimiseks vajab seade varjamata vaadet taevasse. Kellaaeg ja kuupäev määratakse GPS-asukoha alusel automaatselt.

**VIHJE:** lisateavet GPS-i kohta vaata aadressilt [garmin.com/aboutGPS](https://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 seadet oma Garmin kontoga sagedasti.
  - Ühenda seade USB-kaabli ning Garmin Express rakenduse abil arvutiga.
  - Sünkrooni seade rakendusega Garmin Connect Bluetooth-toega telefoni abil.
  - Ühenda seade Garmin kontoga Wi-Fi juhtmevaba võrgu kaudu.

Kui oled loonud ühenduse Garmin kontoga, laadib seade alla mitme päeva satelliitandmed, võimaldades nii kiiresti satelliitsignaale leida.

- Vii seade õue kõrgetest hoonetest ja puudest eemale.
- Jää paariks minutiks paigale.

## Pulsisagedus minu kellal ei ole täpne

Lisateavet pulsisageduse anduri kohta vt aadressilt [garmin.com/heartrate](https://garmin.com/heartrate).

## Tegevuse temperatuurinäit pole täpne

Kehatemperatuur mõjutab sisemise temperatuurianduri temperatuurinäitu. Kõige täpsema temperatuurinäidu saamiseks võta kell randmelt ära ja oota 20 kuni 30 minutit.

Kella kandmisel täpse välistemperatuurinäidu nägemiseks võid kasutada ka valikulist välistemperatuuriandurit tempe.

## Demorežiimist väljumine

Demorežiim esitab sinu käekellas funktsioonide eelvaate.

- 1 Vajuta kaheksa korda nuppu .
- 2 Vali .

## Aktiivsuse jälgimine

Lisateavet aktiivsuse jälgimise kohta leiad aadressilt [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

## Minu sammuarv ei näi õige olevat

Kui sammuarv ei näi õige, võid proovida järgmist.

- Kanna kella mittedominantsel käel.
- Kanna kella taskus, kui lükkad lapsekäru või muruniidukit.
- Kanna kella taskus, kui kasutad aktiivselt ainult käsi.

**MÄRKUS.** kell võib tõlgendada teatud korduvaid liigutusi (nt nõudepesu, pesu voltimine või plaksutamine) sammudena.

## Kella ja teenuse Garmin Connect konto sammunäit ei ühti

Sinu konto Garmin Connect sammunäit uueneb siis, kui oma kella sünkroonid.

- 1 Tee valik:
  - Sünkrooni oma sammunäit rakendusega Garmin Express ([Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis, lehekülg 70](#)).
  - Sünkrooni oma sammunäit rakendusega Garmin Connect ([Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 70](#)).

- 2 Oota, kuni andmeid sünkroonitakse.

Sünkroonimiseks võib kuluda mitu minutit.

**MÄRKUS.** rakenduse Garmin Connect või Garmin Express värskendamine ei sünkrooni andmeid ega uuenda sammunäitu.

## Lisa

## Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed

Nendes tabelites on näidatud maksimaalse hapnikutarbimisvõime hinnangulised väärtused vanuse ja soo kaupa.

**MÄRKUS.** kui kell on ratastooli režiimis, pole maksimaalse hapnikutarbimise andmed saadaval.

| 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](http://www.CooperInstitute.org).

## Värvilised mõõdikud ja jooksudünaamika andmed

Jooksudünaamika kuvadel on eelisandmete värviline mõõdik. Sa saad kohandada esmast mõõdikut. Värvilisel mõõdikul saad võrrelda oma jooksudünaamika andmeid teiste jooksjate andmetega. Värvitsoonid põhinevad protsentiilidel.

Garmin on vaadelnud paljusid kõigil eri tasemetel olevaid jooksjaid. Punase ja oranži tsooni andmeväärtused on tavalised vähem kogenud või 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, väiksem sammukiiruse kadu ning kiirem rütm kui vähem kogenud jooksjatel. Pikematel jooksjatel on siiski pisut aeglasem rütm, pikemad sammud ning pisut suurem vertikaalne võnkumine. Vertikaalsuhe on vertikaalse võnkumise ja sammu pikkuse jagatis. See ei ole inimese pikkusega seotud.

Jooksudünaamika lisateavet leiad aadressilt . Rohkem jooksudünaamika teooriaid ja andmete tõlgendusi võid otsida mainekatest jooksuväljaannetest ja veebisaitidelt.

| Värvitsoon                                                                                 | Protsentiil tsoonis | Rütmivahemik          | Maaga kokkupuuteaja vahemik | Sammukiiruse kao vahemik |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------|-----------------------------|--------------------------|
|  Lilla    | >95                 | > 185 sammu minutis   | <218 ms                     | < 8,2 cm/s               |
|  Sinine   | 70–95               | 174–185 sammu minutis | 218–248 ms                  | 8,2–12,1 cm/s            |
|  Roheline | 30–69               | 163–173 sammu minutis | 249–277 ms                  | 12,2–19,7 cm/s           |
|  Oranž  | 5–29                | 151–162 sammu minutis | 278–308 ms                  | 19,8-25,9 cm/s           |
|  Punane | <5                  | < 151 sammu minutis   | >308 ms                     | > 25,9 cm/s              |

## Maaga kokkupuute aja tasakaal

Maaga kokkupuute aja tasakaal mõõdab jooksusümmeetriat ja see kuvatakse protsendina kogu maaga kokkupuute ajast. Näiteks 51,3% ja vasaknool näitab, et jooksja vasak jalg on rohkem aega maapinnal. Kui kuvatakse kaks arvu (nt 48–52), siis 48% tähistab vasakut ja 52% paremat jalga.

| Värvitsoon                    |  Punane |  Oranž |  Roheline |  Oranž |  Punane |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sümmeetria                    | Halb                                                                                       | Rahuldav                                                                                  | Hea                                                                                          | Rahuldav                                                                                    | Halb                                                                                         |
| Teiste jooksjate protsent     | 5%                                                                                         | 25%                                                                                       | 40%                                                                                          | 25%                                                                                         | 5%                                                                                           |
| Maaga kokkupuute aja tasakaal | >52,2% V                                                                                   | 50,8–52,2% V                                                                              | 50,7% V – 50,7% P                                                                            | 50,8-52,2% P                                                                                | >52,2% P                                                                                     |

Jooksudünaamika arendamisel ja katsetamisel avastasid ettevõtte Garmin töötajad teatud jooksjate puhul seoseid vigastuste ja suuremate tasakaalunihete vahel. Paljudel jooksjatel kaldub maaga kokkupuute aja tasakaal näidust 50–50 rohkem kõrvale mäest üles või alla jooksmisel. Enamik jooksutreenereid kiidavad heaks sümmeetrilise jooksu mustri. Tippjooksjatel on tavaliselt kiired ja tasakaalustatud sammud.

Võid jooksu ajal vaadata värvilist mõõdikut või andmevälja või pärast jooksu kokkuvõtet kontrol Garmin Connect. Nagu teisedki jooksudünaamika andmed, on ka maaga kokkupuute aja tasakaal kvantitatiivne näit, mis aitab jooksumustrit mõista.

## Vertikaalse võnkumise ja vertikaalsuhte andmed

Vertikaalse võnkumise ja vertikaalsuhte andmevahemikud erinevad pisut olenevalt andurist ning sellest, kas andur asub rinnal (HRM 600, HRM-Fit või seeria HRM-Pro tarvikud) või vöökohas (tarvik Running Dynamics Pod).

| Värvitsoon                                                                                 | Prostentii tsoonis | Vertikaalse võnkumise vahemik rinnal | Vertikaalse võnkumise vahemik vöökohas | Vertikaalsuhe rinnal | Vertikaalsuhe vöökohas |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------|----------------------------------------|----------------------|------------------------|
|  Lilla    | >95                | <6,4 cm                              | <6,8 cm                                | <6,1%                | <6,5%                  |
|  Sinine   | 70–95              | 6,4–8.1 cm                           | 6,8–8.9 cm                             | 6,1–7,4%             | 6,5–8,3%               |
|  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%                 |

## Ratta veljemõõt ja übermõõt

Kui kasutad kiirusandurit jalgrattasõidul, tuvastab see automaatselt su ratta suuruse. Vajaduse korral võid ratta übermõõdu käsitsi kiirusanduri seadetes sisestada.

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

# Andmeväljad

Mõnede andmeväljade puhul on andmete kuvamiseks vajalikud juhtmevabad tarvikud.

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

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

**500M K TEMP:** praeguse tegevuse keskmine sõudmistempo 500 m kohta.

**500m tempo:** praegune sõudmistempo 500 m kohta.

**Aeg tsoonis:** aeg igas pulsisageduse või energiatsoonis.

**Aktiivsed kalbrid:** tegevuse jooksul põletatud kalbrid.

**Aktiivsusaeg:** praeguse tegevuse aktiivse liikumise aeg kokku.

**Aku tase:** allesolev aku tase.

**Aku tunnid:** järelejäänud tundide arv, enne kui aku saab tühjaks.

**Body Battery:** mängimine. Energiavarude hulk, mis sul ülejäänud päevaks alles on.

**Distanti sihttempo:** jooksmine. Praeguse distanti sihttempo.

**eBIKE AKU:** elektrijalgratta aku laetuse tase.

**eBike'i ulatus:** hinnanguline sõiduulatus elektrijalgratta praeguse sätete ja järelejäänud akutaseme põhjal.

**Etapi aeg:** treeningu etapile kulunud aeg.

**Etapi kiirus:** praegune kiirus treeningu ajal.

**Etapi tempo:** praegune tempo treeningu ajal.

**GPS:** GPS-satelliidi signaali tugevus.

**GPS-i kurss:** liikumissuund GPS-i alusel.

**Hingamissagedus:** hingamissagedus hingetõmmetena minutis (brpm).

**Hinnang. aeg lõpetamiseni:** praeguse tegevuse eeldatav lõpuaeg.

**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. distant:** praeguse intervalli läbitud vahemaa.

**Int. keskm. HR:** praeguse ujumisintervalli keskmine pulsisagedus.

**Int. keskm. HRR-i %:** praeguse ujumisintervalli keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).

**Int. keskm. max %:** praeguse ujumisintervalli maksimaalse pulsisageduse keskmine protsent.

**Int. max %max:** praeguse ujumisintervalli maksimaalse pulsisageduse maksimaalne protsent.

**Int. max HRR:** praeguse ujumisintervalli maksimaalne pulsisagedus.

**Int. max HRR-i %:** praeguse ujumisintervalli maksimaalne pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).

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

**Intervallid:** praeguse tegevuse lõpetatud intervallide arv.

**Intervalli pikkused:** praeguse intervalli lõpetatud basseinipikkuste arv.

**Intervalli Swolf:** praeguse intervalli keskmine Swolfi skoor.

**Intervalli taimer aeg:** praeguse intervalli stopperiga mõõdetud aeg.

**Intervalli tempo:** praeguse intervalli keskmine tempo.

**Jäänud vahedistant:** jooksmine. Praeguse distanti lõpuni jäänud vahemaa.

**Järelejäänud kordused:** treeningu järelejäänud kordused.

**Järgmine vahedistant:** jooksmine. Järgmise distantiga kogupikkus.

**Järgmise distantiga sihttempo:** jooksmine. Järgmise distantiga sihttempo.

**Jõulised minutid:** jõulise intensiivsuse minutite arv.

**Kaloreid kokku:** päevas kulutatud kaloreid arv.

**Kalorid:** põletatud kalorite arv.

**Kesk. vert. võnke suhe:** praeguse sessiooni keskmine vertikaalse võnkumise ja sammupikkuse suhe.

**Keskm. kokkupuuteaeg:** praeguse tegevuse keskmine kokkupuuteaeg maaga.

**Keskm. liikumiskiirus:** praeguse tegevuse keskmine liikumiskiirus.

**Keskm. max HR-i %:** praeguse tegevuse maksimaalse pulsisageduse keskmise protsent.

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

**Keskm.üldkiirus:** praeguse tegevuse keskmine kiirus, mis arvestab nii liikumise kui seisakutega.

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

**Keskmine HR:** praeguse tegevuse keskmine pulsisagedus.

**Keskmine kadents:** rattasõit. Praeguse tegevuse keskmine rütm.

**Keskmine kadents:** jooksmine. Praeguse tegevuse keskmine rütm.

**Keskmine kiirus:** praeguse tegevuse keskmine kiirus.

**Keskmine liikumise aeg:** praeguse tegevuse keskmise liikumise aeg.

**Keskmine poosiaeg:** praeguse tegevuse keskmine poosiaeg.

**Keskmine pulsireservi protsent:** praeguse tegevuse keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).

**Keskmine ringiaeg:** praeguse tegevuse keskmise ringi stopperiga mõõdetud aeg.

**Keskmine sammupikkus:** praeguse sessiooni keskmine sammupikkus.

**Keskmine Swolf:** praeguse tegevuse keskmine Swolfi skoor. Swolfi skoor on ühe basseinipikkuse aja ja selle pikkuse läbimiseks tehtud tõmmete summa ([Ujumisterminid](#), lehekülg 11).

**Keskmine tempo:** praeguse tegevuse keskmine tempo.

**Keskmine tõmbekiirus:** praeguse tegevuse keskmine tõmmete arv minutis (t/min).

**Keskmine vert. võnkumine:** praeguse tegevuse keskmine vertikaalne võnkumine.

**Keskmsed minutid:** keskmise intensiivsuse minutite arv.

**Kiirus:** aktiivne liikumise kiirus.

**Kiiruse graafik:** graafik, mis näitab sinu kiirust aja jooksul.

**Kokkupuuteaeg maaga:** jooksmisel iga sammu ajal maaga kokkupuutes olnud aeg, mõõdetuna millisekundites. Kõndimise ajal kokkupuuteaega maaga ei mõõdetata.

**Kompassinäidik:** liikumise suund kompassi järgi.

**Kompassi suund:** liikumise suund kompassi järgi.

**Koormus:** praeguse tegevuse treeningkoormus. Treeningkoormus on harjutusjärgne liigne hapniku tarbimine (EPOC), mis märgib treeningu intensiivsust.

**Korda:** viimase intervalli taimer pluss praeguse puhkeaja taimer (basseinis ujumisel).

**Kordused:** jõusaalitreeningu ajal treeningu rühmas tehtavate korduste arv.

**Kurss:** liikumise kurss.

**Liikumisaeg:** praeguse tegevuse kogu liikumisaeg.

**Liikumise %HRR:** praeguse liikumise keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).

**LIKUMISE AEG:** praeguse liikumise stopperiga mõõdetud aeg.

**LIKUMISED:** praeguse tegevuse lõpetatud liikumiste koguarv.

**Liikumise HR:** praeguse liikumise keskmine pulsisagedus.

**Liikumise HR Max %:** praeguse liikumise maksimaalse pulsisageduse keskmise protsent.

**Liikumise kaugus:** praeguse liigutusega läbitud vahemaa.

**Liikumise kiirus:** praeguse liigutuse keskmine kiirus.

**Liikumistempo:** praeguse liigutuse keskmine tempo.

**Loojang:** päikeseloojangu aeg sinu GPS asukohas.

**LÜKKED:** praeguse tegevuse ratastoolilükete arv.

**Maaga kokkupuute aja näidik:** värviline mõõdik, mis näitab jooksmisel iga sammu ajal maaga kokkupuutes olnud aega, mõõdetuna millisekundites.

**Määra taimer:** jõutreeningu ajal aktiivse treeningu rühmas veedetud aeg.

**Maks. kiirus:** praeguse tegevuse maksimaalne kiirus.

**Mängu võimsus:** mängimine. Praeguse tegevuse ajal järelejäänud hinnanguline võimsus.

**Minutid kokku:** intensiivsusminutite koguarv.

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

**PacePro näidik:** jooksmine. Su praegune vahetempo ja eesmärgiks seatud vahetempo.

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

**Päikesetõus:** päikesetõusu aeg sinu GPS asukohas.

**Peamine:** mängimine. Peamine treeningandmete ekraan.

**Peatatud aeg:** praeguse tegevuse kogu peatatud aeg.

**Pikkused:** praeguse tegevuse lõpetatud basseinipikkuste arv.

**Poosi aeg:** praeguse poosi stopperiga mõõdetud aeg.

**Praeguse intervalli tõmbetüüp:** intervalli tõmbetüüp.

**Protsent pulsireservist:** pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).

**Puhkeajataimer:** praeguse puhkeaja taimer (basseinis ujumisel).

**Pulsigraafik:** graafik, mis näitab sinu pulsisagedust aja jooksul.

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

**Pulsisageduse näidik:** värviline näidik, mis kujutab su praegust pulsisagedustsooni.

**Pulsitsoonide suhtarv:** värviline näidik, mis näitab igas pulsitsoonis veedetud aja suhtarvu.

**RINGI 500 m TEMPO:** praeguse ringi keskmine sõudmistempo 500 m kohta.

**Ringi aeg:** praeguse ringi stopperiga mõõdetud aeg.

**Ringid:** praeguse tegevuse lõpetatud ringide arv.

**Ringi HR:** praeguse ringi keskmine pulsisagedus.

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

**Ringi kiirus:** praeguse ringi keskmine kiirus.

**Ringi kokkupuuteaeg maaga:** praeguse ringi keskmine kokkupuuteaeg maaga.

**Ringi lükked:** praeguse ringi ratastoolilükete arv.

**Ringi pikkus:** praeguse ringi läbitud vahemaa.

**Ringi pulsireservi protsent:** praeguse ringi keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).

**Ringi rütm:** rattasõit. Praeguse ringi keskmine rütm.

**Ringi rütm:** jooksmine. Praeguse ringi keskmine rütm.

**Ringi sammud:** praeguse ringi sammude arv.

**Ringi sammukiiruse kadu:** praeguse ringi keskmine sammukiiruse kadu.

**Ringi sammukiiruse kadu protsentides:** praeguse ringi sammukiiruse kao ja kiiruse keskmine suhe.

**Ringi sammupikkus:** praeguse ringi keskmine sammupikkus.

**Ringi Swolf:** praeguse ringi Swolfi skoor.

**Ringi tempo:** praeguse ringi keskmine tempo.

**Ringi tõmbed:** ujumine. Praeguse ringi tõmmete arv kokku.

**Ringi tõmbed:** sõudesport. Praeguse ringi tõmmete arv kokku.

**Ringi tõmbekiirus:** ujumine. Praeguse ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).

**Ringi tõmbekiirus:** sõudesport. Praeguse ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).

**Ringi vahemaa tõmbe kohta:** sõudesport. Keskmine praeguse ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.

**Ringi vertikaalne suhe:** praeguse ringi vertikaalse võnkumise ja sammupikkuse suhe.

**Ringi vertikaalne võnkumine:** praeguse ringi keskmine vertikaalne võnkumine.

**Ringi võimsus:** praeguse ringi keskmine energiaväljund.

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

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

**Sammud:** praeguse tegevuse sammude arv.

**Sammu kestus:** treeningu etapi lõppemiseni jäänud aeg või vahemaa.

**Sammukiiruse kadu:** sammukiiruse kao näitaja sentimeetrites sekundi kohta jooksmisel.

**Sammukiiruse kadu protsentides:** sammukiiruse kao ja kiiruse suhe jooksmisel.

**Sammupikkus:** sammu pikkus erinevate jala maaga kokkupuutepunktide vahel, mõõdetuna meetrites.

**Stress:** su praegune stressitase.

**Taimer:** praeguse tegevuse stopperiga mõõdetud aeg.

**Taimer:** aktiivsustaimeriga praegune aeg.

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

**Tempo:** praegune tempo.

**Tempo graafik:** graafik, mis näitab sinu tempot aja jooksul.

**Tõmbearv:** tõmbeid minutis (t/min).

**Tõmbed:** praeguse tegevuse tõmmete arv kokku.

**Treeningu efektiivsuse näidik:** praeguse tegevuse mõju aeroobse ja anaeroobse vormisoleku tasemele.

**Ujumisaeg:** praeguse tegevuse ujumisaeg, v.a puhkeaeg.

**Üldine ees/taga:** üldine aeg sihttempo või -kiirusest ees või taga.

**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.

**Vahedists:** jooksmine. Praeguse distantsi kogupikkus.

**Vahemaa:** praeguse raja või tegevuse läbitud vahemaa.

**Vahemaa tõmbe kohta:** tõmbega läbitud vahemaa.

**Vahetempo:** jooksmine. Praeguse distantsi tempo.

**Vertik. võnkumine:** pörkemäär jooksmisel. Torso vertikaalne liikumine, mõõdetuna sentimeetrites iga sammu kohta

**Vertikaalse suhte näidik:** värviline näidik, mis kujutab vertikaalsete võngete ja sammupikkuse suhet.

**Vertikaalse võnkumise näidik:** värviline näidik, mis kujutab võnkeid jooksmise ajal.

**Vertikaalsuhe:** vertikaalse võnkumise ja sammupikkuse suhe.

**Vidinavaated:** jooksmine. Värviline näidik, mis kujutab su praegust rütmivahemikku.

**Viim. liikum. kaugus:** viimase lõpetatud liigutuse käigus läbitud vahemaa.

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

**Viimase liikumise %HRR:** viimase lõpetatud liikumise keskmine pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).

**Viimase liikumise aeg:** viimase lõpetatud liikumise stopperiga mõõdetud aeg.

**Viimase liikumise HR:** viimase lõpetatud liigutuse keskmine pulsisagedus.

**Viimase liikumise kiirus:** viimase lõpetatud liigutuse keskmine kiirus.

**Viimase liikumise tempo:** viimase lõpetatud liigutuse keskmine tempo.

**Viimase pikkuse Swolf:** viimase lõpetatud basseinipikkuse keskmine Swolfi skoor.

**Viimase pikkuse tempo:** viimase lõpetatud basseinipikkuse keskmine tempo.

**Viimase poosi aeg:** viimase lõpetatud poosi stopperiga mõõdetud aeg.

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

**Viimase ringi aeg:** viimase lõpetatud ringi stopperiga mõõdetud aeg.

**Viimase ringi HR:** viimase lõpetatud ringi keskmine pulsisagedus.

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

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

**Viimase ringi kiirus:** viimase lõpetatud ringi keskmine kiirus.

**Viimase ringi maa/tõmbed:** sõudesport. Keskmine lõpetatud ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.

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

**Viimase ringi pulsireservi %:** viimase lõpetatud ringi keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).

**Viimase ringi Swolf:** viimase lõpetatud ringi Swolfi skoor.

**Viimase ringi tempo:** viimase lõpetatud ringi keskmine tempo.

**Viimase ringi tõmbe:** ujumine. Viimase lõpetatud ringi tõmmete arv kokku

**Viimase ringi tõmbe:** sõudesport. Viimase lõpetatud ringi tõmmete arv kokku

**Viimase ringi tõmbearv:** ujumine. Viimase lõpetatud ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).

**Viimase ringi tõmbearv:** sõudesport. Viimase lõpetatud ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).

**Viimase ringi vahemaa:** viimase lõpetatud ringi läbitud vahemaa.

**Viimase seeria kordused:** viimase aktiivsusseeria korduste arv.

**V liikumise HR %Max.:** viimase lõpetatud liikumise maksimaalse pulsisageduse keskmise protsent.

**Võimsuse graafik:** graafik, mis näitab sinu jõudu tegevuse vältel.

**Võimsuse tsoon:** praegune energiaväljundi vahemik põhineb sinu FTP-I või kohandatud seadetel.

**VÕIMSUSNÄIDIK:** värviline näidik, mis kujutab su praegust jõutsooni.

**Voorud:** tegevuse treeningurühmade arv, nt hüppenöörihüpped.

