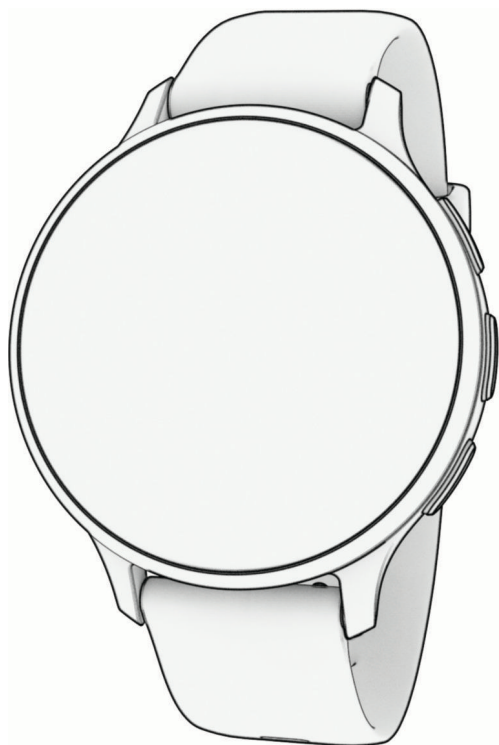


GARMIN®

venu® 3 SEERIA



Kasutusjuhend

Sisukord

Sissejuhatus..... 6

Ülevaade.....	6
Puutekraani näpunäited.....	6
Puutekraani lukustamine ja lukust	
vabastamine.....	7
Ikoonid.....	7
Nutikella seadistamine.....	7

Rakendused ja tegevused..... 8

Tegevuse alustamine.....	8
Tegevuse salvestamise	
näpunäited.....	8
Tegevuse lõpetamine.....	8
Tegevuse hindamine.....	8
Sisetegevused.....	8
Tugevustreeningu salvestamine.....	9
HIIT-treeningu salvestamine.....	9
Meditatsioonitegevuse	
salvestamine.....	9
Hingamistegevuse salvestamine....	10
Jooksulindi vahemaa	
kalibreerimine.....	10
Mängimine.....	10
Basseinis ujumine.....	11
Välitegevused.....	12
Jooksmine.....	12
Rattasõit.....	12
Avavees ujumine.....	12
Kaljuronimise salvestamine.....	13
Suusasõitude kuvamine.....	13
Golf.....	13
Golfi mängimine.....	13
Golfi menüü.....	14
Lipu suuna kuvamine.....	14
Lipu asukoha muutmine.....	15
Tagasihoidlike ja kõverduvate löökide	
kuvamine.....	15
Ohtude kuvamine.....	15
Löögi mõõtmine funktsiooniga Garmin	
AutoShot™.....	15
Punktiarvestus.....	16
Löögi ajaloo kuvamine.....	17
Raundi kokkuvõtte kuvamine.....	17
Raundi lõpetamine.....	17

Oma golfikeppide loendi	
kohandamine.....	17
Golfiseaded.....	17
Health Snapshot™.....	18
Kohandatud tegevuse lisamine.....	18
Rakendused.....	18
Tegevuste ja rakenduste nimekirja	
kohandamine.....	20
Tegevuste ja rakenduse seaded.....	20
Andmekuvade kohandamine.....	21
Tegevuste märguanded.....	21
Auto Lap®.....	22
Auto Pause® kasutamine.....	22
Automaatne sirvimine.....	23
GPS-seadete muutmine.....	23

Välimus..... 24

Kella sihverplaadi seaded.....	24
Kellakuva muutmine.....	24
Ülevaated.....	24
Ülevaadete kuvamine.....	26
Body Battery™.....	26
Pulsisageduse muutlikkuse tase....	27
Stressitaseme ülevaate	
kasutamine.....	28
Taastumisaeg.....	28
Naistetervis.....	28
Joomise jälgimine.....	30
Ilmateate asukoha uuendamine....	30
Temperatuuri- ja rõhuühikute	
muutmine.....	30
Alternatiivsete ajavööndite	
lisamine.....	30
Ajavaheväsimumuse nõustaja	
kasutamine.....	31
Kaamera Varia™ juhtnuppude	
kasutamine.....	31
Juhtelemendid.....	31
Juhtelementide menüü	
kohandamine.....	32
Hommikuraport.....	33
Hommikuse raporti kohandamine...	33
Otsetee seadistamine.....	33
Garmin Pay™.....	33
Teenuse Garmin Pay™ Wallet	
seadistamise.....	33
Ostu eest tasumine kellaga.....	33

Garmin Pay™ rahakotti kaardi lisamine.....	34
Teenuse Garmin Pay™ pääsukoodi muutmine.....	34

Treening.....35

Ühtsed treenitustaseme andmed.....	35
Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine.....	35
Aktiivsusmonitor.....	35
Automaatne eesmärk.....	35
Liikumismärguande kasutamine.....	36
Une jälgimine.....	36
Intensiivsusminutid.....	36
Move IQ®.....	37
Enesehindamise lubamine.....	37
Tegevuse jälgimise seaded.....	37
Treeningud.....	37
Treeningu alustamine.....	37
Teenuse Garmin Connect™ treeningu jälgimine.....	38
Garmin Connect™ treeningkavade kasutamine.....	38
Tervise ja heaoleku seaded ja teavitused.....	39

logid.....40

Ajaloo kasutamine.....	40
Igas südame löögisageduse tsoonis veedetud aja vaatamine.....	40
Isiklikud rekordid.....	40
Isiklike rekordite vaatamine.....	40
Isiklike rekordite kustutamine.....	40
Koguandmete kuvamine.....	41
Ajaloo kustutamine.....	41

Südame pulsisageduse funktsioonid.....42

Pulsisagedus randmelt.....	42
Kella kandmine.....	42
Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul.....	42
Pulsisageduse ülevaate kuvamine..	42
Randmel kantava pulsimonitori seaded.....	43
Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine.....	43

Pulsisageduse edastamine ettevõtte Garmin® seadmetesse.....	43
Randmel kantava pulsisageduse monitori väljalülitamine.....	44
Pulsisageduse tsoonid.....	44
Pulsisagedustsoonide määramine..	44
Vormisoleku sihid.....	44
Pulsisageduse tsoonide arvutamine.....	45
Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave.....	45
Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teabe hankimine.....	45
Vormisoleku vanuse kuvamine.....	46
Pulssoksümeeter.....	46
Pulssoksümeetri näitude hankimine.....	46
Pulssoksümeetri jälgimise režiimi muutmine.....	46
Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited.....	47

Navigeerimine.....48

Asukoha salvestamine.....	48
Asukoha kustutamine.....	48
Salvestatud asukohta navigeerimine..	48
Tagasi algusesse navigeerimine.....	48
Navigatsiooni lõpetamine.....	48
Kompass.....	49
Kompassi käsitsi kalibreerimine.....	49

Juhtmeta andurid.....50

Traadita andurite sidumine.....	50
Pulsisageduse tarviku jooksutempo ja -distsants.....	51
Jooksutempo ja -distsantsi salvestamise näpunäited.....	51
Jooksujõud.....	51
Jooksuenergia sätted.....	51
Jooksudünaamika.....	51
Värvilised mõõdikud ja jooksudünaamika andmed.....	52
Lisavarustusse kuuluva jalgratta kiiruseanduri või rütmiaanduri kasutamine.....	52
Kiiruseanduri kalibreerimine.....	52
Energiamõõdikutega treenimine.....	52

Ülevaade ümbrusest.....	53	Telefoni- ja arvutirakendused.....	60
tempe™	53	Garmin Connect™	60
Kasutajaprofiil.....	54	Connect IQ funktsioonid.....	62
Kasutajaprofiili seadistamine.....	54	Rakendus Garmin Messenger™	62
Soo sätted.....	54	Rakendus Garmin Golf™	63
Ratastooli režiim.....	54	Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid.....	64
Muusika.....	55	Hädaabikontaktide lisamine.....	64
Personaalse audiosisu allalaadimine..	55	Juhtumi tuvastamine.....	64
Ühenduse võtmine kolmandast isikust		Juhtumi tuvastamise sisse- ja	
teenusepakkujaga.....	55	väljalülitamine.....	64
Helisisu allalaadimine kolmandalt		Abi taotlemine.....	65
osapoolelt.....	55	Teenuse LiveTrack sisselülitamine.....	65
Kolmandast osapoolest		Kontaktide lisamine.....	65
teenusepakkuja lahtiühendamine...	55	Kellad.....	66
Kõrvaklappide Bluetooth®		Äratuse seadistamine.....	66
ühendamine.....	56	Äratuse kustutamine.....	66
Muusika kuulamine.....	56	Stopperi kasutamine.....	66
Muusika taasesituse juhtnupud.....	56	Taimeri käivitamine.....	66
Ühenduvus.....	57	Kellaaja sünkroonimine GPS-iga.....	66
Telefoniga ühenduvuse funktsioonid..	57	Kellaaja käsitsi määramine.....	66
Telefoni sidumine.....	57	Kella kohandamine.....	67
Teavituste kuvamine.....	57	Süsteemi seaded.....	67
Kohandatud tekstisõnumiga		Ekraanisätete kohandamine.....	67
vastamine.....	57	Heliseaded.....	67
Helistamine kellast.....	57	Akuhalduri seaded.....	67
Sissetulevale telefonikõnele		Möötühikute muutmine.....	68
vastamine.....	58	Kella pääsukoodi määramine.....	68
Helijuhiste esitamine tegevuse		Ajavööndid.....	68
ajal.....	58	Baromeetri kalibreerimine.....	68
Teavituste haldamine.....	58	Garmin Connect™ seaded.....	68
Teavituste Bluetooth® lubamine.....	58	Seadme teave.....	69
Telefoni Bluetooth® ühenduse		AMOLED-ekraani teave.....	69
väljalülitamine.....	59	Kella laadimine.....	69
Häälassistendi kasutamine.....	59	Rihmade vahetamine.....	69
Telefoni ühendushoiatuste sisse- ja		Seadme teave vaatamine.....	70
väljalülitamine.....	59	E-sildi regulatiiv- ja vastavusteabe	
Telefoni otsimine.....	59	vaatamine.....	70
GPS-tegevuse ajal kadunud telefoni		Seadme hooldamine.....	70
asukoha määramine.....	59	Kella puhastamine.....	70
Häirimise vältimise režiimi		Nahkrihmade puhastamine.....	71
kasutamine.....	59	Tooteuudused.....	71
Wi-Fi® ühenduvuse funktsioonid.....	60	Rakenduse Garmin	
Ühendumine Wi-Fi® võrku.....	60	Express™ seadistamine.....	71
Telefoni ja Bluetooth® seaded.....	60		

Tehnilised andmed.....	71
Informações de	
Radiocomunicação.....	0
Aku kasutusaja teave.....	71

Tõrkeotsing..... 72

Kas mu telefon ühildub minu	
kellaga?.....	72
Minu telefon ei ühendu kellaga.....	72
Minu kõrvaklapid ei ühendu kellaga....	72
Mu muusika on katkendlik või	
kõrvaklappide ühendus katkeb.....	72
Mu kella keel on vale.....	72
Mu kell ei näita õiget kellaaega.....	72
Pulsisagedus minu kellal ei ole	
täpne.....	73
Aku kasutusaja pikendamine.....	73
Kella taaskäivitamine.....	73
Kõigi vaikeseadete lähtestamine.....	73
Satelliitsignaali hankimine.....	73
GPS-satelliidi vastuvõtmise	
täiustamine.....	73
Aktiivsuse jälgimine.....	74
Minu sammuarv ei näi õige olevat...	74
Läbitud korruste näit pole täpne.....	74
Demorežiimist väljumine.....	74
Lisateabe hankimine.....	74

Lisa..... 75

Andmeväljad.....	75
Maksimaalse hapnikutarbimisvõime	
standardtasemed.....	77
Ratta veljemõõt ja ümbermõõt.....	78
Tähiste definitsioonid.....	78

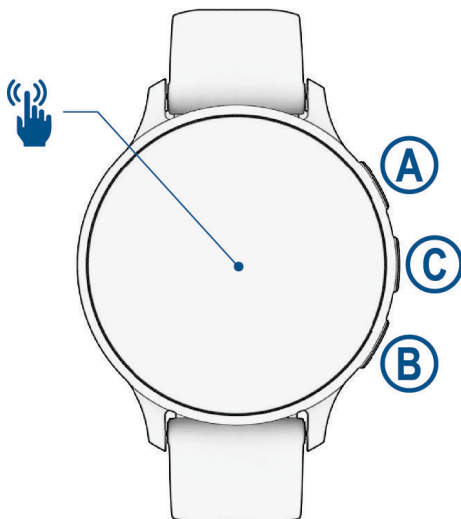
Sissejuhatus

⚠ 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.

Ülevaade



Ⓐ **Tegevuse nupp:** kella sisselülitamiseks hoia 2 sekundit all.

Vajuta tegevuste ja rakenduste menüü avamiseks.

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

Abi palumiseks hoia kuni kell vibreerib kolm korda (*Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid, lehekülg 64*).

Ⓑ **Tagasiliikumise nupp:** vajuta eelmisele ekraanile naasmiseks, v.a tegevuse käigus.

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

Hoia alla kella sätete ja valitud kuva suvandite vaatamiseks.

Ⓒ **Kohandamise/häälassistendi nupp:** vajuta kohandatud otsetee funktsiooni vaatamiseks (*Otsetee seadistamine, lehekülg 33*).

Telefoni häälassistendi aktiveerimiseks hoia all.

☞ **Puuteekraan:** ülevaadete, funktsioonide ja menüüde sirvimiseks nipsa üles, alla, vasakule või paremale (*Puutekraani näpunäited, lehekülg 6*).

Puutekraani näpunäited

- Loendite ja menüüde sirvimiseks lohista üles või alla.
- Kiireks sirvimiseks nipsa üles või alla.
- Valimiseks puuduta.
- Kella äratamiseks puuduta.
- Kella ülevaadete sirvimiseks nipsa kellakuval üles või alla.
- Lisateabe nägemises, kui see on saadaval, toksa ülevaatel.
- Eelmisele ekraanile naasmiseks nipsa paremale.
- Puuduta ja hoia all kella sihverplaadil olevat üksust, et kuvada selle kontekstuaalne teave (nt saadavalolevad ülevaated või menüüd).
- Järgmise andmekuva nägemiseks nipsa tegevuse ajal üles või alla.
- Kella ja ülevaadete kuvamiseks nipsa tegevuse ajal paremale, tegevuse andmeväljade juurde naasmiseks nipsa vasakule.
- Pärast tegevuse valimist pühi üles, et vaadata selle tegevuse seadeid ja valikuid.
- Kui see on kasutatav, vali ▲ või nipsa täiendavate menüüvalikute nägemiseks üles.
- Soorita iga menüüvalik eraldi toiminguna.

Puuteekraani lukustamine ja lukust vabastamine

Tahtmatu puudutuse vältimiseks võid puuteekraani lukustada.

MÄRKUS: saad kohandada juhtnuppude menüüd ([Juhtelementide menüü kohandamine](#), lehekülg 32).

- 1 Juhtnuppude menüü nägemiseks hoia nuppu  all.
- 2 Vali .
Puuteekraan lukustub ega reageeri puudutustele enne selle avamist.
- 3 Puutekuva lukust avamiseks hoia ükskõik millist nuppu all.

Ikoonid

Vilkuv ikoon näitab, et kell otsib signaali. Püsiv 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 50.

	Telefoniühenduse olek
	Pulsimonitori olek
	LiveTrack olek.
	Kiirusanduri olek
	Rütmiaanduri olek
	Varia™ jalgrattatule olek
	Varia jalgrattaradari olek
	Nutitreneràööri olek
	Võimsusmõõdiku olek
	tempe™ anduri olek

Nutikella seadistamine

Kõigi Venu® 3 series funktsioonide võimaluste kasutamiseks tee need toimingud.

- Seo oma kell telefoniga rakenduse Garmin Connect™ abil ([Telefoni sidumine](#), lehekülg 57).
- Leia tarkvarauuendusi ([Süsteemi seaded](#), lehekülg 67).
Parima kogemuse saamiseks hoia tarkvara kellas ajakohasena. Tarkvarauuendused täiustavad seadme privaatsust, turvalisust ja funktsioone.
- Seadista Wi-Fi® võrgud ([Ühendumine Wi-Fi® võrku](#), lehekülg 60).
- Seadista muusika ([Muusika](#), lehekülg 55).
- Seadista teenuse Garmin Pay™ rahakott ([Teenuse Garmin Pay™ Wallet seadistamine](#), lehekülg 33).
- Seadista ohutusfunktsioonid ([Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid](#), lehekülg 64).
- Seadista oma kasutajaprofiil ([Kasutajaprofiil](#), lehekülg 54).
- Mine garmin.com/voicefunctionality/tips, et saada näpunäiteid hääleassistendi kasutamise kohta.

Rakendused ja tegevused

Sinu kell sisaldab valikut eellaaditud rakendusi ja tegevusi.

Rakendused: rakendused pakuvad su kella jaoks interaktiivseid funktsioone, nagu oma asukoha salvestamine või kella kaudu kellelegi helistamine ([Rakendused, lehekülg 18](#)).

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

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

Connect IQ™ rakendused: oma kellale saad lisada funktsioone, kui installid rakendusest Connect IQ rakendusi ([Rakenduse Connect IQ™ funktsioonide allalaadimine, lehekülg 62](#)).

Tegevuse alustamine

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

- 1 Vajuta [A](#).
- 2 Tee valik:
 - Vali lemmikute loendist tegevus.
 - Vali ●●● ja vali laiendatud tegevuste loendist tegevus.
- 3 Kui tegevus vajab GPS-signaali, mine välja selge taevaga kohta ja oota, kuni kell on valmis. Kell on valmis pärast pulsisageduse tuvastamist, GPS-signaalide hankimist (vajadusel) ja traadita anduritega ühendamist (vajadusel).
- 4 Aktiivsustaimer käivitatakse vajutades [A](#). Kell salvestab tegevuse andmeid ainult siis, kui tegevuse taimer töötab.

Tegevuse salvestamise näpunäited

- Lae kell enne tegevuse alustamist ([Kella laadimine, lehekülg 69](#)).
- Ringide salvestamiseks, uue seeria või poosiga alustamiseks, või treeningu järgmise sammu juurde liikumiseks vajuta sümbolit [B](#).
- Täiendavate andmekuvade nägemiseks nipsa üles või alla ([Puutekraani lukustamine ja lukust vabastamine, lehekülg 7](#)).

Tegevuse lõpetamine

- 1 Vajuta [A](#).
- 2 Tee valik.
 - Tegevuse salvestamiseks vali ✓.
 - Tegevusest loobumiseks vali ☒.
 - Tegevuse jätkamiseks vali [A](#).

Tegevuse hindamine

MÄRKUS: see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

Teatud tegevuste enesehindamise sätteid saab kohandada ([Enesehindamise lubamine, lehekülg 37](#)).

- 1 Pärast tegevuse lõpetamist vali ✓ ([Tegevuse lõpetamine, lehekülg 8](#)).
- 2 Vali, kuidas ennast tegevuse ajal tundsid.
- 3 Vali number, mis kirjeldab sinu tajutud jõupingutust.

MÄRKUS: kui soovid enesehindamise vahele jätta, vali suvand **Jäta vahele**.

Hinnanguid saab vaadata rakenduses Garmin Connect™.

Sisetegevused

Kella saab kasutada sisetreeninguteks, nagu siserajal jooksmine, statsionaarse jalgratta või sisevalmendi kasutamine. Sisetegevuse ajal on GPS välja lülitatud ([Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 20](#)).

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

VIHJE: jooksulindi käepidemetest kinnihoides täpsus väheneb.

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

Tugevustreeningu salvestamine

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

- 1 Vajuta **A**.
- 2 Vali **Jõutreering**.
- 3 Aktiivsustaimeri käivitamiseks vajuta **A**.
- 4 Alusta esimest sarja.
Vaikeseadena loeb kell kordusi. Korduste arv ilmub pärast vähemalt nelja korduse sooritamist. Korduste lugemise saab välja lülitada tegevuse seadetest (**Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 20**).
VIHJE: kell loeb üksnes iga sarja ühe liigutuse korduseid. Kui soovid liigutusi muuta, peaksid sarja lõpetama ja alustama uut.
- 5 Seeria lõpetamiseks vali **B**.
Kell näitab sarja korduste koguarvu. Mitme sekundi järel ilmub puhketaimer.
- 6 Vajadusel muuda korduste arvu ja vali , et lisada seerias kasutatav raskus.
- 7 Pärast puhkeperioodi vajuta **B** ja alusta uut seeriat.
- 8 Korda iga tugevustreeningu sarja, kuni lõpetad tegevuse.
- 9 Olles tegevuse lõpetanud, vajuta **A** ja vali .

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 **A**.
- 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 **A**.
Kell kuvab taimeri ja praeguse pulsageduse.
- 6 Vajaduse korral vali **B**, et käsitsi järgmine voor või puhkus valida.
- 7 Olles tegevuse lõpetanud vali aktiivsustaimeri peatamiseks **A**.
- 8 Vali .

Meditatsioonitegevuse salvestamine

Võid kasutada juhendatud seansi või luua enda meditatsioonitegevuse.

- 1 Vajuta **A**.
- 2 Vali **Meditatsioon**.
- 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 **B** või järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 5 Vali **A**, et käivitada tegevuse taimer.
Kell kuvab pöördloendustaimerit või eesmärgi.
- 6 Tee valik:
 - Vali **▶**, et kuulata meditatsiooniheli välistest kõlaritest ja määrata kõlari helitugevus.
 - Meditatsiooniheli kuulamiseks ühenda kõrvaklapid (*Kõrvaklappide Bluetooth® ühendamise, lehekülg 56*).**MÄRKUS:** meditatsioonitegevuse ajaks blokeeritakse teavitused.
- 7 Olles tegevuse lõpetanud, vajuta **A** ja vali **✓**.

Hingamistegevuse salvestamine

- 1 Vajuta **A**.
- 2 Vali **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&kesken**.(lüh).
 - Stressitaseme alandamiseks ja magama sättimiseks vali **Rahulik**.
- 4 Aktiivsustaimerit käivitamiseks vajuta **A**.
- 5 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid, kuni kell hingamistegevuseks juhiseid annab.
- 6 Olles tegevuse lõpetanud, vajuta **A** ja vali **✓**.
Kuvatakse minutipõhine stressitaseme muutumine ja hingamine.

Jooksulindi vahemaa kalibreerimine

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

- 1 Alusta jooksulindil jooksmist (*Tegevuse alustamine, lehekülg 8*).
- 2 Jookse jooksulindil seni, kuni sinu Venu® 3 series kell salvestab vähemalt 2,4 km (1,5 miili).
- 3 Jooksuga lõpetades vajuta **A**.
- 4 Läbitud vahemaad vaata jooksumatilt.
- 5 Tee valik:
 - Esimest korda kalibreerimiseks sisesta kella enda jooksumatil kuvatav vahemaa.
 - Esimese kalibreerimise järel käsitsi uuesti kalibreerimiseks libista üles, vali **Kalibreeri ja salvesta** ja sisesta enda kella jooksumatil kuvatav vahemaa.

Mängimine

Rakenduse Garmin GameOn™ kasutamine

Kui sead oma kella arvutiga, saad oma kellaga mängutegevuse salvestada ja vaadata arvutist soorituse näitajaid reaalselt.

- 1 Mine oma arvutis aadressile 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 **A** ja vali kellas suvand **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 50*).

7 Tee valik:

- Mängutegevuse automaatseks käivitamiseks käivita toetatud mäng arvutis.
- Alusta kellas manuaalset mängutegevust (*Manuaalse mängutegevuse salvestamine, lehekülg 11*).

Rakendus Garmin GameOn näitab sinu soorituse näitajaid reaajas. 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 .

2 Vali **Mängimine**.

3 Vali **Jäta vahele**.

4 Vali mängu tüüp.

5 Aktiivsustaimeri käivitamiseks vajuta .

6 Matši tulemuse või asetuse salvestamiseks vajuta matši lõpus sümbolit .

7 Uue matši alustamiseks vajuta sümbolit .

8 Olles tegevuse lõpetanud, vajuta  ja vali .

Basseinis ujumine

MÄRKUS: puuteekraan pole ujumisel kasutatav.

1 Vajuta .

2 Vali **Basseinis ujumine**.

3 Vali basseini pikkus või sisesta kohandatud pikkus.

4 Aktiivsustaimeri käivitamiseks vajuta .

5 Alusta ujumist.

Kell salvestab automaatselt ujumisintervalle ja -vahemaid.

6 Puhates vajuta .

VIHJE: võid lülitada sisse funktsiooni Autom. puhkus, et kell tuvastaks automaatselt, millal sa puhkad, ja seada puhkamise intervalli (*Automaatne ja manuaalne puhkerežiim ujumisel, lehekülg 12*). Kuvatakse puhkekuva.

7 Intervalli taimeri taaskäivitamiseks vajuta nuppu .

8 Treeningu lõpetades vali aktiivsustaimeri peatamiseks .

9 Tee valik:

- Tegevuse salvestamiseks hoia all .
- Tegevusest loobumiseks hoia all .

Basseini pikkuse seadistamine

Vahemaa täpselt kuvamiseks peab basseini pikkus olema õige.

1 Vajuta .

2 Vali **Basseinis ujumine**.

3 Libista üles.

4 Vali **Seaded** > **Basseini pikkus**.

5 Vali basseini pikkus või sisesta kohandatud pikkus.

VIHJE: saad valida **Viip**, et valida basseini suurus iga kord, kui alustad basseinis ujumise treeningut.

Ujumisterminid

Pikkus: ujumine basseini ühest otsast teise.

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

Tõmme: tõmmet 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 tõmmet annavad swolfi skooriks 45. Veekogus ujumisel arvestatakse swolf üle 25 m. Swolf on ujumiseefektiivsuse näit ja golfi sarnaselt on madalam skoor parem.

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 (*Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 20*). Basseinis või avaveeujumise ajal saad puhkeintervalli märkida käsitsi, kui vajutad sümbolit **B**. Puhkeintervalli ajal ujumisandmeid ei salvestata.

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

Välitegevused

Kella Venu® 3 series on eellaaditud välitegevused (nt jooksmine ja rattasõit). GPS lülitatakse välitegevuste ajaks sisse.

Jooksmine

Enne jooksu ajal traadita anduri kasutamist tuleb andur kellaga siduda (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 50*).

- 1 Paigalda traadita andur, nt pulsimõõtja (valikuline).
- 2 Vajuta **A**.
- 3 Vali **Jooks**.
- 4 Valikulise traadita anduri kasutamiseks oota, kuni kell loob anduriga ühenduse.
- 5 Mine õue ja oota, kuni kell leiab satelliidid.
- 6 Aktiivsustaimer käivitamiseks vajuta **A**.
Kell salvestab tegevuse andmeid ainult siis, kui tegevuse taimer töötab.
- 7 Alusta oma tegevust.
- 8 Vajuta ringide salvestamiseks nuppu **B** (valikuline) (*Ringide tähistamine funktsiooniga Auto Lap®, lehekülg 22*).
- 9 Andmekuvade kerimiseks nipsa üles või alla.
- 10 Olles tegevuse lõpetanud, vajuta **A** ja vali **✓**.

Rattasõit

Enne rattasõidu ajal traadita anduri kasutamist tuleb andur kellaga siduda (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 50*).

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

Avavees ujumine

Saad salvestada ujumisandmeid, sh läbitud vahemaad, tempot ja tõmmete kiirust.

MÄRKUS: puutekraan pole ujumisel kasutatav.

- 1 Vajuta **A**.
- 2 Vali **Avavesi**.
- 3 Mine õue ja oota, kuni kell otsib satelliite.
- 4 Aktiivsustaimer käivitamiseks vajuta **A**.
- 5 Alusta ujumist.
- 6 Tegevuse lõpetades hoia all **A**.

Kaljuronimise salvestamine

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

- 1 Vajuta **A**.
- 2 Vali **Seinaronimine**.
- 3 Vali hindamissüsteem.
MÄRKUS: järgmisel kaljuronimiskorral kasutab kell seda hindamissüsteemi. Võid hoida all nuppu **B**, tegevuse seadete valimiseks ja valida **Liigitussüsteem** süsteemi vahetamiseks.
- 4 Vali raja raskusaste.
- 5 Raja taimer käivitamiseks vajuta nuppu **A**.
- 6 Alusta esimest rada.
- 7 Raja lõpetamiseks vajuta nuppu **B**.
Kuvatakse puhkusetaimer.
- 8 Pärast puhkamist vajuta järgmise raja alustamiseks nuppu **B**.
- 9 Korda neid toiminguid iga raja puhul kuni tegevuse lõpuni.
- 10 Pärast viimase raja läbimist vajuta rajataimeri peatamiseks nuppu **A**.
- 11 Vali **✓**.

Suusasõitude kuvamine

Kui automaatsüsteem on sisse lülitatud, siis salvestab kell suuskadel või lumelaua mäest laskumise üksikasjad. Suuskadel või lumelaua mäest laskumise jaoks on see funktsioon vaikimisi sisse lülitatud. Liikumise põhjal salvestab see uued suusasõidud automaatselt. Kui mäest laskumine lõpeb või kasutad suusalifti, siis taimer seiskub. Suusalift kasutamise ajal on taimer peatatud. Taimer taaskäivitamiseks võid alustada mäest laskumist. Sõidu üksikasju võid vaadata peatatud kuval või taimerit töötamisel.

- 1 Alusta suusatamist või lumelauasõitu.
- 2 Viimase ja praeguse sõidu ning kõikide sõitude üksikasjade nägemiseks libista üles või alla.
Sõitude kuval on aeg, läbitud vahemaa, maksimumkiirus, keskmine kiirus ja kogulaskumine.

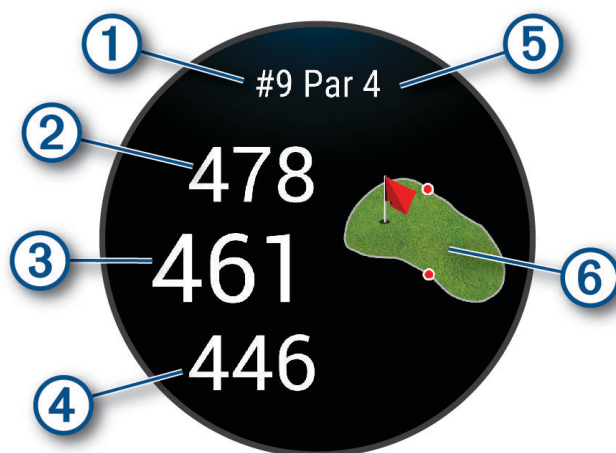
Golf

Golfi mängimine

Enne golfi esmakordset mängimist tuleb Garmin Golf™ rakendus telefoni rakenduste poest alla laadida (*Rakendus Garmin Golf™, lehekülg 63*).

Enne golfi mängimist laadi kella (*Kella laadimine, lehekülg 69*).

- 1 Vajuta **A**.
- 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 Vajuta **A**.
- 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 asukoha muutmine, lehekülg 15*).
- Vajuta **A**, et golfi menüü avada (*Golfi menüü, lehekülg 14*).
- Hoia **B** all, et golfi seaded avada (*Golfiseaded, lehekülg 17*).

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

Golfi menüü

Golfi menüüs täiendavatele funktsioonide kuvamiseks vajuta vooru käigus **A**.

Ohud: kuvab praeguse augu liivatakidused ja veetõkked.

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

Vaheta auku: võimaldab auku käsitsi muuta.

Punktikaart: avab vooru punktikaardi (*Punktiarvestus, lehekülg 16*).

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.

Viimane löök: kuva viimase löögi teave.

saad vaadata kõigi jooksva vooru ajal tuvastatud löökide kaugusi. Vajadusel saad löögi käsitsi sisestada (*Löögi käsitsi lisamine, lehekülg 16*).

Lõpeta voor: lõpetab kehtiva vooru.

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 golfikäru olles. Golfikäru põhjustatud häired võivad mõjutada kompassi täpsust.

1 Vajuta **A**.

2 Vali **○**.

Nool tähistab lipu asukohta.

Lipu asukoha muutmine

Mängu ajal võid vaadata edenemisala lähemalt ja lippu liigutada.

1 Vali kaart.

Ilmub edenemisala suurem vaade.

2 Puuduta ja lohista lipp õigesse kohta.

 tähistab valitud lipu asukohta.

3 Lipu asukoha kinnitamiseks vajuta **B**

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

Tagasihoidlike ja kõverduvate löökide kuvamine

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

1 Vajuta **A**.

2 Vali **Tagasihoidlikud löögid**.

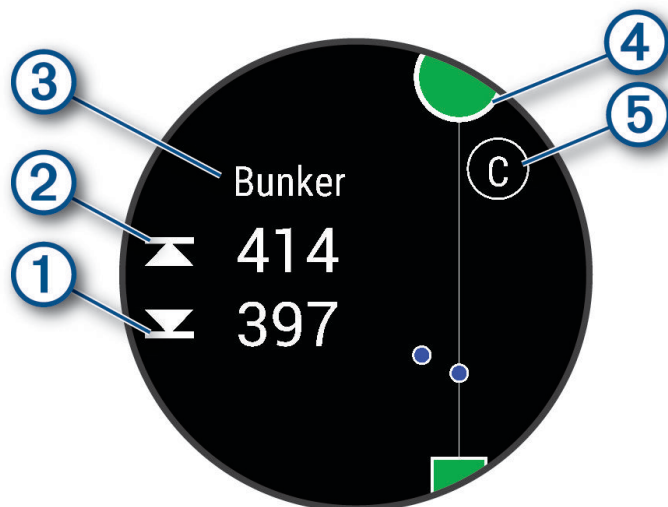
MÄRKUS: vahemaad ja asukohad eemaldatakse loendist nende läbimisel.

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 **A**.

2 Vali **Ohud**.



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

Löögi mõõtmine funktsiooniga Garmin AutoShot™

Iga kord kui sooritad rajal löögi, salvestab seade löögi kauguse hilisemaks vaatamiseks ([Löögiajaloo kuvamine, lehekülj 17](#)). Putte ei tuvastata.

1 Kanna kella golfi mängimise ajal juhtiva käe randmel, et lööki paremini tuvastada.

Kui kell tuvastab löögi, kuvatakse ekraani ülaosal oleval ribal **1** kaugus löögi asukohast.



VIHJE: võid puudutada riba selle peitmiseks 10 sekundiks.

- 2 Tee järgmine löök.
Kell mõõdab viimase löögi kauguse.

Löögi käsitsi lisamine

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

- 1 Vajuta **A**.
- 2 Vali **Viimane löök** > **▲** > **Lisa löök**.
- 3 Oma praegusest asukohast uue löögi alustamiseks vali **✓**.

Punktiarvestus

- 1 Golfimängu ajal vajuta **A**.
- 2 Vali **Punktikaart**.
- 3 Vali auk.
- 4 Punktide määramiseks vali **—** või **+**.
- 5 Vali **✓**.

Punktiarvestuse meetodi seadistamine

Võid muuta kella punktiarvestuse meetodit.

- 1 Hoia ringi ajal all nuppu **B**.
- 2 Vali **Golfi sätted** > **Punktiarvestus** > **Punktiarvestuse meetod**.
- 3 Vali punktiarvestuse meetod.

Stablefordi punktiarvestuse teave

Kui valid Stablefordi punktiarvestusmeetodi (*Punktiarvestuse meetodi seadistamine, lehekülg 16*), siis antakse punkte optimaalse löögiarvu suhtes tehtud löökidele. Raundi lõpus võib see, kellel on suurim punktisumma. Seade annab punkte vastavalt USA Golfiassotsiatsiooni juhistelet.

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 17*). Võid võrrelda raunde ja jälgida arengut rakenduses Garmin Golf™.

- 1 Vajuta .
- 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 jälgim..**

Golfistatistika salvestamine

Enne statistika salvestamist tuleb sisse lülitada statistika jälgimine (*Golfistatistika jälgimine, lehekülg 16*).

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

Löögiajaloo kuvamine

- 1 Pärast löögi tegemist vajuta .
- 2 Oma viimase löögi teabe vaatamiseks vali suvand **Viimane löök**.

Raundi kokkuvõtte kuvamine

Raundi ajal võib vaadata punkte, statsitikat ja etapi teavet.

- 1 Vajuta .
- 2 Vali **Raundi kokkuvõtte**.
- 3 Lisateabe nägemiseks nipsa üles või alla.

Raundi lõpetamine

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

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.

Golfiseaded

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

Punktiarvestus: võimaldab määrata punktieelistused ja lülitada sisse statistika jälgimise.

Avalöögik. vah.: määrab keskmise vahemaa, mille pall tii kastist alates läbib.

PlaysLike: seadistab kauguse eelistused funktsioonile „mängib nagu“, mis näitab golfi mängimise ajal kohandatud kaugusi griinini (*PlaysLike Vahemaa ikoonid, lehekülg 18*).

MÄRKUS: see funktsioon vajab teenuse Garmin Golf™ tellimust.

Turniirirežiim: keelab PinPointer ja PlaysLike vahemaa 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.

PlaysLike Vahemaa ikoonid

Vahemaa funktsioon PlaysLike funktsioon arvestab kõrguse muutusi rajal, näidates kohandatud kaugust griinini. Voores ajal puuduta kaugust griinini, et kuvada vahemaad PlaysLike.

▲: vahemaa kõrguse muutuse tõttu oodatust pikem.

■: vahemaa ootuspärane.

▼: vahemaa kõrguse muutuse tõttu oodatust lühem.

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 nimekirja kohandamine](#), lehekülg 20).

Kohandatud tegevuse lisamine

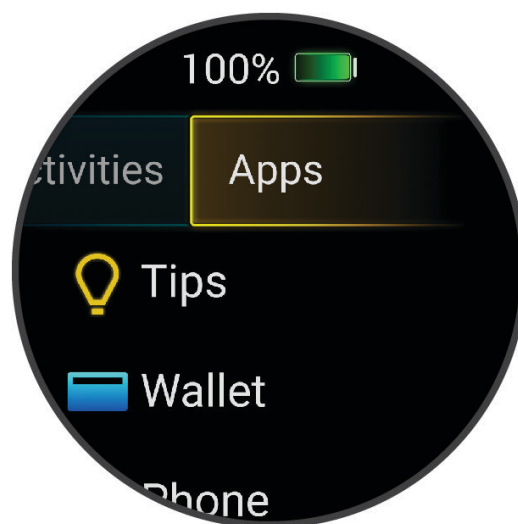
Võid luua kohandatud tegevuse ja lisada selle tegevuste loendisse.

- 1 Vajuta .
- 2 Vali  >  > .
- 3 Vali kopeeritava tegevuse tüüp.
- 4 Vali tegevusele nimi.
- 5 Vajadusel muuda tegevusrakenduse seadeid ([Tegevuste ja rakenduse seaded](#), lehekülg 20).
- 6 Kui oled muutmise lõpetanud, vali **Valmis**.

Rakendused

Saad oma kella kohandada rakenduste menüü abil, mis võimaldab kiiresti kella funktsioonidele ja valikutele juurde pääseda. Mõned rakendused vajavad Bluetooth® ühendust ühilduva nutitelefoni. Paljud rakendused leiad ka ülevaadetest ([Ülevaadet](#), lehekülg 24).

Vajuta  ja vali Rakendused.



Ikon	Nimi	Lisateave
	Hoiatused	Äratuse seadistamine , lehekülg 66
	Alt. ajavööndid	Alternatiivsete ajavööndite lisamine , lehekülg 30

Ikoon	Nimi	Lisateave
	Body Battery™	Body Battery™ , lehekülg 26
	Kalender	Vali saabuvate sündmuste vaatamiseks telefoni kalendrist.
	Kalorid	Vali, et vaadata aktiivse tegevuse ja puhkeoleku kalorite teavet praeguse päeva kohta.
	Väljakutsed	Vali, et kuvada oma paiknemine edetabelis, kui osaled Garmin Connect™ väljakutses.
	Connect IQ™ Store	Rakenduse Connect IQ™ funktsioonide allalaadimine , lehekülg 62
	Kontaktid	Vali, et avada oma kellal Garmin Connect kontaktide loend.
	Numbrilaud	Vali, et avada telefoni valmisklahvistik (Helistamine kellast , lehekülg 57).
	Taskulamp	Vali, et AMOLED-ekraan taskulambina sisse lülitada. taskulambi kasutamine võib tühjendada akut.
	Läbitud korrused	Valige oma igapäevaste läbitud korruste ja eesmärkide täitmise teabe vaatamiseks.
	Garmin® Treener	Treeningukavade kohandamine , lehekülg 38
	Health Snapshot™	Health Snapshot™ , lehekülg 18
	Pulsisagedus	Pulsisageduse ülevaate kuvamine , lehekülg 42
	Ajalugu	Ajaloos kasutamine , lehekülg 40
	HRV-i olek	Pulsisageduse muutlikkuse tase , lehekülg 27
	JOOMINE	Joomise jälgimine , lehekülg 30
	Intensiivsusminutid	Intensiivsusminutid , lehekülg 36
	Ajavaheväsimus	Ajavaheväsimuse nõustaja kasutamine , lehekülg 31
	Viimane tegevus	Vali, et kuvada viimase salvestatud tegevuse lühikokkuvõte.
	Viimane golf	Vali, et kuvada viimase salvestatud golfi tegevuse lühikokkuvõte ja golfiajalugu.
	Viimane lüke	Vali, et kuvada viimase salvestatud ratastoolilükete tegevuse lühikokkuvõte ja lükete ajalugu.
	Viimane sõit	Vali, et kuvada viimase salvestatud rattasõidu tegevuse lühikokkuvõte ja rattasõidu ajalugu.
	Viimane jooks	Vali, et kuvada viimase salvestatud jooksu tegevuse lühikokkuvõte ja jooksu ajalugu.
	Viimane tugevus	Vali, et kuvada viimase salvestatud jõutegevuse lühikokkuvõte ja jõuharjutuste ajalugu.
	Viimane ujumine	Vali, et kuvada viimase salvestatud ujumistegevuse lühikokkuvõte ja ujumise ajalugu.
	Tuled	Kaamera Varia™ juhtnuppude kasutamine , lehekülg 31
	Messenger	Rakendus Garmin Messenger™ , lehekülg 62
	Muusika	Muusika , lehekülg 55
	Uinakud	Vali uinakutaimer käivitamiseks ja seadista äratus.
	Märguanded	Teavituste Bluetooth® lubamine , lehekülg 58
	Telefon	Vali telefoni juhtnuppude, näiteks kontaktide ja valimisklahvistiku avamiseks.
	Pulssoksümeetria	Pulssoksümeeter , lehekülg 46
	Parandus	Vali, et kuvada oma taastumisaeg. Max aeg on 4 päeva ja min aeg 6 tundi.
	Hingamine	Vali oma hingamissageduse ajaloo vaatamiseks ja tee hingamisharjutusi, et lõõgastuda.
	Salvesta asukoht	Võid praeguse asukoha salvestada ja selle juurde hiljem tagasi navigeerida.
	Uneekspert	Vali uneajaloo, tegevuste ajaloo, HRV oleku ja uinakute põhjal soovitatud unevajaduse vaatamiseks.
	Uneaja skoor	Vali eelmise öö une kvaliteedi ja kestuse põhjal loodud uneskoori vaatamiseks.

Ikon	Nimi	Lisateave
	Sammud	Automaatne eesmärk , lehekülj 35
	Stopper	Stopperi kasutamine , lehekülj 66
	Stress	Stressitaseme ülevaate kasutamine , lehekülj 28
	Taimer	Taimeri käivitamine , lehekülj 66
	Näpunäited	Vali kella interaktiivsete näpunäidete vaatamiseks ja kella kasutaj juhendi otselinki skannimiseks support.garmin.com .
	Häälassistent	Häälassistendi kasutamine , lehekülj 59
	Rahakott	Vali, et avada Garmin Pay™ rahakott (Garmin Pay™ , lehekülj 33).
	Ilm	Vali ilmaprognoosi ja hetkeolude vaatamiseks.
	Naistetervis	Menstruaaltsükli jälgimine , lehekülj 28

Tegevuste ja rakenduste nimekirja kohandamine

- 1 Vajuta
- 2 Vali **Tegevused** või **Rakendused**.
- 3 Vali
- 4 Tee valik:
 - Rakenduse või tegevuse lisamiseks vali .
 - Tegevuse või rakenduse eemaldamiseks vali tegevus või rakendus ja seejärel vali .
 - Loendi ümberjärestamiseks vali tegevus või rakendus, hoia all ja lohista see ekraanil soovitud kohta.

Tegevuste ja rakenduse seaded

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.

Vajuta sümbolit , vali tegevus ja seejärel > **Seaded**.

2 mängijat: seadistab kahe mängija jaoks punktikaardi.

MÄRKUS: see säte on kasutatav vaid raundi ajal. Kõnealune säte tuleb raundi alustamisel iga kord lubada.

Tunnusvärv: seadistab aktiivse tegevuse tuvastamiseks iga tegevuse tunnusvärvi.

Hoiatused: seadistab tegevusele treeninguhoiatused ([Tegevuste märguanded](#), lehekülj 21).

Auto Lap: seadistab funktsiooni Auto Lap® suvandid ([Auto Lap®](#), lehekülj 22).

Automaatpaus: andmete salvestamine katkestatakse, kui peatud või kiirus langeb allapoole teatud väärtust ([Auto Pause® kasutamine](#), lehekülj 22).

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

Automaatne sirvimine: võimaldab taimeri töötamise ajal automaatselt sirvida tegevuse kõiki andmekuvasid ([Automaatne sirvimine](#), lehekülj 23).

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

Edasta pulssi: võimaldab pulsiseduse andmeid tegevuse alustamisel automaatselt edastada ([Pulsisageduse edastamine ettevõtte Garmin® seadmetesse](#), lehekülj 43).

Edasta rakendusse GameOn: lubab biomeetriliste andmete automaatse edastamise rakendusele Garmin GameOn™, kui alustad mängutegevust ([Rakenduse Garmin GameOn™ kasutamine](#), lehekülj 10).

Golfikepi viip: kuvab viiba, milles palutakse sisestada, millist golfikeppi kasutasid pärast iga tuvastatud lööki.

Andmekuvad: võimaldab kohandada andmekuvasid ja lisada tegevusele uusi andmekuvasid ([Andmekuvade kohandamine](#), lehekülj 21).

Vahemaahik: määrab vahemaa mõõtühiku.

Avalöögilik. vah.: määrab avalöögil golfipalli liikumise keskmise vahemaa.

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

Luba videod: aktiveerib jõu-, kardio-, jooga-, HIIT- või pilatesetegevuse puhul kuvatavad juhendavad animatsioonid. Animatsioonid on saadaval eelpaigaldatud treeningute jaoks ja treeningute jaoks mille laadid alla Garmin Connect™ kaudu.

Lõpetamise hoiatused: määrab hoiatuse, mis teavitab sind meditatsiooniseansi lõppemisest.

GPS: määrab GPS-antenni režiimi (*GPS-seadete muutmine, lehekülg 23*).

Liigitussüsteem: muudab liigitussüsteemi mägironimise marsruudi raskustaseme määramiseks.

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

Meditatsiooni tüüp: meditatsioonitegevuseks määratakse juhendamisega seanss, kohandatud või avatud seanss lõppes.

Basseini pikkus: seadistab ujumisbasseini pikkuse (*Basseini pikkuse seadistamine, lehekülg 11*).

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

Viip: lülitab igakordsel ujumise alustamisel basseini suuruse seadistuse valiku sisse või välja.

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

Muuda nime: seadistab tegevuse nime.

Korduste lugem.: lubab või keelab korduste lugemise jõutreeningu ajal.

Jooksu võimsus: võimaldab salvestada jooksujõu andmeid ja kohandada seadeid (*Jooksuenergia sätted, lehekülg 51*).

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

Punktiarvestuse meetod: määrab punktiarvestuse meetodiks löögid või Stablefordi punktisüsteemi.

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

Statistika jälgim.: lubab golfi mängimisel statistika jälgimise.

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

Turniirirežiim: lülitab välja golfiturniiride ajal keelatud funktsioonid.

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

Andmekuvade kohandamine

Võid trennieesmärkide või valikuliste tarvikute põhjal andmekuvasid kohandada. Nt võid kohandada ühe andmekuva näitama ringi tempot või pulsisagedustsooni (*Andmeväljad, lehekülg 75*).

1 Vajuta .

2 Vali tegevus.

3 Vali .

4 Vali tegevuse seaded.

5 Vali **Andmekuvad**.

6 Vali kohandamiseks andmekuva.

7 Vali vähemalt üks suvand:

MÄRKUS: kõik suvandid pole kõigi tegevuste jaoks saadaval.

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

Tegevuste märguanded

Võid määrata iga tegevuse kohta hoiatuse, mis aitab sul konkreetsete eesmärkide saavutamise nimel trennida või enda ümber toimuvaga paremini kursis olla. Mõned hoiatused on saadaval vaid konkreetsete tegevustega. Mõned märguanded vajavad valikulisi tarvikuid, nagu pulsimõõtja või rütmiaundur. Hoiatusi on kolme tüüpi: sündmuste hoiatused, vahemiku hoiatused ja korduvad hoiatused.

Sündmuste hoiatus: sündmuste hoiatus teavitab vaid 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 eel määratud vahemikuväärtust. Näiteks saab seada kella märguande, kui su tempo on üle 10 minuti miili kohta või alla 15 minuti miili kohta.

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

Hoiatuse nimi	Hoiatuse tüüp	Kirjeldus
Rütm	Vahemik	Võid määrata rütmi min ja max väärtuse.
Kalorid	Korduv sündmus	Võid määrata kalorite arvu.
Kohandatud	Korduv sündmus	Võid määrata olemasoleva sõnumi või luua kohandatud sõnumi ja valida hoiatuse tüübi.
Vahemaa	Korduv	Võid määrata vahemaa intervalli.
Pulsisagedus	Vahemik	Võid määrata pulsisageduse miinimum- ja maksimumväärtuse või valida tsoonimuudatused (<i>Pulsisageduse tsoonide arvutamine, lehekülg 45</i>).
Tempo	Vahemik	Võid määrata tempo min ja max väärtuse.
Toide	Vahemik	Võid määrata kõrge või madala võimsustaseme.
Jooksmine/kõndimine	Korduv	Võid seadistada kõndimispausi regulaarsete intervallide järel.
Kiirus	Vahemik	Võid määrata kiiruse min ja max väärtuse.
Tõmbesagedus	Vahemik	Võid määrata minutis tehtavate tõmmete kõrge või madala väärtuse.
Kellaeg	Korduv sündmus	Võid määrata ajalise intervalli.

Hoiatuse seadistamine

- 1 Vajuta **A**.
- 2 Vali tegevus.
MÄRKUS: see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.
- 3 Vali tegevuse seaded.
- 4 Vali **Hoiatused**.
- 5 Tee valik:
 - Tegevusele uue märguande lisamiseks vali **Lisa uus**.
 - Olemasoleva märguande muutmiseks vali märguande tüüp.
- 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 (*Tegevuste märguanded, lehekülg 21*). Vahemaa hoiatuse korral ilmub teade iga kord, kui ületad vastava vahemiku või langed sellest allapoole (miinimum- ja maksimumväärtused).

Auto Lap®

Ringide tähistamine funktsiooniga Auto Lap®

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

- 1 Vajuta **A**.
- 2 Vali tegevus.
MÄRKUS: see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.
- 3 Vali **▲ > Seaded > Auto Lap**.
- 4 Sisesta ringide vaheline kaugus.
- 5 Funktsiooni Auto Lap sisse- või väljalülitamiseks vali lüliti.

Ringi igal läbimisel kuvatakse ringiajaga teade. Kui vibratsioon on sisse lülitatud, siis kell ka vibreerib (*Süsteemi seaded, lehekülg 67*).

Auto Pause® kasutamine

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

MÄRKUS: kell ei salvesta aktiivsuseandmeid peatatud taimeri ajal.

- 1 Vajuta **A**.
- 2 Vali tegevus.

MÄRKUS: see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

3 Vali  > **Seaded** > **Automaatpaus**.

4 Tee valik:

MÄRKUS: kõik suvandid pole kõigi tegevuste jaoks saadaval.

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

Automaatne sirvimine

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

1 Vajuta .

2 Vali tegevus.

MÄRKUS: see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

3 Vali  > **Seaded** > **Automaatne sirvimine**.

4 Vali kuvamiskiirus.

GPS-seadete muutmine

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

1 Vajuta .

2 Vali tegevus.

3 Vali  > **Seaded** > **GPS**.

4 Tee valik:

- Vali **Väljas**, et GPS tegevuse jaoks välja lülitada.
- GPS-satelliitide süsteemi lubamiseks vali **Ainult GPS**.
- Vali **Kõik süsteemid**, et lubada mitu satelliitsüsteemi.

MÄRKUS: GPS-i ja teise satelliidisüsteemi koos kasutamisel võib üksnes GPS-i kasutamisega võrreldes aku kiiremini tühjaks saada.

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 muutmine

Võid valida mitme eellaaditud sihverplaadi hulgast sobiva või kasutada kella allalaaditavat teenuse sihverplaati (*Rakenduse Connect IQ™ funktsioonide allalaadimine, lehekülg 62*). Samuti saad redigeerida olemasolevat sihverplaati (*Kellakuva muutmine, lehekülg 24*) või luua uue (*Kohandatud kellakuva loomine, lehekülg 24*).

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

Kohandatud kellakuva loomine

Paigutuse, värvide ja lisaandmete valimisel saad luua uue kellakuva.

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

Kellakuva muutmine

Võid kohandada kella stiili ja andmevälju.

MÄRKUS: mõningad kellakuvasid ei saa muuta.

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

Ülevaated

Sinu telefon on varustatud kiirteavet pakkuvate ülevaadetega (*Ülevaadete kuvamine, lehekülg 26*). Mõned ülevaated vajavad Bluetooth® ühendust ühilduva nutitelefoniaga.

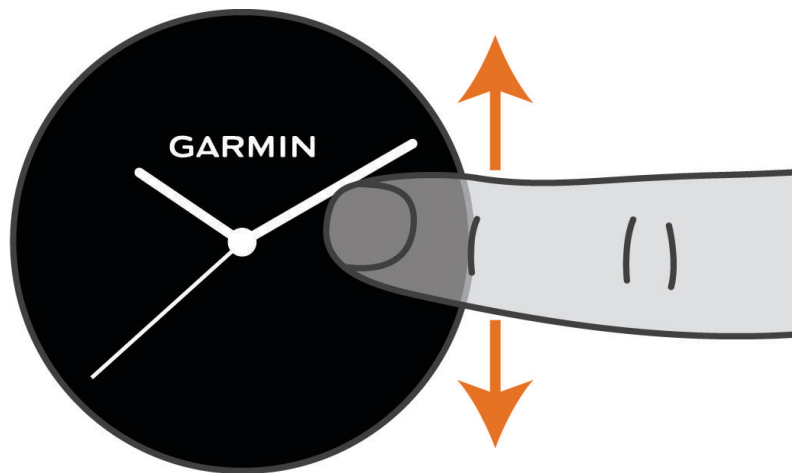
Mõned ülevaated pole vaikimisi nähtavad. Saad neid lisada ülevaadete loendisse käsitsi (*Ülevaataloendi kohandamine, lehekülg 26*). Mõned ülevaated on seotud mõõdikute, nagu tervise ja soorituse koondvaated.

Nimi	Kirjeldus
Teised ajavööndid	Kuvab praeguse kellaaja ka teistes ajavööndites (<i>Alternatiivsete ajavööndite lisamine, lehekülg 30</i>).
Body Battery™	Kui kannad seadet kogu päeva, kuvab su praeguse Body Battery taseme ja viimaste tundide tasemegraafiku (<i>Body Battery™, lehekülg 26</i>).
Kalender	Kuvab telefoni kalendris olevad saabuvad kohtumised.
Kalorid	Kuvab praeguse päeva kaloriteabe.
Kaamera juhteleme- did	Võimaldavad käsitsi pildistamist ja videoklippide salvestamist, kui seade on seotud ühilduva Varia™ esi- või tagatulede kaameraga (<i>Kaamera Varia™ juhtnuppude kasutamine, lehekülg 31</i>).
Väljakutsed	Kuvab sinu paiknemise edetabelis, kui osaled Garmin Connect™ väljakutses.
Tõustud korrused	Jälgib läbitud korruseid ja liikumist eesmärgi suunas.
Garmin® coach	Kui valid rakenduse Garmin Coach treeningkava teenuse Garmin Connect kontos, siis kuvab ajakavas olevad treeningud. Kava kohandub su praeguse sportliku tasemega, treeningu ja ajakava eelistuste ning võistluse kuupäevaga.
Health Snapshot™	Käivitab sinu kellas Health Snapshot seansi, mis kaheminutilise paigaloleku ajal mõõdab mitut peamist tervisenäitajat. See annab ülevaate kardiovaskulaarsest seisundist. Kell salvestab andmeid, nagu keskmine pulsisagedus, stressitase ja hingamine. Kuvab sinu salvestatud seansside Health Snapshot kokkuvõtteid (<i>Health Snapshot™, lehekülg 18</i>).
Pulsisagedus	Kuvab praeguse pulsisageduse (löögid minutis) ja keskmise puhkeoleku pulsisageduse (RHR) graafiku.
Ajalugu	Kuvab aktiivsusajaloo ja salvestatud tegevuste graafiku (<i>Ajaloo kasutamine, lehekülg 40</i>).
HRV-i olek	Kuvab sinu seitsme päeva keskmise öise südame pulsisageduse vaheldumise näitaja (<i>Pulsisageduse muutlikkuse tase, lehekülg 27</i>).
Vedeliku tarbimine	Võimaldab jälgida tarbitud vee kogust ja päeva eesmärgi täitmist (<i>Rakenduse Connect IQ™ funktsioonide allalaadimine, lehekülg 62</i>).
Intensiivsusminutid	Jälgib keskmise ja suure intensiivsusega tegevuse aega, iganädalaste intensiivsusminutite eesmärgi ja liikumist eesmärgi suunas.
Ajavaheväsimuse nõustaja	Kuvab reisi ajal sinu sisemist kella ja annab juhiseid, mis aitavad sul sihtkoha ajavööndiga kohaneda (<i>Ajavaheväsimuse nõustaja kasutamine, lehekülg 31</i>).
Viimane tegevus	Kuvab viimase salvestatud tegevuse lühikokkuvõtte.
Viimane golf Viimane sõit Viimane jooks Viimane jõuharjutus Viimane ujumine Viimane lüke	Kuvab viimase salvestatud tegevuse lühikokkuvõtte ja valitud spordiala ajaloo.
Tuled	Võimaldab rattatulesid juhtida, kui tuli Varia on kellaga Venu® 3 series seotud.
Messenger	Kuvab sinu vestlused rakenduses Garmin Messenger™ ja võimaldab kellas sõnumitele vastata (<i>Rakendus Garmin Messenger™, lehekülg 62</i>).
Muusika	Kuvab telefoni või kella muusikamängija juhtnupud.
Uinakud	Kuvab kogu uinakuaega ja Body Battery taseme tõusu. Võid käivitada uinakutaimeri ja määrata endale äratuse.
Teavitused	Hoiatab sind sinu telefoni teavituste seadistuste alusel sissetulevatest kõnedest, tekstisõnumitest, suhtlusvõrgustiku uuendustest jne (<i>Teavituste Bluetooth® lubamine, lehekülg 58</i>).
Pulssoksümeeter	Võimaldab võtta käsitsi pulssoksümeetri näitu (<i>Pulssoksümeetri näitude hankimine, lehekülg 46</i>). Kui oled liiga aktiivne, et kell saaks sinu pulssoksümeetri näitu määrata, siis mõõtmisi ei salvestata.
Lükkeid	Ratastoolirežiimis jälgib sinu igapäevast ratastoolitõugete arvu, tõugete eesmärgi ja eelmiste päevade andmeid (<i>Ratastooli režiim, lehekülg 54</i>).
Taastumine	Kuvab sinu taastumisaja. Maksimaalne aeg on neli päeva.

Nimi	Kirjeldus
Hingamine	Su praegune hingamissagedus (hingetõmmet minutis) ja seitsme päeva keskmine. Lõdvestumiseks võid teha hingamisharjutusi.
Unetreener	Annab une- ja aktiivsusajaloo, 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 (Une jälgimine , lehekülg 36).
Sammud	Jälgib igapäevaseid samme, sammude eesmärki ja eelmiste päevade andmeid.
Stress	Kuvab praeguse stressitaseme ja selle graafiku. Lõdvestumiseks võid teha hingamisharjutusi. Kui oled liiga aktiivne, et kell saaks sinu stressitaset määrata, siis stressimõõtmisi ei salvestata.
Ilm	Kuvab praeguse temperatuuri ja ilmaennustuse.
Naiste tervis	Kuvab praeguse tsükli või raseduse jälgimise oleku. Võid kuvada ja märkida oma igapäevaseid sümptomeid.

Ülevaadete kuvamine

- Nipsa kellal üles või alla.



Kell sirvib ülevaateloendit.

- Lisateabe kuvamiseks vali ülevaade.
- Ülevaate lisasuvandite ja -funktsioonide kuvamiseks hoia all **B**.

Ülevaatekoendi kohandamine

- Nipsa kellal üles või alla.

Kell sirvib ülevaatekoendi.

- Vali .

- Vali ülevaade.

- Tee valik:

- Loendist ülevaate eemaldamiseks vali **X**.
- Loendis ülevaate asukoha muutmiseks vali ja hoia all  ja lohista ülevaade ekraanil soovitud kohta.

- Et vajadusel loendisse ülevaade lisada, vali **+**.

Body Battery™

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

Võid süncroonida 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 27).

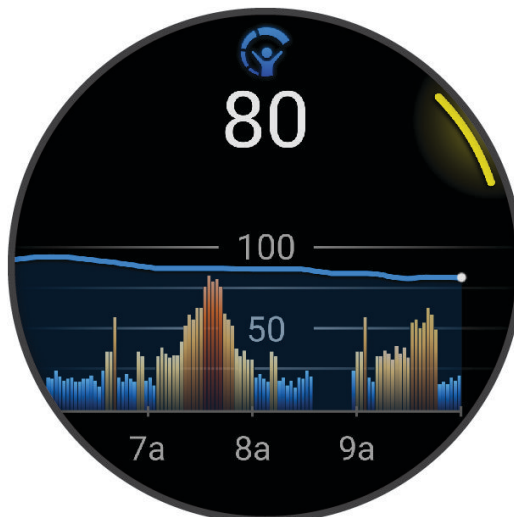
Body Battery™ ülevaate kuvamine

Body Battery ülevaade kuvab sinu praeguse Body Battery taseme

1 Nipsa üles või alla, et kuvada Body Battery ülevaade.

MÄRKUS: võimalik, et pead ülevaateloendisse lisama ülevaate ([Ülevaateloendi kohandamine](#), lehekülg 26).

2 Funktsiooni Body Battery uusimate andmete graafiku kuvamiseks vali ülevaade.



3 Nipsa üles, et vaadata Body Battery ja stressitaseme kombineeritud graafikut.

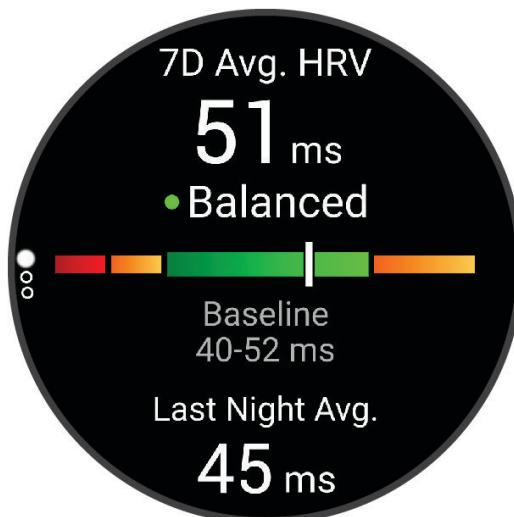
4 Nipsa üles, et vaadata Body Battery taset mõjutavate tegurite loendit.
vali tegur, et selle üksiksasju vaadata.

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.

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 süda ja veresoonkonna toonus ja stressitaluvus. Tasakaalust väljas või kehv tase võib olla märk väsimusest, suuremast taastumisvajadusest või kasvanud stressist. Parima tulemuse saamiseks tuleks kanda kella magamise ajal. Kell vajab kolme nädala katkematud uneandmeid, et sinu pulsisageduse muutlikkuse taset kuvada.



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

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

Stressitaseme ülevaate kasutamine

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

- Kui istud või oled mitteaktiivne, siis libista stressitaseme ülevaate kuvamiseks üles või alla.
VIHJE: kui oled liiga aktiivne ja kell ei saa stressitaset tuvastada, kuvatakse stressitaseme asemel teade. Kui oled mõne minuti jooksul paigal olnud, saad stressitaset uuesti kontrollida.
- Alates keskööst kogunenud stressitaseme graafiku vaatamiseks toksa ülevaatel.
Sinised ribad tähistavad puhkeperioode. Kollased ribad tähistavad koormusperioode. Hallid ribad tähistavad perioode, mil olid stressiskoori tuvastamiseks liiga aktiivne.
- Hindamistegevusega alustamiseks libista üles ja vali ✓.

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. 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.

Taastumisaaja vaatamine

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 54](#)) ja configureeri max pulss ([Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 44](#)).

- Alusta jooksmist.
- Pärast jooksmist vali ✓.
- Tegevuse kokkuvõtte ja taastumisaaja kuvamiseks nipsa üles.
Maksimaalne taastumisaeg on 4 päeva.

Taastumise pulsisagedus

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

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

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

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 29](#)). 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 62](#)).

- 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 Venu® 3 series 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 62](#)).

- 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 29](#)). 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 62](#)).

- 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.

Joomise jälgimine

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

MÄRKUS: võid rakenduses Connect IQ™ ülevaateid lisada ja eemaldada.

Vedeliku tarbimise jälgimise ülevaade

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

- 1 Vedeliku tarbimise ülevaate kuvamiseks nipsa üles või alla.
- 2 Vali ülevaade, mis vedeliku tarbimisele lisada.



- 3 Vali **+** iga tarbitava vedelikukoguse (1 tass, 8 untsi või 250 ml) kohta.
- 4 Vali konteiner, et suurendada vedeliku tarbimist konteineri mahu võrra.
- 5 Ülevaate kohandamiseks hoia **B** all.
- 6 Tee valik.
 - Mõõteühikute vahetamiseks vali **Ühikud**.
 - Pärast tegevuse jäädvustamist suurenevate dünaamiliste päeva eesmärkide aktiveerimiseks vali **Eesmärgi automaatne suurendamine**.
 - Vedelikutarbimise meeldetuletuste aktiveerimiseks vali **Hoiatused**.
 - Konteineri suuruse kohandamiseks vali **Mahutid**, vali konteiner, vali mõõtühikud ja sisesta konteineri suurus.

Ilmateate asukoha uuendamine

- 1 Ilmateate ülevaate nägemiseks nipsa üles või alla.
- 2 Vali ülevaade, et näha on asukoha praegust ilma.
- 3 Hoia all nuppu **B**.
- 4 Vali **Ilma suvandid > Uuenda praegune asukoht**.
- 5 Oota, kuni kell leiab satelliidid üles (*Satelliitsignaali hankimine, lehekülj 73*).

Temperatuuri- ja rõhuühikute muutmine

- 1 Ilmateate ülevaate nägemiseks nipsa üles või alla.
- 2 Vali ülevaade, et näha on asukoha praegust ilma.
- 3 Hoia all nuppu **B**.
- 4 Vali **Ilma suvandid**.
- 5 Tee valik:
 - Temperatuuri mõõtühiku muutmiseks vali suvand **Temperatuur**.
 - Rõhu mõõtühiku muutmiseks vali suvand **Rõhk**.

Alternatiivsete ajavööndite lisamine

Saad kuvada täiendavate ajavööndite hetke kellaaega alternatiivsete ajavööndite ülevaates.

MÄRKUS: võimalik, et pead ülevaate loendisse lisama teiste ajavööndite ülevaate ([Ülevaate loendi kohandamine](#), lehekülg 26).

- 1 Alternatiivsete ajavööndite ülevaate nägemiseks nipsa üles või alla.
- 2 Vali ajavööndi lisamiseks ülevaade.
- 3 Vali **Lisa tsoon**.
- 4 Vali regioon.
- 5 Vajuta .
- 6 Vali ajavöönd.

Ajavaheväsimuse nõustaja kasutamine

Selleks, et saaksid kasutada funktsiooni Ajavaheväsimus ülevaadet, pead kavandama reisi rakenduses Garmin Connect™ ([Reisi kavandamine rakenduses Garmin Connect™](#), lehekülg 31).

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

- 1 Funktsiooni **Ajavaheväsimus** kuva nägemiseks nipsa kella numbrilaua üles või alla.
- 2 Selleks et näha, enda sisemist kella võrrelduna kohaliku ajaga ja üldist ajavaheväsimuse taset, vajuta nuppu .
- 3 Tee valik:
 - Praeguse ajavaheväsimuse taseme kohta infoteate nägemiseks vajuta nuppu .
 - Kui soovid näha ajavaheväsimuse sümptomeid vähendada aitavate soovitatud tegevuste ajajoont, nipsa üles.

Reisi kavandamine rakenduses Garmin Connect™

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.
- 2 Vali **Treen. ja kavand.** > **Ajavaheväsimuse nõustaja** > **Lisa reisi üksikasjad**.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

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 50).

- 1 Lisa ülevaade **Tuled** oma kella ([Ülevaated](#), lehekülg 24).
Kui kell tuvastab kaamera Varia muutub ülevaate nimeks KAAMERA JUHTIMINE.
- 2 Vali ülevaates **Tuled** suvand:
 - Salvestusrežiimi muutmiseks vali .
 - Pildistamiseks vali .
 - Videoklipi salvestamiseks vali .

Juhtelemendid

Juhtnuppude menüü võimaldab sul kiiresti juurde pääseda kella funktsioonidele ja valikutele. Juhtelementide menüüsse saab lisada suvandeid ning neid ümber paigutada ja sealt eemaldada ([Juhtelementide menüü kohandamine](#), lehekülg 32).

Hoia mis tahes ekraanil all nuppu .



Ikon	Nimi	Kirjeldus
	Abifunktsioon	Vali abitaotluse saatmiseks (<i>Abi taotlemine, lehekülg 65</i>).
	Akusäästja	Vali akusäästufunktsiooni lubamiseks või keelamiseks (<i>Akuhalduri seaded, lehekülg 67</i>).
	Heledus	Vali ekraani heleduse reguleerimiseks (<i>Ekraanisätete kohandamine, lehekülg 67</i>).
	Edasta pulssi	Vali pulsi ülekande sisselülitamiseks seotud seadmesse (<i>Pulsisageduse edastamine ettevõtte Garmin® seadmetesse, lehekülg 43</i>).
	Mitte segada	Vali režiimi ära sega lubamiseks või keelamiseks, et ekraan hämardada ning hoiatused ja teatised keelata. Nt võid seda režiimi kasutada filmi vaatamise ajal.
	Leia mu telefon	Vali oma seotud telefonis helisignaali esitamiseks, kui see on Bluetooth® levialas. Bluetooth signaali tugevus kuvatakse Venu® 3 series kella ekraanile, ja see suureneb, kui liigud oma telefonile lähemale. Vali GPS-i tegevuse ajal kadunud telefoni juurde navigeerimiseks (<i>GPS-tegevuse ajal kadunud telefoni asukoha määramine, lehekülg 59</i>).
	Lukust. ekraan	Vali nuppude ja puuteekraani lukustamiseks, et vältida tahtmatut vajutamist ja pühkimist.
	Telefon ühendatud	Vali, et lubada või keelata Bluetooth-tehnoloogia ja ühendus sinu ühilduvas telefonis.
	Lülita välja	Vali kella väljalülitamiseks.
	Punanihe	Vali ekraanil punakate toonide sisselülitamiseks, et kasutada käekella hämaras.
	Unerežiim	Vali, et lubada või keelata Unerežiim, seadistada uinakutimer ja käsitsi oma uinakuid jälgida.
	Sünkrooni	Vali oma kella sünkroonimiseks seotud telefoniga.
	Aja sünkroniseeri	Vali, et oma kell telefoni kellajaga sünkroonida kasutades satelliite.
	Helitugevus	Vali kella helitugevuse nuppude avamiseks.

Juhtelementide menüü kohandamine

Suvandeid saad lisada, eemaldada või nende järjekorda muuta juhtelementide menüüs (*Juhtelemendid, lehekülg 31*).

1 Hoia all

Kuvatakse juhtelementide menüü.

2 Vali **Redigeeri**.

3 Vali otsetee, mida soovid kohandada.

4 Tee valik:

- Juhtelementide menüüs otsetee asukoha muutmiseks vali ja hoia all sümbolit ning lohista see otsetee ekraanil soovitud asukohta.
- Otsetee juhtelementide menüüst eemaldamiseks vali **X**.

5 Vajaduse korral otsetee lisamiseks juhtelementide menüüsse vali **+**.

Hommikuraport

Kell kuvab hommikuraporti, mis põhineb su tavalisel ärkamisajal. Ilma-, une-, öise pulsisageduse muutlikkuse taseme jm andmeid sisaldava raporti vaatamiseks vajuta (*Hommikuse raporti kohandamine, lehekülg 33*).

Hommikuse raporti kohandamine

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

- 1 Hoia all **B**.
- 2 Vali **Seaded > Teavitused & hoiatused > Hommikuraport**.
- 3 Tee valik:
 - Hommikuse raporti lubamiseks või keelamiseks vali **Kuva aruanne**.
 - Hommikuses aruanderaportis kuvatavate andmete järjekorra ja tüübi kohandamiseks vali **Muuda aruannet**.
 - Oma kuvatava nime kohandamiseks vali **Sinu nimi**.

Otsetee seadistamine

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

- 1 Hoia all **B**.
- 2 Vali **Seaded > Otsetee**.
- 3 Vali kohandamiseks nupp või nipsamisžest.
- 4 Tee valik:
 - Vali otsetee.
 - Vali **Keela** nupp või nipsamisžest välja lülitada.

Garmin Pay™

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

Teenuse Garmin Pay™ Wallet seadistamise

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

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

Ostu eest tasumine kellaga

Enne ostu eest kellaga tasumist tuleb seadistada vähemalt üks maksekaart.

Võid ostu eest kellaga tasuda vastavat võimalust toetavas kohas.

- 1 Vajuta **A**.
- 2 Vali **Rakendused > 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 eemaldad kella randmelt või keelad pulsijälgija, pead makse tegemiseks uuesti pääsukoodi sisestama.

Garmin Pay™ rahakotti kaardi lisamine

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

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

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

Garmin Pay™ kaartide haldamine

Kaardi saab ajutiselt peatada või kustutada.

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

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect™ suvand ...
- 2 Vali **Garmin Pay**.
- 3 Vali kaart.
- 4 Tee valik:
 - Kaardi ajutiseks peatamiseks või peatamise tühistamiseks vali **Peata kaart**.
Kaart peab olema aktiivne, et kellaga Venu® 3 series 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 Venu® 3 series 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 Venu 3 series, pead sisestama uue pääsukoodi.

Treening

Ühtsed treenitustaseme andmed

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

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

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

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 soovitatav Garmin sul oma kontoga Garmin Connect sageli sünkroonida.

Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine

Võid tegevusi ja sooritusnäitajaid sünkroonida teistest Garmin® seadetest oma Venu® 3 series 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 Venu 3 series kellast.

Sünkrooni oma Venu 3 series kell ja muud Garmin seadmed oma Garmin Connect kontoga.

VIHJE: peamise treeningseadme ja peamise kantava seadme saad määrata Garmin Connect rakenduses ([Ühtsed treenitustaseme andmed, lehekülg 35](#)).

Hiljutised tegevused ja sooritusnäidikud sinu teistest Garmin kuvatakse sinu Venu 3 series kellas.

Aktiivsusmonitor

Aktiivsusjälgija salvestab igapäevaseid samme, läbitud vahemaad, intensiivsusminuteid, läbitud korruseid, põletatud kaloreid ja unestatistika. Põletatud kaloreid hõlmavad põhiainevahetust ja aktiivsuskaloreid.

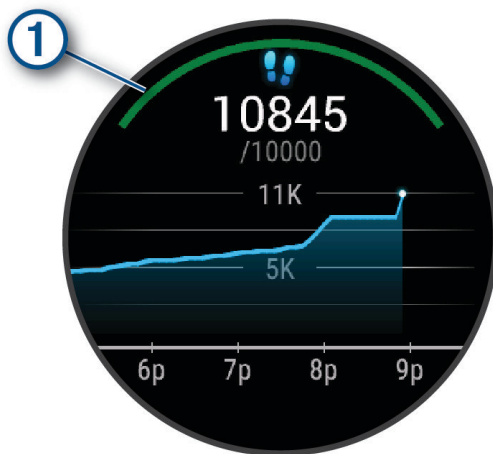
Päevas tehtud sammude arv ilmub sammude ülevaates. Sammude arvu uuendatakse perioodiliselt.

Kui ratastoolirežiim on sisse lülitatud, jäädvustab kell sammude asemel erinevaid mõõdikuid, näiteks tõukeid ([Ratastooli režiim, lehekülg 54](#)).

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

Automaatne eesmärk

Kell loob eelmiste aktiivsusastemete põhjal automaatselt igapäevaste sammude sihi. Päeva jooksul liikudes saad jälgida, kui palju su pävaeesmärgist ① on täidetud. Kell loob ka igapäevase läbitud korruste eesmärgi.



Kui ratastoolirežiim on sisse lülitatud, jälgib kell sammude asemel tõukeid ja loob igapäevase tõukeeesmärgi ([Ratastooli režiim, lehekülg 54](#)).

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

Liikumismärguande kasutamine

Pidev istuv eluviis võib ainevahetushäireid põhjustada. Liikumismärguande aitab seda vältida. Pärast ühetunnist tegevusetust kuvatakse sõnum. Kui vibratsioon on sisse lülitatud, siis kell ka vibreerib ([Süsteemi seaded, lehekülj 67](#)).

Liikumismärguande lähtestamiseks tee lühike jalutuskäik (vähemalt paar minutit).

Liikumismärguande sisselülitamine

1 Hoia all nuppu .

2 Vali **Seaded > Teavitused & hoiatused > Tervis ja heaolu > Liikumisteade > Sees**.

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, lehekülj 24](#)). 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, lehekülj 59](#)).

Automaatse unejälgimise kasutamine

1 Kanna kella magamise ajal.

2 Laadi oma unejälgimise andmed oma Garmin Connect™ kontosse ([Garmin Connect™, lehekülj 60](#)).

Võid unestatistikat vaadata teenuse Garmin Connect kontos.

Saad vaadata uneandmeid, sh uinakuid oma kellas Venu® 3 series ([Ülevaated, lehekülj 24](#)).

Hingamise muutumine

HOIATUS

Seade Venu® 3 series 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.

Seadme Venu 3 series optilisel pulsisageduse anduril on pulssoksümeetri funktsioon, mis jälgib öö jooksul muutusi su hingamises. Hingamismuutuste ülevaateid pakutakse sinu teadlikkuse suurendamiseks oma unekeskonnast ja üldisest heaolust. Aeg-ajalt või sageli esinevad hingamise muutumised võivad olla põhjustatud elustiili teguritest või magamiskeskkonnast. Kui hingamise muutuste tase sulle muret valmistab, võta ühendust arsti või tervishoiutöötajaga.

hingamise muutuste tuvastamiseks pead sisse lülitama pulssoksümeetri une jälgimise ([Pulssoksümeetri jälgimise režiimi muutmise, lehekülj 46](#)).

Uneskoori ülevaade näitab sinu hetkelisi hingamise muutumiste andmeid.

ehk soovid lisada selle ülevaate oma ülevaadete loendisse ([Ülevaate loendi kohandamine, lehekülj 26](#)).

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

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 (pulsandmeid läheb tarvis suure intensiivsuse määramiseks). Kell liidab mõõdukad ja intensiivsed aktiivsused. Suure intensiivsusega minutid korrutatakse liitmisel kahega.

Intensiivsusminutite teenimine

Sinu Venu® 3 series arvutab intensiivsusminuteid, võrreldes selleks sinu südame löögisageduse andmeid ja keskmist südame löögikiirust puhkeolekus. Kui südame löögisagedus on välja lülitatud, arvutab kell mõõdukad intensiivsuse minuteid, analüüsides selleks minutis tehtud sammude arvu.

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

Move IQ®

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

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

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 **A**.

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**.

Tegevuse jälgimise seaded

Hoia nuppu **B** all ja vali **Seaded** > **Aktiivsusejälgija**.

Olek: lülitab aktiivsuse jälgimise funktsioonid välja.

Move IQ: võid funktsiooni Move IQ sündmused sisse või välja lülitada.

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.

Intensiivsuseminutid: võimaldab määrata südame löögisageduse vahemiku keskmiste intensiivsuseminutite jaoks ja kõrgema südame löögisageduse vahemiku suurema koormusega intensiivsuseminutite jaoks. Võid valida ka Auto, et kasutada vaikealgoritmi.

Aktiivsusejälgija väljalülitamine

Kui aktiivsusejälgija on välja lülitatud, siis samme, korruseid, intensiivsuseminutiteid, und ja Move IQ sündmuseid ei salvestata.

1 Hoia kellal all nuppu **B**.

2 Vali **Seaded** > **Aktiivsusejälgija** > **Olek** > **Väljas**.

Treeningud

Kell võib juhendada mitmetapilistes 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 54](#)).

Kellas: treeningute rakenduse saad avada tegevuste loendis, et kuvada kõik praegu sinu kella laaditud treeningud ([Tegevuste ja rakenduste nimekirja kohandamine, lehekülg 20](#)).

Lisaks saad vaadata treeningu ajalugu.

Rakendused: saad luua ja otsida rohkem treeninguid või valida treeningutega treeningukava ja edastada need oma kella ([Teenuse Garmin Connect™ treeningu järgimine, lehekülg 38](#)).

Saad treeningutele kuupäevad määrata.

Saad oma pooleli olevat treeningut uuendada ja muuta.

Treeningu alustamine

Sinu kell juhendab sind treeningu eri sammude juures.

1 Vajuta **A**.

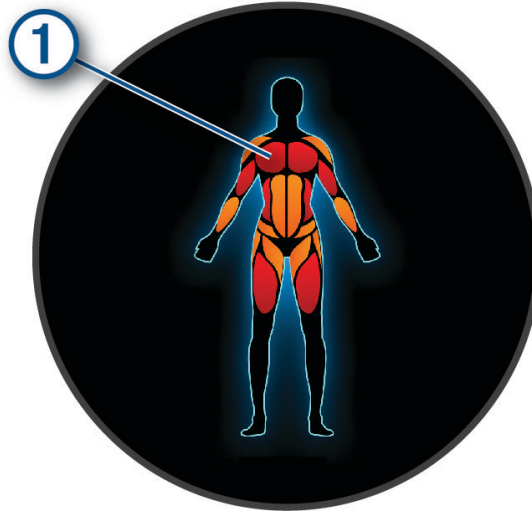
2 Vali tegevus.

3 Vali **▲** > **Treeningud**.

4 Vali treening.

MÄRKUS: loendis kuvatakse vaid valitud tegevusega ühilduvad treeningud.

VIHJE: et vaadata lihasrühmi, millele treening on suunatud, puuduta lihaste kaarti ①, kui see on saadaval.



5 Treeningu etappide nägemiseks nipsa üles (valikuline).

6 Aktiivsustaimerit käivitamiseks vajuta A.

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

Teenuse Garmin Connect™ treeningu järgimine

Enne, kui saad teenusest Garmin Connect treeningu alla laadida, peab sul olema Garmin Connect konto ([Garmin Connect™](#), lehekülg 60).

1 Tee valik:

- Ava rakendus Garmin Connect ja vali suvand •••.
- Ava veebiaadress 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.

Garmin Connect™ treeningkavade kasutamine

Enne treeningkava allalaadimist ja kasutamist peab sul olema teenuse Garmin Connect konto ([Garmin Connect™](#), lehekülg 60) ja pead siduma kella Venu® 3 series ühilduva telefoniga.

1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.

2 Vali **Treen. ja kavand.** > **Teenuse Garmin Coach plaanid.**

3 Vali treeningukava ja määra selle ajakava.

4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

5 Vaata treeningkava kalendris.

Treeningukavade kohandamine

Teenuse Garmin Connect kontol on adaptiivne treeningukava ja Garmin® Coach, mis aitavad treeningu 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 rakenduse Garmin trener ülevaade sinu Venu® 3 series kella ülevaateloendisse.

Täna treeningu alustamine

Pärast treeningukava saatmist kella, ilmub ülevaateloendis rakenduse Garmin® Coach ülevaade.

1 Rakenduse Garmin Coach ülevaate kuvamiseks nipsa kellal.

2 Vali ülevaade.

Kui treening on määratud täna seale päevale, kuvab kell treeningu nime ja käivituspüü.

3 Vali treening.

- 4 Treeningu etappide kuvamiseks vali **Vaata**. Kui oled etappide vaatamise lõpetanud, nipsa paremale (valikuline).
- 5 Vali **Koosta treening**.
- 6 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Treeningukavade vaatamine

Saad treeningukalendris vaadata treeningkavasid ning treeningu käivitada.

- 1 Vajuta **A**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Libista üles.
- 4 Vali **Treeningukalender**.
Kuvatakse kuupäeva alusel sortitud treeningukavad.
- 5 Vali treening.
- 6 Treeningu sammude kuvamiseks keri.
- 7 Treeningu käivitamiseks vajuta **A**.

Tervise ja heaoleku seaded ja teavitused

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

Pulsisagedus: vaata *Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine, lehekülg 43*.

Liikumisteade: lubab funktsiooni Liikumisteade (*Liikumismärguande kasutamine, lehekülg 36*).

Stressihoiatused: annab märku, kui stressiperioodid on sulle kurnavalt mõjunud Body Battery™ (*Stressitaseme ülevaate kasutamine, lehekülg 28*).

Puhkehoiatused: annab märku puhkeperioodi järgsest mõjust sinu Body Battery (*Body Battery™, lehekülg 26*).

Päevakokkuvõte: lubab Body Battery päevase kokkuvõtte, mis ilmub paar tundi enne uneakna algust. Päevane kokkuvõte annab ülevaate sellest, kuidas päevane stress ja tegevuste ajalugu mõjutasid sinu Body Battery (*Body Battery™ ülevaate kuvamine, lehekülg 27*).

Eesmärgid: võimaldab sul eesmärgiteavitusi sisse ja välja lülitada või lülitada need sisse tavakasutusel tegevusteväliselt. Eesmärgi hoiatus ilmub igapäevaste sammude ja nädala intensiivsusminutite eesmärgi korral. Kell loob ka igapäevase läbitud korruste eesmärgi.

Ajavaheväsimus: võimaldab sisse ja välja lülitada teatud ajavaheväsimuse märguandeid, näiteks näpunäiteid selle kohta, millal teha uinakut või otsida valgust (*Ajavaheväsimuse nõustaja kasutamine, lehekülg 31*).

Kaalu muud. märgua.: ratastoolirežiimis olles saad seadistada taimeri, mis tuletab meelde, et pead oma raskuseset nihutama (*Ratastooli režiim, lehekülg 54*).

logid

Sinu kell suudab salvestada kuni 200 tundi tegevuste andmeid. Saad oma andmed sünkroonida ja vaadata piiramatul hulgal tegevusi, tegevuste jälgimisandmeid ja pulsisageduse jälgimisandmeid oma Garmin Connect™ kontos ([Rakenduse Garmin Connect™ kasutamine, lehekülg 61](#)) ([Teenuse Garmin Connect™ kasutamine arvutis, lehekülg 61](#)).

Kui kella mälu saab täis, kirjutatakse vanimad andmed üle.

Ajaloo kasutamine

1 Vajuta **A**.

2 Vali **Rakendused > Ajalugu**.

MÄRKUS: võimalik, et pead rakenduse oma avakuvale lisama ([Tegevuste ja rakenduste nimekirja kohandamine, lehekülg 20](#)).

Kell kuvab sinu aktiivsuse koguaja tundides.

3 Vali **...** ja seejärel suvand.

- Eelmise tegevuse vaatamiseks nipsa üles.
- Iga tegevuse kohta lisateabe vaatamiseks vali tegevus ja nipsa üles.

4 Hoia all nuppu **B** ja vali suvand.

- Ajaloo graafikus kuvatavate andmete vahemiku määramiseks vali **Graafikuvaade**.
- Konkreetse spordiala isikliku rekordi vaatamiseks vali **Rekordid**.
- Konkreetse spordiala nädala ja kuu koondite vaatamiseks vali **Kokku**.
- Tegevuste kustutamiseks või koondite lähtestamiseks vali **Valikud**.

Igas südame löögisageduse tsoonis veedetud aja vaatamine

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

Igas südame löögisageduse tsoonis veedetud aja vaatamine reguleerida treeningu intensiivsust.

1 Vajuta **A**.

2 Vali **Rakendused > Ajalugu**.

MÄRKUS: võimalik, et pead rakenduse oma avakuvale lisama ([Tegevuste ja rakenduste nimekirja kohandamine, lehekülg 20](#)).

3 Vali **...**.

4 Nipsa üles ja vali tegevus.

5 Nipsa üles, et näha pulsisageduse tsooni teavet.

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 või jalgrattasõit. Ratastoolitoimingute jaoks sisaldavad isiklikud rekordid tõukeid, käsirattasõitu ja järjestikku täidetud eesmäärke.

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

Isiklike rekordite vaatamine

1 Vajuta **A**.

2 Vali **Rakendused > Ajalugu**.

MÄRKUS: võimalik, et pead rakenduse oma avakuvale lisama ([Tegevuste ja rakenduste nimekirja kohandamine, lehekülg 20](#)).

3 Hoia all **B**.

4 Vali **Rekordid**.

5 Vali spordiala.

Isiklike rekordite kustutamine

1 Vajuta **A**.

2 Vali **Rakendused > Ajalugu**.

MÄRKUS: võimalik, et pead rakenduse oma avakuvale lisama (*Tegevuste ja rakenduste nimekirja kohandamine, lehekülg 20*).

- 3 Hoia all **B**.
- 4 Vali **Rekordid**.
- 5 Vali spordiala.
- 6 Tee valik:
 - Vali kirje ja vali **Kustuta andmed**.
 - Vali **Kustuta kõik andmed**.
- 7 Vali **✓**.

Koguandmete kuvamine

- 1 Vajuta **A**.
- 2 Vali **Rakendused > Ajalugu**.

MÄRKUS: võimalik, et pead rakenduse oma avakuvale lisama (*Tegevuste ja rakenduste nimekirja kohandamine, lehekülg 20*).
- 3 Hoia all **B**.
- 4 Vali **Kokku**.
- 5 Vali spordiala.
- 6 Vali **Nädala kaupa** või **Kuus**.

Ajaloo kustutamine

- 1 Vajuta **A**.
- 2 Vali **Rakendused > Ajalugu**.

MÄRKUS: võimalik, et pead rakenduse oma avakuvale lisama (*Tegevuste ja rakenduste nimekirja kohandamine, lehekülg 20*).
- 3 Hoia all **B**.
- 4 Vali **Valikud**.
- 5 Tee valik:
 - Vali **Kustuta kõik tegevused**, et kustutada ajaloost kõik tegevused.
 - Vali **Lähtesta kogusummad**, et lähtestada kõik vahemaa ja aja kogutulemused.

MÄRKUS: see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.
- 6 Vali **✓**.

Südame pulsisageduse funktsioonid

Kellal Venu® 3 series on randmepõhine pulsisageduse mõõtja ja lisaks on see ühilduv ka rinnale kinnitatavate pulsisageduse mõõtjatega (müüakse eraldi). Pulsimõõtja andmeid saad vaadata pulsisageduse ülevaates. Kui tegevuse alustamisel on saadaval nii randmepõhise pulsimõõtja kui ka rindkere pulsimõõtja andmed, kasutab kell rindkere pulsisageduse andmeid.

Pulsisagedus randmelt

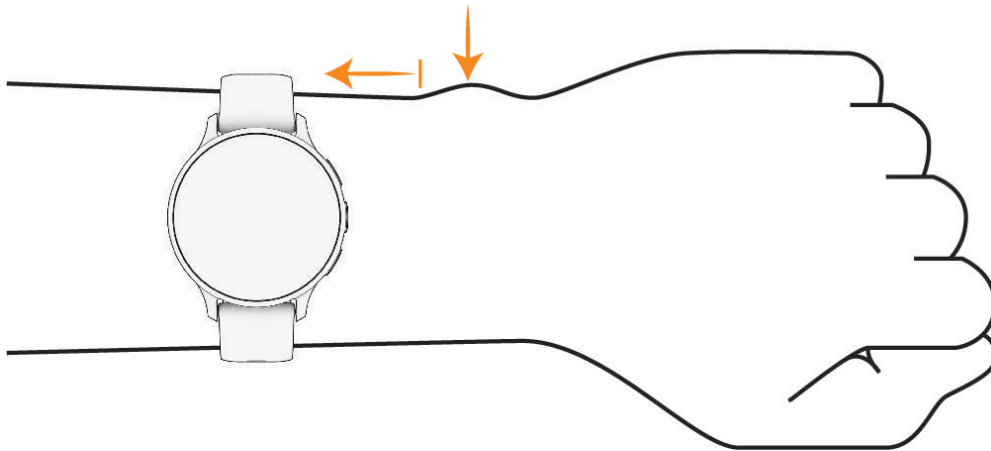
Kella kandmine

⚠ HOIATUS

Mõnedel kasutajatel, eelkõige tundliku nahaga või allergistel inimestel, võib pärast pikemaajalist kella kasutamist ilmned nahaärritus. Kui märkad nahaärritust, võta kell ära ja lase nahal paraneda. Nahaärrituse vältimiseks veendu, et kell oleks puhas ja kuiv, ning ära kella randmele liiga tugevalt kinnita. Lisateavet leiad aadressilt garmin.com/fitandcare.

- Kanna kella randmeluu kohal.

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



MÄRKUS: optiline andur asub kella tagaosas.

- Randmelt pulsisageduse mõõtmise lisateavet vt jaotisest *Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul*, lehekülg 42.
- Pulssoksümeetri anduri lisateavet vt jaotisest *Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited*, lehekülg 47.
- Lisateavet täpsuse kohta leiad aadressilt garmin.com/ataccuracy.
- Lisateavet kella kandmise ja hoolduse kohta vt aadressilt garmin.com/fitandcare.

Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul

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

- Enne kella kandmist pese käsi puhtaks ja kuivata.
- Ära kasuta kella all päikesekreemi, kätekreemi ega putukatõrjevahendit.
- Välti kella tagumisel poolel asuva pulsisagedusanduri kraapimist.
- Kanna kella randmeluu kohal. Kell peab olema kindlalt, kuid mugavalt paigaldatud.
- Oota enne tegevusega alustamist, kuni ikoon ♥ põleb ühtlaselt.
- Tee 5 kuni 10 minutit soojendust ja kogu pulsisageduse andmed ka enne tegevusega alustamist.

MÄRKUS: külmas keskkonnas tee soojendust siseruumides.

- Loputa kella pärast trenni puhta veega.
- Kasuta treeningu ajal silikoonrihma.

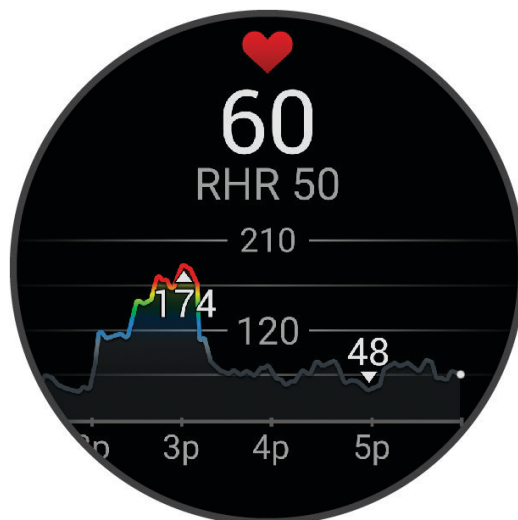
Pulsisageduse ülevaate kuvamine

Pulsisageduse ülevaade kuvab praeguse pulsisageduse mõõtühikuga lööki minutis (bpm). Lisateavet pulsisageduse täpsuse kohta vt veebiaadressilt garmin.com/ataccuracy.

- 1 Pulsisageduse ülevaate kuvamiseks nipsa kellal üles või alla.

MÄRKUS: võimalik, et pead ülevaateleendis lisama ülevaate (*Ülevaateleendi kohandamine*, lehekülg 26).

- 2 Vali ülevaade, et vaadata oma praegust pulsisagedust (lööki minutis) ja viimase 4 tunni pulsisageduse graafikut.



- 3 Puuduta graafikut ja graafiku panoraamimiseks nipsa vasakule või paremale.
4 Pulsisageduse viimase 7 päeva puhkeperioodi keskmiste väärtuste kuvamiseks nipsa üles.

Randmel kantava pulsimoniatori seaded

Hoia all **B** ja vali **Seaded > Kella andurid > Randmepõhine pulss**.

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

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

Edasta pulssi: võimaldab alustada oma pulsandmete edastamist seotud seadmesse (*Pulsisageduse edastamine ettevõtte Garmin® seadmetesse, lehekülg 43*).

Mõõtmiskoha ümberlülitus: võimaldab käekellal valida pulsisageduse andmete parima allika, kui kannad käekella ja välist pulsimõõtjat. Lisateavet vt aadressilt garmin.com/dynamicsourceswitching/.

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

Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine

⚠ HOIATUS

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

- 1 Hoia all **B**.
- 2 Vali **Seaded > Teavitused & hoiatused > Tervis ja heaolu > Pulsisagedus**.
- 3 Hoiatuse sisselülitamiseks vali **Kõrge sageduse hoiatus** või **Madal.hoi..**
- 4 Vali pulsisageduse läve väärtus.

Kohandatud väärtusest üleval- või allpool olles kuvatakse teade ja kell vibreerib.

Pulsisageduse edastamine ettevõtte Garmin® seadmetesse

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

VIHJE: kui alustad tegevust, saad kohandada tegevuse seadeid sinu pulsisageduse andmete automaatseks edastamiseks (*Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 20*). Näiteks võid jalgrattasõidu ajal saata pulsisageduse andmed Edge® seadmesse.

- 1 Vajuta sümbolit **B**.
- 2 Vali **Seaded > Kella andurid > Randmepõhine pulss > Edasta pulssi**.
- 3 Vajuta nuppu **A**.

Kell alustab pulsisageduse andmete edastamist.

4 Seo kell ühilduva seadmega.

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

5 Pulsisageduse edastamise peatamiseks vajuta nuppu **A**.

Randmel kantava pulsisageduse monitori väljalülitamine

Näidu Randmepõhine pulss vaikeväärtus on Auto. Kell kasutab automaatselt pulsikella, välja arvatud juhul, kui ühendad kellaga pulssivöö. Rinnalt mõõdetav pulsisagedus on saadaval ainult tegevuse ajal.

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

MÄRKUS: randme pulsimõõtja väljalülitamine keelab ka Garmin Pay™ maksete randmetuvastusfunktsiooni ja sa pead enne iga makset sisestama pääsukoodi (*Garmin Pay™*, lehekülj 33).

1 Hoia all **B**.

2 Vali **Seaded** > **Kella andurid** > **Randmepõhine pulss** > **Olek** > **Väljas**.

Kui randmepõhine pulssimonitor on välja lülitatud, ei pruugi mõned andurituled vilkuda.

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 numbrita 1 kuni 5. Mida suurem number, seda suurem on sagedus. Pulsisageduse tsoone arvutatakse tavaliselt maksimaalse pulsisageduse protsentide alusel.

Pulsisagedustsoonide määramine

Kell kasutab algseadistuses määratud kasutajaprofiili teavet, et määrata sinu pulsisageduse tsoonid.

Spordiprofiilidele saab määrata eraldi pulsisageduse tsoonid, nt jooksmiseks ja rattasõiduks. 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 Hoia all **B**.

2 Vali **Seaded** > **Kasutajaprofiil** > **Pulsisagedus**.

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

4 Vali **✓**.

5 Vali **Puhkeaja pulss**.

6 Tee valik:

- Vali **Kasuta keskmist**, et kasutada kellast keskmist puhkeaja pulsisagedust.
- Vali **Määra kohandatud**, et määrata kohandatud puhkeaja pulsisagedus.

7 Vali tsoon ja sisesta iga tsooni väärtus.

8 Eraldi pulsitsoonide lisamiseks vali spordiprofiil (valikuline).

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

Vormisoleku sihid

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

- Pulss on treeningu intensiivsuse hea näitaja.
- Pulsisageduse teatud tsoonides treenimine aitab parandada kardiovaskulaarset võimekust ja tugevust.

Kui tead oma maksimaalset pulsisagedust, võid kasutada tabelit (*Pulsisageduse tsoonide arvutamine*, lehekülj 45), 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.

Pulsisageduse tsoonide arvutamine

Tsoon	% maksimaalsest pulsisagedusest	Tajutav pingutus	Kasud
1	50–60%	Lõdvestunud, rahulik tempo, rütmiline hingamine	Algaja tasemel aeroobne treening, vähendab stressi
2	60–70%	Mugav tempo, natuke sügavam hingamine, vestlemine on võimalik	Tavaline kardiotreening, hea taastumistempo
3	70–80%	Keskmine tempo, vestlemine on raskendatud	Parem aeroobne võimekus, optimaalne kardiotreening
4	80–90%	Kiire tempo ja natuke ebamugav, jõuline hingamine	Parem anaeroobne võimekus ja lävi, parem kiirus
5	90–100%	Sprintimistempo, pole pikema aja vältel jätkusuutlik, raske hingamine	Anaeroobne ja muskulaarne vastupidavus, suurem jõud

Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave

Maksimaalne hapnikutarbimisvõime on hapnikukogus (milliliitrites), mida tarbid ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritustaseme juures. Lihtsamalt öeldes on maksimaalne hapnikutarbimisvõime sportliku soorituse näitaja, mis suureneb siis, kui sinu füüsiline vorm paraneb. Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime kuvamiseks vajab Venu® 3 series seade pulsikella või pulsivööd.

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.

kui kell on ratastoolirežiimis, pole maksimaalse hapnikutarbimisvõime funktsioon VO2 max. saadaval.



Lilla	Ülihea
Sinine	Suurepärase
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, lehekülj 77](#)) ja veebiaadressi www.CooperInstitute.org.

Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teabe hankimine

See funktsioon eeldab randmepõhist pulsisageduse andurit või ühilduvat rinnale kinnituvat pulsisageduse monitori. Kui kasutad rinnale kinnitatavat pulsisageduse monitori, pead selle rinnale kinnitama ja kellaga siduma ([Traadita andurite sidumine, lehekülj 50](#)).

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 54](#)) ja configureeri max pulss ([Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 44](#)). Hinnangulised andmed võivad esmalt ebatäpsed näida. Et kell saaks su jookssuoorituse tundma õppida, tee mõned jooksuringsid.

1 Hoia all **B**.

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

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

3 Maksimaalse hapnikutarbimisvõime mõõtmise alustamiseks puuduta ekraani.

4 Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime saamiseks järgi ekraanijuhiseid.

5 Kõnni või jookse keskmise või suure intensiivsusega, saavutades vähemalt 70% oma maksimaalsest pulsisagedusest.

Kui testimine on lõppenud, kuvatakse teade koos sinu maksimaalse hapnikutarbimisvõimega.

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 54](#)).

1 Hoia all **B**.

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

Pulssoksümeeter

Venu® 3 series kellal on vere hapnikuküllasuse mõõtmiseks randme pulssoksümeeter. Vere hapnikuküllastuse teadmine aitab mõista üldist tervist ja määrata seda, kuidas sinu keha kõrgusega kohaneb. Vere hapnikutaseme määramiseks suunab kell valgusvoo nahale ning mõõdab, kui palju valgust neeldub. Selle lühend on SpO₂.

Kella pulssoksümeetri näit kuvatakse SpO₂ protsendina. Teenuse Garmin Connect™ kontol saab pulssoksümeetri näitude kohta näha lisateavet, sh mitme päeva trende ([Pulssoksümeetri jälgimise režiimi muutmine, lehekülg 46](#)). Lisateavet pulssoksümeetri täpsuse kohta vt veebiaadressilt garmin.com/ataccuracy.

Pulssoksümeetri näitude hankimine

Pulssoksümeetri ülevaate abil saad käsitsi käivitada pulssoksümeetri andmete kogumise. Pulssoksümeetri näidu täpsus võib muutuda vereringe, kella asetuse ja paigaloleku põhjal.

MÄRKUS: võimalik, et pead ülevaateleendis lisama pulssoksümeetri ülevaate ([Ülevaateleendi kohandamine, lehekülg 26](#)).

1 Kui istud või oled mitteaktiivne, siis nipsa pulssoksümeetri ülevaate kuvamiseks üles või alla.

2 Näidu saamiseks vali ülevaade.

3 Kui kell loeb vere hapnikuküllastuse teavet, hoia kellaga kätt südamega samal kõrgusel.

4 Püsi paigal.

Kell kuvab sinu hapnikuküllastuse protsendina ja viimase 24 tunni pulssoksümeetri andmed ja pulsisageduse väärtused.

Pulssoksümeetri jälgimise režiimi muutmine

1 Hoia all **B**.

2 Vali **Seaded > Kella andurid > Pulssoksümeetria > Jälgimisrežiim**.

3 Tee valik:

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

MÄRKUS: pulssoksümeetri jälgimise 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.

Navigeerimine

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

Asukoha salvestamine

Salvestatud asukohta navigeerimiseks peab kell leidma satelliidid.

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

1 Liigu asukohta, mida soovid tähistada.

2 Vajuta .

3 Vali **Navigeeri** > **Salvesta asukoht**.

VIHJE: asukoha kiireks tähistamiseks võid rakenduste menüüs valida  (*Tegevuste ja rakenduste nimekirja kohandamine, lehekülg 20*).

Kui kell hangib GPS-signaali, kuvatakse asukoha teave.

4 Vali .

5 Vali ikoon.

Asukoha kustutamine

1 Vajuta .

2 Vali **Navigeeri** > **Salvestatud asukohad**.

3 Vali asukoht.

4 Vali **Kustuta** > .

Salvestatud asukohta navigeerimine

Salvestatud asukohta navigeerimiseks peab kell leidma satelliidid.

1 Vajuta .

2 Vali **Navigeeri** > **Salvestatud asukohad**.

3 Vali asukoht ja seejärel **Mine**.

4 Aktiivsustaimeri käivitamiseks vajuta .

5 Nipsa üles, et näha kompassiandmete kuva.
kompassi nool osutab salvestatud asukohale.

6 Liigu edasi.

VIHJE: täpsemaks navigeerimiseks joonda ekraani ülaosa liikumissuunaga.

Tagasi algusesse navigeerimine

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

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

1 Hoia all .

2 Vali **Navigeerimine** > **Tagasi algusesse**.

Kuvatakse kompass.

3 Liigu edasi.

Kompassi nool osutab algpunktile.

VIHJE: täpsemaks navigeerimiseks liiguta kella navigeerimise suunas.

Navigatsiooni lõpetamine

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

Kompass

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

Kompassi käsitsi kalibreerimine

TEATIS

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

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

- 1 Hoia all **B**.
- 2 Vali **Seaded** > **Kella andurid** > **Kompass** > **Alusta kalibreerimist**.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
VIHJE: liiguta rannet, moodustades väikseid kaheksaid, kuni kuvatakse teade.

Juhtmeta andurid

Sinu kella saab siduda ja kasutada juhtmevabade anduritega tehnoloogia ANT+® või Bluetooth® abil (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 50*). Pärast seadmete sidumist saad valikulisi andmevälju kohandada (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 21*). 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 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 Venu® 3 series laaditud muusikat (<i>Kõrvaklappide Bluetooth® ühendamine, lehekülg 56</i>).
Tuled	Parema ülevaate saamiseks ümbrusest võid kasutada nutikaid jalgrattatulesid Varia™. Esitulede kaamera Varia saab sõidu ajal pildistada ja videot salvestada (<i>Kaamera Varia™ juhtnuppude kasutamine, lehekülg 31</i>).
ARVUTI	Saad mängida arvutis videomänge ja vaadata seadmes reaajas statistikat (<i>Rakenduse Garmin GameOn™ kasutamine, lehekülg 10</i>).
Energiaväljund	Oma kella võimsusandmete vaatamiseks kasuta võimsusmõõturiga rattapedaale Rally™ või Vector™. Võid seadistada endale energiatsoone, et need sobiksid sinu eesmärkide ja võimetega või kasutada vahemiku hoiatusi, et saada teavitusi, kui saavutad määratud energiatsooni (<i>Hoiatuse seadistamine, lehekülg 22</i>).
Radar	Võid kasutada jalgratta tahavaateradarit Varia, et saada paremat ülevaadet ümbrusest ja saata hoiatusi lähenevate sõidukite kohta. Radarkaamera tagatulega Varia saab sõidu ajal pildistada ja videot salvestada (<i>Kaamera Varia™ juhtnuppude kasutamine, lehekülg 31</i>).
Nuti treeningu-seade	Võid kasutada oma kella koos nutika siseruumides kasutatava treeninguseadmega, et jälgendada takistusi rajal, rattasõidul või treeningul.
Kiirus/rütm	Võid oma jalgrattale kinnitada kiirus- või rütmiaanduri ja vaadata andmeid sõidu ajal. Vajaduse korral saad ratta ümbermõõdu sisestada käsitsi (<i>Kiiruseanduri kalibreerimine, lehekülg 52</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 www.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 Hoia all .

4 Vali **Seaded > Tarvikud > 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 21).

Pulsisageduse tarviku jooksutempo ja -distsants

HRM-Fit™ ja HRM-Pro™ seeria tarvikud arvutavad sinu jooksutempo ja -distsantsi sinu kasutajaprofiili ja anduri igal sammul mõõdetud liikumise põhjal. Pulsimõõtja annab jooksutempo ja -distsantsi, kui GPS pole saadaval, näiteks jooksulindil jooksmise ajal. Saad vaadata oma jooksutempot ja -distsantsi oma ühilduvas Venu® 3 series käekellas, kui see on ühendatud tehnoloogia ANT+® abil. Saad seda vaadata ka ühilduvates kolmandate isikute treeningurakendustes, kui see on tehnoloogia Bluetooth® abil ühendatud.

Tempo ja distantsi täpsus paraneb kalibreerimisega.

Automaatne kalibreerimine: käekella vaikesäte on **Autom. kalibreerimine**. Pulsisageduse tarvik kalibreeritakse iga kord, kui jooksed sellega õues ja ühendatud on ühilduv Venu 3 series käekell.

MÄRKUS: automaatne kalibreerimine ei toimi sisejooksu, raja või ultrajooksu aktiivsusprofiili kasutamisel ([Jooksutempo ja -distsantsi salvestamise näpunäited](#), lehekülg 51).

Käsitsi kalibreerimine: pärast jooksulindil jooksmist võid ühendatud pulsisageduse tarvikus valida **Kalibreeri ja salvesta** ([Jooksulindi vahemaa kalibreerimine](#), lehekülg 10).

Jooksutempo ja -distsantsi salvestamise näpunäited

- Uuenda käekella Venu® 3 series tarkvara ([Tooteuuendused](#), lehekülg 71).
- Jookse korduvalt õues GPS-i ja ühendatud HRM-Fit™ või HRM-Pro™ seeria tarvikuga. Õue tempovahemik peab ühtima jooksulindi tempovahemikuga.
- Kui jooksed liival või sügavas lumes, siis ava anduri sätted ja lülita välja **Autom. kalibreerimine**.
- Kui ühendasid enne ühilduva jooksuanduri tehnoloogia ANT+® abil, siis määra jooksuanduri olekuks **Väljas** või eemalda see ühendatud andurite loendist.
- Soorita jooksulindil jooksmine koos käsitsi kalibreerimisega ([Jooksulindi vahemaa kalibreerimine](#), lehekülg 10).
- Kui automaatne ja käsitsi kalibreerimine ei näi täpsed, siis ava anduri sätted ja vali **Pulsimonitori tempo ja vahemaa > Nulli kalibreerimisandmed**.

MÄRKUS: võid proovida **Autom. kalibreerimine** välja lülitada ja seejärel uuesti käsitsi kalibreerida ([Jooksulindi vahemaa kalibreerimine](#), lehekülg 10).

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 märkida pingutuse taset paremini kui pulsisagedus ja see arvestab ka üles-, allamäge jooksmise ja tuulega, mida tempo mõõtmine ei arvesta.

Jooksujõudu saab mõõta käekella anduritega. Võid kohandada jooksujõu andmevälju, et näha oma energiaväljundit ja kohandada oma treeningut ([Andmeväljad](#), lehekülg 75). Võid määrata energiaväljundi hoiatusi, mis esitatakse, kui saavutad teatud energiatsooni ([Tegevuste märguanded](#), lehekülg 21).

Jooksu energiatsoonid on sarnased jalgrattasõidu energiatsoonidega. Tsoonide vaikeväärtused põhinevad sool, kaalul ja keskmisel võimekusel ja ei pruugi sinu isiklike võimetega sobituda. Võid tsoone vaadata teenuse Garmin Connect™ kontos.

Jooksuenergia sätted

Vajuta sümbolit , vali jooks ja siis  > **Seaded > Jooksu võimsus**.

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

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

Jooksudünaamika

Jooksudünaamika on tagasiside sinu jooksuvormi kohta. Sinu kellas Venu® 3 series on kiirendusmõõtur viie jooksuvormi näidu arvutamiseks. Võid jooksudünaamika andmeid vaadata rakenduses Garmin Connect™.

Meeter	Kirjeldus
Jooksurütm	Rütm näitab sammude arvu minutis. Kuvab sammude koguarvu (parema ja vasaku jala omad).
Vertikaalne võnkumine	Vertikaalne võnkumine on jooksmisel tekkiv tõukumine. Kuvab torso vertikaalse liikumise, mõõdetuna sentimeetrites.
Kokkupuuteaeg maaga	Maaga kokkupuute aeg tähistab aega, mille jooksul jalg puutub jooksmise ajal kokku maapinnaga. Seda mõõdetakse millisekundites. MÄRKUS: kõndimise ajal ei ole kokkupuuteaeg maaga saadaval.
Sammupikkus	Sammu pikkus tähistab sinu sammu pikkust ühest jalaastest teiseni. Seda mõõdetakse meetrites.
Vertikaalsuhe	Vertikaalsuhe on vertikaalse võnkumise ja sammu pikkuse suhe. See kuvatakse protsentides. Väiksem number tähendab tavaliselt paremat jooksuvormi.

Värvilised mõõdikud ja jooksudünaamika andmed

Garmin® on vaadelnud paljusid kõigil eri tasemetel olevaid jooksjaid. Punase ja oranži tsooni andmeväärtused on tavalised vähem kogenud või aeglaste jooksjate puhul. Rohelise, sinise ja lilla tsooni andmeväärtused on tavalised kogenud või kiirete jooksjate puhul. Kogenud jooksjatel on enamasti lühemad maaga kokkupuute ajad, väiksem vertikaalne võnkumine, väiksem vertikaalsuhe ning kiirem rütm kui vähem kogenud jooksjatel. Pikematel jooksjatel on siiski pisut aeglasem rütm, pikemad sammud ning pisut suurem vertikaalne võnkumine. Vertikaalsuhe on vertikaalse võnkumise ja sammu pikkuse jagatis. See ei ole inimese pikkusega seotud. Rohkem jooksudünaamika teooriaid ja andmete tõlgendusi võid otsida mainekatest jooksuväljaannetest ja veebisaitidelt.

Värvitsoon	Prostentil tsoonis	Rütmivahemik
 Lilla	>95	>183 sammu minutis
 Sinine	70–95	174–183 sammu minutis
 Roheline	30–69	164–173 sammu minutis
 Oranž	5–29	153–163 sammu minutis
 Punane	<5	<153 sammu minutis

Lisavarustusse kuuluva jalgratta kiiruseanduri või rütmianduri kasutamine

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

- Ühenda andur enda kellaga ([Traadita andurite sidumine](#), lehekülg 50).
- Seadista rehvi suurus ([Kiiruseanduri kalibreerimine](#), lehekülg 52).
- Alusta sõitu ([Tegevuse alustamine](#), lehekülg 8).

Kiiruseanduri kalibreerimine

Enne kiiruseanduri kalibreerimist tuleb kell siduda ühilduva kiiruseanduriga ([Traadita andurite sidumine](#), lehekülg 50).

Käsitsi kalibreerimine on valikuline ja võib aidata parandada täpsust.

1 Hoia all .

2 Vali **Seaded** > **Tarvikud** > **Kiirus/rütm** > **Rattasuurus**.

3 Tee valik:

- Veljemõõdu automaatseks arvutamiseks ja kiiruseanduri kalibreerimiseks vali **Auto**.
- Kiiruseanduri käsitsi kalibreerimiseks vali **Käsitsi** ja sisesta veljemõõt ([Ratta veljemõõt ja übermõõt](#), lehekülg 78).

Energiamõõdikutega treenimine

- Mine lehele buy.garmin.com ja vaata sealt võimsusmõõtjate loendit, mis ühilduvad sinu seadmega Venu® 3 series (nt Rally™ ja Vector™).
- Lisateavet leiad oma energiamõõdiku kasutusjuhendist.
- Seadista energiatsoone, et need sobiksid sinu eesmärkide ja võimetega.
- Kasuta hoiatust, mis esitatakse, kui saavutab teatud energiatsooni ([Hoiatuse seadistamine](#), lehekülg 22).
- Kohanda võimsusandmete välju ([Andmekuvade kohandamine](#), lehekülg 21).

Ülevaade ümbrusest

HOIATUS

Seade Varia™ võib oluteadlikkust parandada. See ei asenda jalgratturi tähelepanu- ja otsustusvõimet. Pööra alati ümbrusele tähelepanu ja juhi jalgratast ohutul moel. Selle eiramise tagajärgedeks võivad olla tõsised vigastused või isegi surm.

Seadet Venu® 3 series saab ümbrusest parema ülevaate saamiseks kasutada Varia nutikate rattatulede ja tahavaateradariga ([Kaamera Varia™ juhtnuppude kasutamine, lehekülg 31](#)). Lisateavet vaata oma seadme Varia kasutusjuhendist.

tempe™

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

Kasutajaprofiil

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

Kasutajaprofiili seadistamine

Võid uuendada oma sugu, sünniaastat, pikkust, kaalu, rannet ja pulsisageduse tsoone ([Pulsisagedustsoonide määramine](#), lehekülg 44) puudutavaid sätteid. Kell kasutab seda teavet täpsete treeninguandmete arvutamiseks.

1 Hoia all **B**.

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 Venu® 3 series 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 vastava anduri lehte.

Saad ratastoolirežiimi sisse või välja lülitada oma kasutajaprofiili seadetes ([Kasutajaprofiili seadistamine](#), lehekülg 54).

Ratastoolifüsioloogia lisateabe jaoks ava veebisait garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/.

Muusika

MÄRKUS: kella Venu® 3 series jaoks on kolm erinevat muusika esitamise valikut.

- Kolmandast osapooldest muusikapakkuja
- Isiklik helisisu
- Telefoni salvestatud muusika

Võid arvutist või kolmandast isikust pakkuja teenusest laadida muusikat kella Venu 3 series, et kuulata seda ka siis, kui nutitelefoni käepärast pole. Kella salvestatud audiosisu kuulamiseks tuleb ühendada kõrvaklapid Bluetooth®. Helisisu saad kuulata ka oma otse oma kell kõlari kaudu.

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 Venu® 3 series 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 Venu 3 series kategooria, vali märkeruudud ning vali **Eemalda seadmest**, et helifailid eemaldada.

Ühenduse võtmine kolmandast isikust teenusepakkujaga

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

Mõned kolmandatest isikutest teenusepakkujate valikud on juba kella installitud.

Rohkemate valikute jaoks saad alla laadida Connect IQ™ rakenduse oma telefonis ([Rakenduse Connect IQ™ funktsioonide allalaadimine, lehekülg 62](#)).

- 1 Vajuta .
- 2 Vali **Rakendused > Connect IQ™ pood**.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid ja installi kolmanda osapoolse muusikapakkuja rakendus.
- 4 Vali kella rakenduste 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 osapooldest teenusepakkuja helisisu allalaadimist pead looma ühenduse Wi-Fi® võrguga ([Ühendumine Wi-Fi® võrku, lehekülg 60](#)).

- 1 Vali kella rakenduste menüüs **Muusika**.
- 2 Hoia all .
- 3 Vali **Muusikateenusepakkujad**.
- 4 Vali ühendatud pakkuja või vali **Lisa muusikarakendused**, et lisada muusikapakkuja Connect IQ™ poest.
- 5 Vali kella allalaaditav esitusloend või muu üksus.
- 6 Vajaduse korral vajuta sümbolit , kuni kuvatakse teenusega sünkroomise viip.

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

Kolmandast osapooldest teenusepakkuja lahtiühendamine

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect™ suvand .
- 2 Vali esmalt **Garmini seadmed** ja seejärel oma kell.
- 3 Vali **Muusika**.

- 4 Vali installitud kolmandast osapooltest teenusepakkuja ja järgi selle kellast lahtiühendamiseks ekraanijuhiseid.

Kõrvaklappide Bluetooth® ühendamine

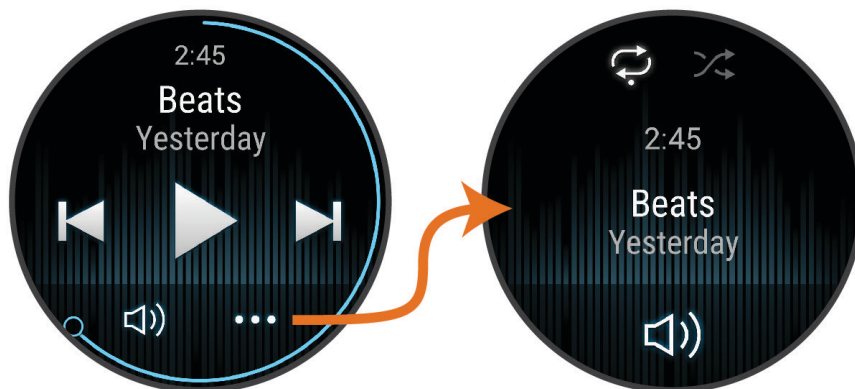
- 1 Aseta kõrvaklapid kellast kuni 2 m (6,6 jalga) kaugusele.
- 2 Luba kõrvaklappides sidumisrežiim.
- 3 Hoia all **B**.
- 4 Vali **Seaded** > **Muusika** > **Kõrvaklapid** > **Lisa uus**.
- 5 Sidumise lõpuleviimiseks vali kõrvaklapid.

Muusika kuulamine

- 1 Vali kella juhtelementide menüüs **Muusika**.
- 2 Hoia all **B**.
- 3 Tee valik:
 - Kui kuulad muusikat esimest korda, vali **Seaded** > **Muusika** > **Muusikateenusepakkujad**.
 - Kui sa ei kuula muusikat esimest korda, vali **Muusikateenusepakkujad**.
- 4 Tee valik:
 - Arvutist kella alla laaditud muusika kuulamiseks vali **Minu muusika** ja seejärel suvand (*Personaalse audiosisu allalaadimine, lehekülg 55*).
 - Muu teenusepakkuja muusika kuulamiseks vali teenusepakkuja nimi ja esitusloend.
 - Telefonis muusika esitamiseks vali **Telefon**.
- 5 Vajaduse korral ühenda kõrvaklapid Bluetooth® (*Kõrvaklappide Bluetooth® ühendamine, lehekülg 56*).
- 6 Vali ►.

Muusika taasesituse juhtnupud

MÄRKUS: 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. Esitatava helifaili kiireks edasikerimiseks hoia all.
◀	Vali esitatava helifaili taaskäivitamiseks. Vali kaks korda esitusloendis eelmise helifaili juurde liikumiseks. Esitatava helifaili tagasikerimiseks hoia all.
🔄	Vali kordusrežiimi muutmiseks.
🔀	Vali juhuesituse režiimi muutmiseks.

Ühenduvus

Ühenduvuse funktsioonid on su kella jaoks saadaval kui sead kella oma ühilduva telefoniga (*Telefoni sidumine, lehekülg 57*). Lisafunktsioonid on kasutatavad, kui ühendad kella Wi-Fi®-võrku (*Ühendumine Wi-Fi® võrku, lehekülg 60*).

Telefoniga ühenduvuse funktsioonid

Telefoni ühenduvuse funktsioonid on sinu kella Venu® 3 series jaoks saadaval, kui sead selle rakenduse Garmin Connect™ abil (*Telefoni sidumine, lehekülg 57*).

- Lisa Garmin Connect rakendusest funktsioone, Connect IQ™ rakenuse ja palju muud (*Telefoni- ja arvutirakendused, lehekülg 60*)
- Kuvad (*Ülevaated, lehekülg 24*)
- Juhtelementide menüü funktsioonid (*Juhtelemendid, lehekülg 31*)
- Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid (*Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid, lehekülg 64*).
- Telefoni interaktsioonid, nt teavitused (*Teavituste Bluetooth® lubamine, lehekülg 58*)

Telefoni sidumine

Kella Venu® 3 series seadistamiseks tuleb see siduda otse rakenduse Garmin Connect™ ja telefoni sätete Bluetooth® kaudu.

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

MÄRKUS: kui jätsid varem sidumisprotsessi vahele, võid hoida all Ⓑ ja valida **Seaded > Süsteem > Ühenduvus > Telefon > Paarista telefon**, et siseneda käsitsi sidumisrežiimi.

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

Teavituste kuvamine

- 1 Teavituste ülevaate kuvamiseks nipsa kellakuval üles või alla.

- 2 Vali ülevaade.

- 3 Teavituse täisteksti lugemiseks vali teavitus.

- 4 Teavituse valikute vaatamiseks libista üles.

- 5 Tee valik:

- Teavitusele reageerimiseks vali nt **Loobu** või **Vasta**.

Kasutatavad toimingud sõltuvad teavituse tüübist ja telefoni opsüsteemist. Telefonis või Venu® 3 series kellas teavituse hülgamisel ei kuvata seda enam ülevaates.

- Teavituste loendisse naasmiseks nipsa paremale.

Kohandatud tekstisõnumiga vastamine

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

Kui saad seadmes oma Venu® 3 series kellas tekstisõnumi teavituse, võid loendist valida ja saata kiirvastuse. Sõnumeid saab kohandada rakenduses Garmin Connect™.

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

- 1 Teavituste ülevaate vaatamiseks nipsa üles või alla.

- 2 Vali ülevaade.

- 3 Vali tekstisõnumi teavitus.

- 4 Teavituse valikute vaatamiseks libista üles.

- 5 Vali **Vasta**.

- 6 Vali loendist sõnum.

Telefon saadab valitud sõnumi tekstisõnumina.

Helistamine kellast

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

- 1 Vajuta Ⓐ.

- 2 Vali **Rakendused > Telefon**.

3 Tee valik:

- Numbriklahvistiku abil telefoninumbri valimiseks vali ☰ vali telefoninumber ja seejärel ☎.
- Kontaktide hulgas olevale telefoninumbrile helistamiseks vali 📇 vali kontakti nimi ja siis telefoninumber ([Kontaktide lisamine](#), lehekülg 65).
- Kellas hiljuti tehtud või vastuvõetud kõnede vaatamiseks pühi üles.

MÄRKUS: kella ei sünkroonita sinu telefoni viimaste kõnede loendiga.

VIHJE: saad valida ☎ kõne lõpetamiseks enne kõnega ühendamist.

Sissetulevale telefonikõnele vastamine

Kui ühendatud nutitelefoni saabub telefonikõne, kuvab kell Venu® 3 series helistaja nime või telefoninumbri.

- Kõnele vastamiseks vali ☎.
- 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.

Helijuhiste esitamine tegevuse ajal

Võid lubada oma Venu® 3 series kella jooksu või muu tegevuse ajal motiveerivaid olekuteavitusi esitada.

Audiojuhised esitatakse ühendatud kõrvaklappides Bluetooth®, kui need on olemas. Helijuhise ajal vähendab kell teavituse esitamiseks põhiheli tugevust.

MÄRKUS: see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

1 Hoia all Ⓑ.

2 Vali **Seaded > Helijuhised**.

3 Tee valik:

- Iga ringi helijuhise kuulmiseks vali **Ringi hoiatus**.
- Juhise kohandamiseks tempo ja kiiruseabega vali **Tempo/kiiruse hoiatus**.
- Juhise kohandamiseks pulsiteabega vali **Pulsihoiatus**.
- Juhise kohandamiseks energiaandmetega vali **Toitehoiatus**.
- Juhise kuulmiseks tegevuse taimeri käivitamisel ja seiskamisel (sh funktsioon Auto Pause®), vali **Taim. sünd.**
- Treeninguhoiatuste kuulmiseks helijuhistena vali **Treen. märg.**
- Tegevuse hoiatuste kuulmiseks audiojuhisenä vali **Tegev. märg.** ([Tegevuste märguanded](#), lehekülg 21).
- Hääljuhise keele või dialekti muutmiseks vali **Dialekt**.
- Hääljuhise mees- või naishääle seadistamiseks vali **Hääli**.
- Heliteadete jaoks heliseadme valimiseks vali **Heliväljund**.

Teavituste haldamine

Ühilduva telefoniga saad hallata oma kellas Venu® 3 series kuvatavaid märguandeid.

Tee valik:

- Kui kasutad iPhone®, ava iOS® märguannete seaded, et valida telefonis ja kellas kuvatavad märguanded.
MÄRKUS: kõik märguanded, mille seadmes iPhone lubad, kuvatakse ka kellas.
- Kui kasutad telefoni Android™, vali rakenduses Garmin Connect™ suvandid ⋯ > **Seaded > Märguanded > Rakenduse teavitused**, seejärel vali kellas kuvatavad märguanded.

Teavituste Bluetooth® lubamine

Enne teavituste lubamist tuleb Venu® 3 series kell siduda ühilduva telefoniga ([Telefoni sidumine](#), lehekülg 57).

1 Hoia all Ⓑ.

2 Vali **Seaded > Teavitused & hoiatused > Nutiteavitused**.

3 Tee valik:

- Vali **Üldkasutus**, et seadistada kellarežiimis ilmuvate teavituste eelistused.
- Vali **Tegevuse ajal**, et seadistada tegevuse salvestamise ajal ilmuvate teavituste eelistused.
- Vali **Magamise ajal** et lülitada **Mitte segada** sisse või välja.
- Vali **Privaatsus**, et määrata privaatsuseelistus.

Telefoni Bluetooth® ühenduse väljalülitamine

Telefoni Bluetooth ühenduse saab välja lülitada juhtnuppude menüüst.

MÄRKUS: juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada ([Juhtelementide menüü kohandamine](#), lehekülg 32).

- 1 Juhtnuppude menüü kuvamiseks hoia  all.
- 2 Vali , et lülitada välja Bluetooth telefoniühendus oma Venu® 3 series kellal.
Telefonis Bluetooth ühenduse väljalülitamiseks vt mobiilseadme kasutusjuhendit.

Häälassistendi kasutamine

Häälassistendi funktsiooni kasutamiseks peab kell olema Bluetooth® tehnoloogia abil ühendatud ühilduva telefoniga ([Telefoni sidumine](#), lehekülg 57). Ühilduvate telefonide kohta leiad teavet saidilt garmin.com/voicefunctionality.

Telefoni häälassistendiga saad suhelda kella integreeritud kõlari ja mikrofoni abil. Häälassistendi seadistamise soovitusi leiad saidilt garmin.com/voicefunctionality/tips.

- 1 Hoia mis tahes ekraanil all nuppu .
Kui oled telefoni häälassistendiga ühendatud, kuvatakse sümbol .
- 2 Ütle häälkäsklus, näiteks *Helista emale* või *Saada tekstisõnum*.
MÄRKUS: suhtlus häälassistendiga põhineb ainult helil.

Telefoni ühendushoiatuste sisse- ja väljalülitamine

Saad seadistada Venu® 3 series kella nii, et see teavitaks sind, kui su seotud telefon tehnoloogia Bluetooth® abil ühenduse loob ja katkestab.

MÄRKUS: telefoni hoiatused on vaikimisi välja lülitatud.

- 1 Hoia all .
- 2 Vali **Seaded > Süsteem > Ühenduvus > Telefon > Ühendatud märguanded**.

Telefoni otsimine

Selle funktsiooniga saad otsida Bluetooth tehnoloogia abil seotud ja levialas asuvat nutitelefoni.

- 1 Hoia all .
- 2 Vali .
Seadme Venu® 3 series ekraanil kuvatakse signaalitugevuse tulpad ja nutitelefoni esitab helisignaali. Telefonile lähenedes tulpade arv suureneb.
- 3 Otsingu lõpetamiseks vajuta .

GPS-tegevuse ajal kadunud telefoni asukoha määramine

Sinu käekell Venu® 3 series salvestab automaatselt GPS-asukoha, kui sinu seotud telefoni Bluetooth®-tehnoloogia on GPS-tegevuse ajal ühenduseta. Seda funktsiooni saad kasutada tegevuse ajal kadunud telefoni asukoha määramiseks.

- 1 Alusta GPS-tegevust.
- 2 Kui kuvatakse juhised navigeerida oma seadme viimati teadaolevasse asukohta, vali .
- 3 Paiguta enda nii, et suunaosuti süttib roheliselt, mis annab märku sinu sõidusuunast.
- 4 Käekella ja telefoni uuesti ühendamiseks (valikuline) nipsa alla.
Telefonis kõlab helimärkuanne.
- 5 Navigeeri telefonini.
- 6 Kui su kell on telefoni Bluetooth levialas, kuvatakse ekraanil signaali Bluetooth tugevus.
Mida lähemale oma telefonile liigud, seda tugevamaks muutub signaal.

Märguannete Leia minu telefon väljalülitamine

- 1 Hoia all .
- 2 Vali **Seaded > Süsteem > Ühenduvus > Telefon > Leia telefoni märguanded**.

Häirimise vältimise režiimi kasutamine

Võid kasutada häirimise vältimise režiimi, et lülitada välja märguannete ja teavituste vibratsioonid ja kuva ([Ekraanisätete kohandamine](#), lehekülg 67). 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 automaatselt sisselülitamiseks ava seadme sätted rakenduses Garmin Connect™ ja vali **Teavitused ja hoiatused > Nutiteavitused > Magamise ajal**.

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 kontrol sirvida ja valida treeninguid ja treeningukavasid. Järgmine kord, kui su kellal on Wi-Fi-ühendus, saadetakse failid sinu kella.

Ühendumine Wi-Fi® võrku

Saad oma kellas luua Wi-Fi võrguga ühenduse, kasutades selleks Garmin Connect™ telefonirakendust või Garmin Express™ arvutirakenduse abil ([Teenuse Garmin Connect™ kasutamine arvutis, lehekülg 61](#)).

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

- 1 Võid liikuda Wi-Fi võrgu levialas.
- 2 Rakenduses Garmin Connect ühendamiseks vali **••• > Garmini seadmed** ja vali oma kell.
- 3 Vali **Süsteem > Ühenduvus > Wi-Fi > Minu võrgud > Lisa võrk**.
- 4 Vali saadaolev Wi-Fi võrk ja sisesta sisselogimisandmed.

Telefoni ja Bluetooth® seaded

Hoia **B** ja vali **Seaded > Süsteem > Ühenduvus > Telefon**.

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

Ühendatud märguanded: annab märku seotud telefoni ühendumisel ja lahtiühendumisel.

Paarista telefon: ühendab Bluetooth tehnoloogia abil seadme ja ühilduva nutitelefoni.

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

Kõne heli: võimaldab kellas kõne heli lubada või keelata.

Telefoni- ja arvutirakendused

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

Garmin Connect™

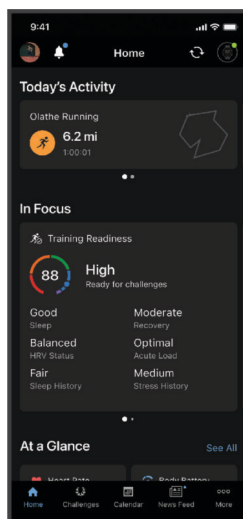
Teenuse Garmin Connect konto võimaldab jälgida su sooritust ja olla ühenduses sõpradega. See annab vahendid seireks, analüüsiks, jagamiseks ja üksteise julgustamiseks. Võid salvestada oma aktiivse elustiiliga seotud sündmuseid, sh jooksmine, kõnd, ujumine, matk, golfimängud jne.

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

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

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

MÄRKUS: teatud andmete nägemiseks tuleb kellaga siduda valikuline traadita andur ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 50](#)).



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

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

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

Rakenduse Garmin Connect™ kasutamine

Pärast kella sidumist telefoniga ([Telefoni sidumine, lehekülg 57](#)) võid kasutada rakendust Garmin Connect kõigi tegevusandmete laadimiseks teenuse Garmin Connect kodule.

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 kodule Garmin Connect.

Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect™ abil

Enne seadme tarkvara uuendamist rakenduse Garmin Connect abil peab sul teenuses Garmin Connect konto olema ning kell peab ühilduva telefoniga seotud olema ([Telefoni sidumine, lehekülg 57](#)).

Sünkrooni kell Garmin Connect rakendusega ([Rakenduse Garmin Connect™ kasutamine, lehekülg 61](#)).

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

Teenuse Garmin Connect™ kasutamine arvutis

Rakendus Garmin Express™ ühendab arvuti abil kella teenuse Garmin Connect kodule. Võid rakenduse Garmin Express abil üles laadida oma aktiivsusandmed teenuse Garmin Connect kodule ja saata andmeid (nt treeningud ja treeningukava) teenuse Garmin Connect veebisaidilt kella. Saad kella ka muusikat lisada ([Personaalse audiosisu allalaadimine, lehekülg 55](#)). Saad installida seadme tarkvarauuendused ja hallata oma Connect IQ™ rakendusi.

1 Ühenda USB-kaabli abil kell arvutiga.

2 Ava veebiaadress garmin.com/express.

3 Laadi alla ja installi rakendus Garmin Express.

4 Ava rakendus Garmin Express ja vali **Lisa seade**.

5 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Tarkvara uuendamine rakendusega Garmin Express™

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

1 Ühenda seade arvutiga USB-kaabli abil.

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

2 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

3 Ära uuendamise ajal seadet arvutist eralda.

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

Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect™

MÄRKUS: juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 32*).

1 Juhtnuppude menüü nägemiseks hoia all nuppu .

2 Vali **Sünkrooni**.

Garmin Connect+™ Tellimus

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

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

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

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

Treeningujuhised: saa ekspertidelt täiendavat tuge ja juhendamist valitud Garmin® treeneriga treeningplaanide jaoks.

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

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

Connect IQ funktsioonid

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

Sihverplaadid: kohanda kellaaja kuvamist.

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

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

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

Muusika: lisa oma kella muusikapakkujaid.

Rakenduse Connect IQ™ funktsioonide allalaadimine

Enne rakenduses Connect IQ funktsioonide allalaadimist tuleb Venu® 3 series kell siduda telefoniga (*Telefoni sidumine, lehekülg 57*).

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 ja logi sisse.

3 Vali rakenduse Connect IQ funktsioon ja laadi see alla.

4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Rakendus Garmin Messenger™

HOIATUS

Enne, kui saad kasutada teatud inReach® funktsioone rakenduses Garmin Messenger, sh SOS-i, jälgimist ja Seadme inReach™ ilmaprognoos, peab sul olema aktiivne satelliitsidetellimus ja ühendatud inReach seade. Testi rakendust alati enne selle välitingimustes kasutamist.

inReach tellimuse ja ühendatud inReach seadmega saad kasutada rakendust Garmin Messenger jälgimiseks, SOS-i saatmiseks, Seadme inReach™ ilmaprognoos ja teenusepaketi haldamiseks. Rakendust saad kasutada ka teistele inReach seadme kasutajatele ning sõpradele ja pereliikmetele sõnumite saatmiseks. Rakendus töötab nii satelliitvõrgu Iridium® kui ka interneti kaudu (kasutades telefoni traadita ühendust või mobiilset andmesidet). Juhtmevaba ühendusega või telefoni mobiilsideandmega saadetud sõnumid ei ole tasulised ega tekita inReach tellimuses lisakulusid. Vastu võetud sõnumid võivad olla tasulised, kui sõnumit püüti saata nii

Iridium satelliidsidevõrgu kui ka Interneti kaudu. Kohalduvad standardsed mobiilside tekstisõnumite saatmise hinnad.

inReach tellimusega võimaldab rakendus vahetada sõnumeid sõprade ja pereliikmetega. 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.

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

Funktsiooni Messenger kasutamine

⚠ HOIATUS

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

TEATIS

Funktsiooni Messenger kasutamiseks peab sinu käekell Venu® 3 series 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 Funktsiooni **Messenger** ülevaate jaoks nipsa kellakuval üles või alla.

VIHJE: funktsioon Messenger on käekellas saadaval ülevaate või rakenduse menüüvalikuna.

2 Selle avamiseks 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 nipsa üles või alla ja vali vestlus.
- Sõnumile vastamiseks vali vestlus, seejärel vali **Vasta** ning seejärel kas eelnevalt olemasolev sõnum või koosta sõnum ise.

Rakendus Garmin Golf™

Rakendus Garmin Golf võimaldab üksikasjaliku statistika ja löögianalüüsi kuvamiseks seadme Venu® 3 series üles laadida punktikaarte. Golfmängijad võivad rakenduse Garmin Golf abil eri radadel üksteisega võistelda. Enam kui 43 000 rajal on punktitaabelid, millega saab igaüks liituda. Võid luua golfiturniiri ja kutsuda mängijaid võistlema. Koos Garmin Golf liikmelisusega saad oma telefonis vaadata griini kontuuriandmeid. Seadmes Venu 3 series on teenuse Garmin Golf liikmesuse korral saadaval lisafunktsioonid, nagu dünaamilised ohud ja PlaysLike distants.

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

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid

⚠ HOIATUS

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid on lisafunktsioonid ning need ei tohiks olla esmane viis hädaabi hankimiseks. Rakendus Garmin Connect™ ei võta sinu eest päästeteenistusega ühendust.

Kui kell on ratastooli režiimis, pole intsidendituvastus saadaval.

TEATIS

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonide kasutamiseks peab Venu® 3 series 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.

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

Juhtumituvastus: kui Venu 3 series 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. Hädaabinumbri saab kasutada ühte hädaabikontaktide telefoninumbrit või hädaabiteenuste telefoninumbrit, näiteks 911.

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.

Juhtumi tuvastamine

⚠ HOIATUS

Juhtumi tuvastamine on lisafunktsioon, mis on saadaval ainult teatud välitegevuste puhul. Abi saamiseks ei tohi loota üksnes juhtumi tuvastusele.

Kui kell on ratastooli režiimis, pole intsidendituvastus saadaval.

TEATIS

Enne kellas juhtumi tuvastamise lubamist tuleb seadistada hädaabikontaktid Garmin Connect™ rakenduses ([Hädaabikontaktide lisamine](#), lehekülg 64). 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).

Juhtumi tuvastamise sisse- ja väljalülitamine

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

Enne kellas juhtumi tuvastamise lubamist tuleb seadistada hädaabikontaktid Garmin Connect™ rakenduses ([Hädaabikontaktide lisamine](#), lehekülg 64). Hädaabikontaktidel peab olema e-kirjade või tekstisõnumite vastuvõtmise võimalus (rakendub tavapärane tekstisõnumite tasu).

1 Hoia kellakuval  all.

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

3 Vali tegevus.

MÄRKUS: juhtumi tuvastamine on saadaval ainult teatud välitegevuste puhul.

Kui kell Venu® 3 series tuvastab intsidenti ja telefon on ühendatud, siis saab rakendus Garmin Connect su hädaabikontaktidele edastada su nime ja GPS-asukohaga (kui on saadaval) automaatse tekstisõnumi ja e-kirja. Sinu kell ja seotud telefon kuvavad sõnumi, milles öeldakse, et sinu kontakte teavitatakse 15 sekundi möödumisel. Kui abi pole vajalik, saad automaatse hädaabisõnumi saatmise tühistada. Kui hädaabinumber on määratud, on sul ka võimalus sellele telefoninumbrile otse kellast helistada.

Abi taotlemine

⚠ HOIATUS

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

TEATIS

Enne abi taotlemist pead seadistama hädaabikontaktid rakenduses Garmin Connect ([Hädaabikontaktide lisamine, lehekülg 64](#)). 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). Kui hädaabinumber on määratud, on sul ka võimalus sellele telefoninumbrile otse kellast helistada.

- 1 Hoia all .
- 2 Pärast kolme värinasignaali vabasta abifunktsiooni aktiveerimiseks klahv.
Kuvatakse ajaarvestuskuva.
- 3 Vajadusel vali suvand enne, kui loendus on lõppenud:
 - Taotlusel kohandatud sõnumi saatmiseks vali .
 - Hädaabinumbrile helistamiseks vali .
 - Sõnumi katkestamiseks, vali .

Teenuse LiveTrack sisselülitamine

Enne teenuse LiveTrack esimese seansi alustamist tuleb rakenduses Garmin Connect™ seadistada kontaktid ([Hädaabikontaktide lisamine, lehekülg 64](#)).

- 1 Hoia all nuppu .
- 2 Vali **Seaded** > **Ohutus ja jälgimine** > **LiveTrack**.
- 3 Vali **Automaatne start** > **Sees**, et käivitada teenuseLiveTrack seanss iga kord, kui õuetreeningut alustate.

Kontaktide lisamine

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

Kolme neist kontaktidest saab kasutada hädaabikontaktidena.

Hädaabinumbrina saab kasutada ühte hädaabikontaktide telefoninumbrit või hädaabiteenuste telefoninumbrit, näiteks 911 ([Hädaabikontaktide lisamine, lehekülg 64](#)).

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

Pärast kontaktide lisamist tuleb Venu® 3 series kellas muudatuste rakendamiseks andmeid sünkroonida ([Rakenduse Garmin Connect™ kasutamine, lehekülg 61](#)).

Kellad

Äratuse seadistamine

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

- 1 Hoia all **B**.
- 2 Vali **Kellad** > **Hoiatused** > **Lisa hoiatus**.
- 3 Sisesta aeg.
- 4 Vali äratust.
- 5 Vali **Korda** ning seejärel valik.
- 6 Vali **Helid** ning seejärel valik.
- 7 Vali **Silt** ja vali äratuse kirjeldus.

Äratuse kustutamine

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

Stopperi kasutamine

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

Taimeri käivitamine

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

Kellaaja sünkroonimine GPS-iga

Kella igal sisselülitamisel ja satelliitide leidmisel tuvastab kell ajavööndid ja praeguse kellaaja automaatselt. Võimaldab ka kellaaja käsitsi sünkroonimist GPS-iga, kui ajavöönd muutub või lähed üle suveajale.

- 1 Hoia all **B**.
- 2 Vali **Kellad** > **Kellaaeg** > **Aja sünkroon.**
- 3 Oota, kuni kell leiab satelliidid üles (*Satelliitsignaalide hankimine, lehekülge 73*).

Kellaaja käsitsi määramine

Kellaaeg määratakse vaikimisi automaatselt, kui kell Venu® 3 series on telefoniga seotud.

- 1 Hoia all **B**.
- 2 Vali **Kellad** > **Kellaaeg** > **Ajaallikas** > **Käsitsi**.
- 3 Vali **Kellaaeg** ja sisesta praegune kellaaeg.

Kella kohandamine

Süsteemi seaded

Hoia all nuppu **B** ja vali **Seaded > Süsteem**.

Ekraan: seadistab ekraani ajalõpu ja heleduse (*Ekraanisätete kohandamine, lehekülg 67*).

Helid: määrab kella helitugevuse ja helid, nagu nuppude ja süsteemi toonid (*Heliseaded, lehekülg 67*).

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

Akuhaldur: võimaldab sul jälgida aku kasutust ja lubada funktsiooni Akusäästja, et pikendada aku kestvust (*Akuhalduri seaded, lehekülg 67*).

Ühenduvus: võimaldab sul telefoni siduda ning telefoni ja seadeid Wi-Fi® hallata (*Telefoni ja Bluetooth® seaded, lehekülg 60*).

Vorming: määrab andmete kuvamiseks mõõtühiku (*Mõõtühikute muutmine, lehekülg 68*).

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

Parool: määrab neljakohalise pääsukoodi, et kaitsta oma isiklikku teavet, kui kell ei ole randmel (*Kella pääsukoodi määramine, lehekülg 68*).

Automaatlukustus: võimaldab nupud ja puutekraani automaatselt lukustada, et vältida juhuslikku nupuvajutust ja puutekraani nipsamist. Kasuta valikut Tegevuse ajal, et lukustada nupud ja puutekraan ajastatud tegevuse ajaks. Puutekraani lukust avamiseks hoia all suvalist nuppu.

Keel: vali kellas kasutatav keel.

Lähtesta: võimaldab laadida vaikeseaded või kustutada isikuandmed ja lähtestada seaded (*Kõigi vaikeseadete lähtestamine, lehekülg 73*).

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

Tarkvara uuendus: võid otsida tarkvarauuendusi.

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

Ekraanisätete kohandamine

1 Hoia all **B**.

2 Vali **Seaded > Süsteem > Ekraan**.

3 Lülit **Suured fondid** sisse, et suurendada ekraanil oleva teksti suurust.

4 Et määrata ekraanivalgustuse heledustase vali **Heledus**.

5 Vali **Üldkasutus** või **Tegevuse ajal**.

6 Tee valik:

- Et määrata aeg, mille möödumisel ekraan välja lülitub vali **Ajalõpp**.
- Kella numbrilaua andmete nähtaval hoidmiseks ning heleduse ja tausta vähendamiseks vali **Alati sees**. See valik lühendab aku kasutusaega ja ekraani tööiga (*AMOLED-ekraani teave, lehekülg 69*).
- Käe tõstmise ja randme vaatamiseks pööramise abil ekraani sisselülitamiseks vali **Žest**.
- Vali **Tundlikkus**, et reguleerida žesti tundlikkust ja lülitada ekraan sisse sagedamini või harvemini.
- Vali **Punanihe**, et muuta ekraani toonid punaseks, mis võimaldab kasutada kella vähese valguse tingimustes ja aitab säilitada öist nägemist.

7 Vali **Magamise ajal > Kelladisain** et valida une ajaks minimaalsete ja hämarate seadistustega kella sihverplaat või hoida määratud uneakna ajal kella vaikesihverplaat sisse lülitatud.

Heliseaded

Hoia all nuppu **B** ja vali **Seaded > Süsteem > Helid**.

Helitugevus: määrab hääle ja süsteemitoonide helitugevuse. Kõigi helide vaigistamiseks võid valida Vaigista.

Süsteemi toonid: lülitab süsteemitoonid sisse, välja või sisse ainult tegevuse ajal.

Nuppude helid: lülitab nuppude helid sisse või välja.

Akuhalduri seaded

Hoia **B** all ja vali **Seaded > Süsteem > Akuhaldur**.

Akusäästja: lülitab aku kasutusaega pikendamiseks teatud funktsioonid välja.

Aku %: kuvab aku jäänud kasutusaega protsendina.

Aku tase: kuvab aku jäänud kasutusaja hinnangulise ajana.

Mõõtühikute muutmine

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

- 1 Hoia all **B**.
- 2 Vali **Seaded > Süsteem > Vorming**.
- 3 Tee valik.
 - Vali **Ühikud** kella peamiste mõõtühikute määramiseks.
 - Vali **Tempo/kiirus** et ajastatud tegevuse ajal oma tempot või kiirust miilides või kilomeetrites kuvada.

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 33).

- 1 Hoia all **B**.
- 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 Hoia all **B**.
- 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.

Ajavööndid

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

Baromeetri kalibreerimine

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

- 1 Hoia all **B**.
- 2 Vali **Seaded > Kella andurid > Baromeeter**.
- 3 Tee valik:
 - Praeguse kõrguse ja rõhu merepinnal (valikuline) sisestamiseks vali **Käsitsi**.
 - GPS-i algpunktis automaatseks kalibreerimiseks vali **Kasuta GPS-i**.

Garmin Connect™ seaded

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

- Rakenduses Garmin Connect vali **••• > Garmini seadmed** ja vali oma kell.
- Vali rakenduse Garmin Connect seadmete vidinas oma kell.

Pärast seadete kohandamist tuleb kellas muudatuste rakendamiseks andmeid sünkroonida (*Rakenduse Garmin Connect™ kasutamine, lehekülg 61, Teenuse Garmin Connect™ kasutamine arvutis, lehekülg 61*).

Seadme teave

AMOLED-ekraani teave

Vaikimisi on kella seaded optimeeritud aku kasutusaja pikendamisele ja jõudlusele ([Aku kasutusaja pikendamine, lehekülg 73](#)).

Kujutise peetus või piksli „sissepõlemine“ on AMOLED-seadmete puhul tavaline. Ekraani tööea pikendamiseks tasub vältida staatiliste kujutiste pikaaegset kuvamist suure heledusega. Sissepõlemise vältimiseks lülitub Venu® 3 series ekraan pärast seatud ajalõppu välja ([Ekraanisätete kohandamine, lehekülg 67](#)). Kella „äratamiseks“ keerake randmekell keha poole, puudutage ekraani või vajutage nuppu.

Kella laadimine

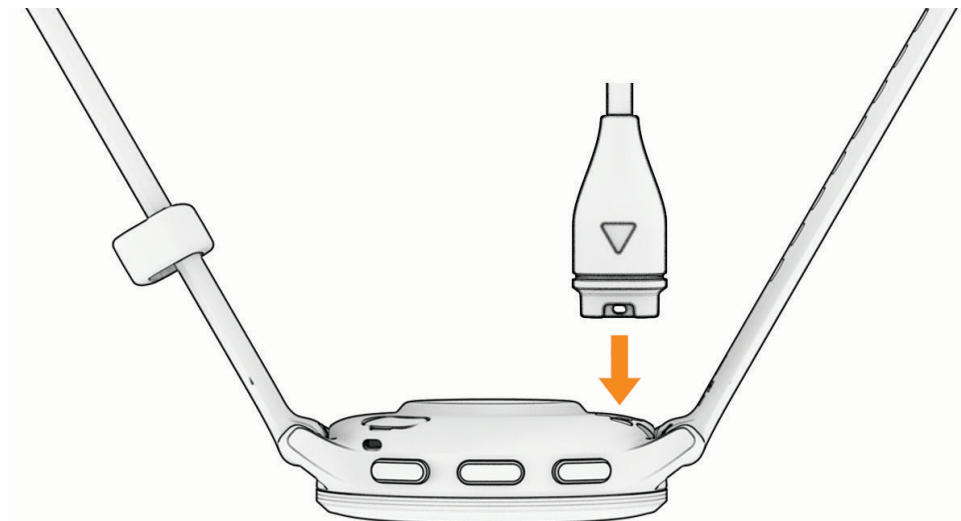
⚠ HOIATUS

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 70](#)).

- 1 Ühenda kaabel (▲ ots) kella laadimispesa.

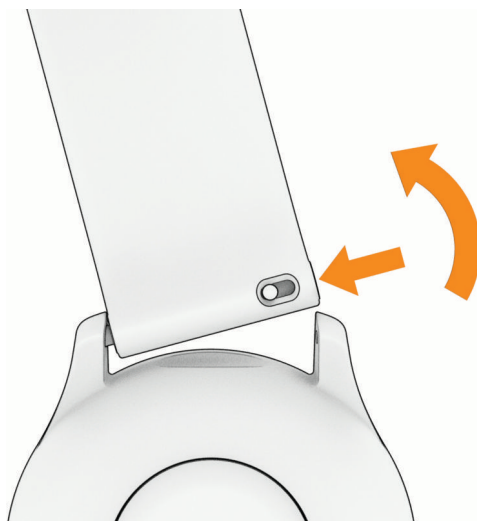


- 2 Ühenda kaabli teine ots USB-laadimispesa.
Kell kuvab aku laetuse taseme.

Rihmade vahetamine

Kell on kokkusobiv standardsete kiirvabastusrihmadega. Seadmel Venu® 3S on 18 mm laiusega rihmad ja seadmel Venu 3 on 22 mm laiusega rihmad.

- 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.

Seadme teabe vaatamine

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

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

E-sildi regulatiiv- ja vastavusteabe vaatamine

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

Hoia 10 sekundit **B**.

Seadme hooldamine

TEATIS

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

Vee all ära nuppe vajuta.

Ära puhasta seadet terava esemega.

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

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

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

Hoia nahkrihm puhas ja kuiv. Ära nahkrihmaga vette ega duši alla mine. Veega ja higiga kokkupuutumisel võib nahkrihm kahjustuda ja selle värv võib kuluda. Nahkrihmade asemel võid silikoonrihmasid kasutada.

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

Kella puhastamine

⚠ HOIATUS

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

TEATIS

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

VIHJE: lisateavet vt aadressilt garmin.com/fitandcare.

- 1 Loputa veega või kasuta niisket ebemevaba lappi.
- 2 Lase kellal täielikult kuivada.

Nahkrihmade puhastamine

- 1 Puhasta nahkrihma kuiva lapiga.
- 2 Puhasta nahkrihmasid nahahooldusvahendiga.

Tooteuundused

Seade kontrollib automaatselt uuenduste olemasolu, kui ühendatud on Bluetooth® või Wi-Fi®. Käsitsi saad uuendusi kontrollida süsteemisätetest (*Süsteemi seaded, lehekülg 67*). Installe arvutisse Garmin Express™ (garmin.com/express). Installe telefoni Garmin Connect™ rakendus.

Tagab Garmin® seadmetel all olevatele teenustele hõlpsa juurdepääsu.

- Tarkvarauuendused
- Andmete üleslaadimine teenusesse Garmin Connect
- Toote registreerimine

Rakenduse Garmin Express™ seadistamine

- 1 Ühenda oma seade USB-kaablit kasutades arvutiga.
- 2 Külasta veebilehte garmin.com/express.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Tehnilised andmed

Aku tüüp	Laetav sisseehitatud liitiumioonaku
Aku kasutusaeg	Venu® 3 puhul nutikella režiimis kuni 14 päeva Venu 3S puhul nutikella režiimis kuni 10 päeva
Töötemperatuuri vahemik	-20 °C kuni 50 °C (-4 °F kuni 122 °F)
Laadimise temperatuurivahemik	0 kuni 45 °C
Juhtmevaba ühenduse sagedused	2,4 GHz @ 17 dBm maksimaalselt 13,56 MHz @ -40 dBm maksimaalselt
EL-i SAR Venu 3	1,12 W/kg kehal, 0,36 W/kg jäsemetel
EL-i SAR Venu 3S	1,94 W/kg kehal, 0,45 W/kg jäsemetel
Veekindluse tase	Ujumine, 5 atm ¹

Aku kasutusaaja teave

Reaalne aku kasutusaeg sõltub kellas aktiveeritud funktsioonidest, nagu tegevuste jälgimine, randmelt pulsisageduse mõõtmine, telefoni teavitused, GPS ja ühendatud andurid.

Režiim	Venu® 3S aku kasutusaeg	Venu 3 aku kasutusaeg
Nutikellarežiim koos tegevuse jälgimise ja pideva randmelt pulsi-mõõtmisega	Kuni 10 päeva	Kuni 14 päeva
Akusäästjaga nutikella režiim	Kuni 20 päeva	Kuni 26 päeva
Ainult GPS-režiim	Kuni 21 tundi.	Kuni 26 tundi.
Kõik süsteemid GPS-režiim	Kuni 15 tundi.	Kuni 20 tundi.
Kõik süsteemid GPS-režiim koos muusika taasesitusega	Kuni kaheksa tundi.	Kuni 11 tundi.
Alati sees kuvarežiim	Kuni 5 päeva	Kuni 5 päeva

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

Tõrkeotsing

Kas mu telefon ühildub minu kellaga?

Venu® 3 series kell ühildub telefonidega kasutades Bluetooth tehnoloogiat.

Bluetooth ühilduvuse kohta leiad teavet aadressilt garmin.com/ble.

Vaata garmin.com/voicefunctionality häälfunktsioonide ühilduvuse teabe saamiseks.

Minu telefon ei ühendu kellaga

Kui telefon ei saa kellaga ühendust luua, proovi järgmist.

- Lülita telefon ja kell välja ning uuesti sisse.
- Luba telefonis Bluetooth®-tehnoloogia.
- Uuenda rakendus Garmin Connect™ uusimale versioonile.
- Sidumise uuesti proovimiseks eemalda kell rakendusest Garmin Connect ja telefoni Bluetooth seadetest.
- Kui ostsid uue telefoni, eemalda seade eelmise telefoni rakendusest Garmin Connect.
- Aseta telefon vähemalt 10 m (33 ft.) raadiusesse oma kellast.
- Sidumisrežiimi sisenemiseks ava telefonis rakendus Garmin Connect ja vali **••• > Garmini seadmed > Lisa seade**.
- Hoia kella numbrilaul all sümbolit **B** ja vali **Seaded > Süsteem > Ühenduvus > Telefon > Paarista telefon**.

Minu kõrvaklapid ei ühendu kellaga

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

- Lülita välja oma telefoni Bluetooth tehnoloogia.
Lisateavet vt oma telefoni kasutusjuhendist.
- Kõrvaklappe kellaga ühendades püsi telefonist 10 m (33 jala) kaugusel.
- Seo kõrvaklapid kellaga ([Kõrvaklappide Bluetooth® ühendamine, lehekülg 56](#)).

Mu muusika on katkendlik või kõrvaklappide ühendus katkeb

Kui kasutad kella Venu® 3 series, mis on ühendatud Bluetooth®-kõrvaklappidega, on signaal kõige tugevam, kui seadme ja kõrvaklappide antenni vahel on otsenähtavus.

- Kui signaal läbib su keha, võib signaal katkeda või kõrvaklappide ühendus mitte toimida.
- Kui kannad kella Venu 3 series vasakul randmel, peaks kõrvaklappide Bluetooth-antenn olema sinu vasakus kõrvas.
- Kõrvaklappide mudelid on erinevad, seetõttu võid proovida kanda kella teisel randmel.
- Kui kasutad metallist või nahast kellarihma, siis signaali tugevuse parandamiseks vaheta selle asemele silikoonrihm.

Mu kella keel on vale

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

- 1 Hoia all **B**.
- 2 Liigu loendis viimase üksuseni ja vali see.
- 3 Liigu loendis viimase üksuseni ja vali see.
- 4 Keri loendis alla kümnenda üksuseni ja vali see.
- 5 Vali keel.

Mu kell ei näita õiget kellaaega

Kell uuendab kellaaega ja kuupäeva telefoniga sünkroonimisel või GPS-signaalide hankimisel. Õige kellaaaja saamiseks tuleks ajavööndi muutumisel või suve-/talveajale üleminekul kell sünkroonida.

- 1 Hoia all nuppu **B** ja vali **Kellad > Kellaaeg**.
- 2 Veendu, et säte **Auto** on suvandi **Ajaallikas** jaoks sisse lülitatud.
- 3 Tee valik:
 - Telefoniga kellaaaja sünkroonimiseks vali suvand **Aja süükr.** ja oota, kuni kell hakkab automaatselt sinu telefoniga sünkroonima.

- Kellaaja sünkroonimiseks satelliidisignaali abil, vali suvand **Aja süükr.** > **Kasuta GPS-i**, mine õue lageda taeva alla ja oota, kuni kell leiab satelliidisignaali.

Pulsisagedus minu kellal ei ole täpne

Lisateavet pulsisageduse anduri kohta vt aadressilt garmin.com/heartrate.

Aku kasutusaaja pikendamine

Aku kasutusaega saab mitmel viisil pikendada.

- Lülita sisse **Akusäästja** (*Akuhalduri seaded, lehekülj 67*).
- Lõpeta **Alati sees** ekraani ajalõpu kasutamine ja vali lühem ekraani ajalõpp (*Ekraanisätete kohandamine, lehekülj 67*).
- Vähenda ekraani heledust (*Ekraanisätete kohandamine, lehekülj 67*).
- Vali animeeritud kella numbrilaua asemel staatiline taust (*Kellakuva muutmise, lehekülj 24*).
- Kui sa ei kasuta ühendusfunktsioone, siis lülita Bluetooth® välja (*Telefoni Bluetooth® ühenduse väljalülitamine, lehekülj 59*).
- Lülita tegevuse jälgimine välja (*Tegevuse jälgimise seaded, lehekülj 37*).
- Piirake telefoni märguannete tüüpi (*Teavituste haldamine, lehekülj 58*).
- Peata pulsisageduse andmete edastamine seotud Garmin® seadmetesse (*Pulsisageduse edastamine ettevõtte Garmin® seadmetesse, lehekülj 43*).
- Lülita randmepõhine pulsisageduse jälgimine välja (*Randmel kantava pulsisageduse monitori väljalülitamine, lehekülj 44*).
- Lülita automaatne pulsi oksümeeter välja (*Pulssoksümeetri jälgimise režiimi muutmise, lehekülj 46*).

Kella taaskäivitamine

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

MÄRKUS: kella taaskäivitamine võib andmed või seaded kustutada.

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

Kõigi vaikeseadete lähtestamine

Enne kõigi vaikeseadete lähtestamist peaksid kella rakendusega Garmin Connect™ sünkroonima ja oma aktiivsusandmed üles laadima.

Saad lähtestada kõik kella seaded tehase vaikeseadetele.

- 1 Hoia all **B**.
 - 2 Vali **Seaded** > **Süsteem** > **Lähtesta**.
 - 3 Tee valik:
 - Kõigi kella seadete lähtestamiseks tehase vaikeväärtustele, sealhulgas kasutajaprofiili andmetele, kuid salvestades tegevuste ajaloo ning allalaaditud rakendused ja failid, vali **Taasta vaikeseaded**.
 - Kella kõigi seadete tehase vaikeseadetele lähtestamiseks ja kogu kasutaja sisestatud teabe ja aktiivsusajaloo kustutamiseks vali **Kustuta andmed ja lähtesta seaded**.
- MÄRKUS:** kui oled seadistanud rakenduse Garmin Pay™ rahakoti, siis kustutab see suvand rahakoti kellast. Kui sul on kella salvestatud muusikat, siis kustutab see suvand salvestatud muusika.

Satelliitsignaali hankimine

Satelliitsignaali hankimiseks vajab kell varjamata vaadet taevasse.

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

GPS-satelliidi vastuvõtmise täiustamine

- Sünkrooni seadet oma Garmin® 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.

Aktiivsuse jälgimine

Lisateavet aktiivsuse jälgimise kohta leiad aadressilt garmin.com/ataccuracy.

Minu sammuarv ei näi õige olevat

Kui sammuarv ei näi õige, võid proovida järgmist.

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

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

Läbitud korruste näit pole täpne

Kell sisaldab sisemist baromeetrit, mis mõõdab korruste läbimisel kõrgust. Läbitud korrus on 3 m (10 ft.).

- Otsi kella taga laadimiskontaktide lähedal olevaid väikseid baromeetriavasid ning puhasta laadimiskontaktide ümbrust.

Kui baromeetriavad on blokeeritud, võib baromeetri jõudlus halveneda. Ala puhastamiseks võid kella veega loputada.

Puhastamise järel lase kellal täielikult kuivada.

- Korruste läbimisel ära käsipuust kinni hoia ega trepiastmeid vahele jäta.
- Tugeva tuule korral valed näitude vältimiseks kata kell käise või jakiga.

Demorežiimist väljumine

Demorežiim esitab sinu käekellas funktsioonide eelvaate.

1 Vajuta kaheksa korda kiiresti nuppu **B**.

2 Vali .

Lisateabe hankimine

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

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

Lisa

Andmeväljad

Mõned andmeväljad vajavad andmete kuvamiseks ANT+® tarvikuid.

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

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

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

500m tempo: praegune sõudmistempo 500 m kohta.

Aeg tsoonis: aeg igas pulsisageduse või energiatsoonis.

Aktiivsusaeg: praeguse tegevuse aktiivse liikumise aeg kokku.

Body Battery: mängimine. Energiavarude hulk, mis sul ülejäänud päevaks alles on.

eBIKE AKU: elektri jalgratta aku laetuse tase.

eBIKE VAH.: hinnanguline sõiduulatus elektri jalgratta praeguse sätete ja järelejäänud akutaseme põhjal.

Hingamissagedus: hingamissagedus hingetõmmetena minutis (brpm).

HR %max: maksimaalse pulsisageduse protsent.

HR-tsoon: praegune pulsisageduse vahemik (1 kuni 5). Vaikimisi tsoonide aluseks on sinu profiil ja maksimaalne pulsisagedus (220 miinus sinu vanus).

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

Intervalli pikkused: praeguse intervalli lõpetatud basseinipikkuste arv.

Intervalli Swolf: praeguse intervalli keskmine Swolfi skoor.

Intervalli taimer aeg: praeguse intervalli stopperiga mõõdetud aeg.

Intervalli tempo: praeguse intervalli keskmine tempo.

Intervalli vahemaa: praeguse intervalli läbitud vahemaa.

Jõulised minutid: jõulise intensiivsuse minutite arv.

Kalorid: põletatud kalorite arv.

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

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

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

Keskmine energiaväljund: praeguse tegevuse keskmine energiaväljund.

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 keskmine liikumise aeg.

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

Keskmine poosiaeg: praeguse tegevuse keskmine poosiaeg.

Keskmine ringiaeg: praeguse tegevuse keskmine ringi stopperiga mõõdetud aeg.

Keskmine Swolf: praeguse tegevuse keskmine Swolfi skoor. Swolfi skoor on ühe basseinipikkuse aja ja selle pikkuse läbimiseks tehtud tõmmete summa ([Ujumisterminid](#), [lehekülg 11](#)).

Keskmine tempo: praeguse tegevuse keskmine tempo.

Keskvised minutid: keskmise intensiivsuse minutite arv.

Kiirus: aktiivne liikumise kiirus.

Kogu laskumine: kogulangus tegevuse ajal või alates viimasest lähtestamisest.

Kogu tõus: kogutõus tegevuse ajal või alates viimasest lähtestamisest.

Kordused: jõusaalitreeningu ajal treeningu rühmas tehtavate korduste arv.

Kõrgus: sinu praeguse asukoha kõrgus merepinnast.

Korruseid minutis: minutis ronitus korruste arv.

Kurss: liikumise kurss.

Läbitud korrused: päeva jooksul ronitud korruste arv.

Laskutud korrused: päeva jooksul laskutud korruste arv.

LIIKUMISE AEG: praeguse liikumise stopperiga mõõdetud aeg.

LIIKUMISED: 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.

LÜKKED: praeguse tegevuse ratastoolilükete arv.

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.

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

Päikeseloojang: päikeseloojangu aeg sinu GPS asukohas.

Päikesetõus: päikesetõusu aeg sinu GPS asukohas.

Peamine: mängimine. Peamine treeningandmete ekraan.

Pikkused: praeguse tegevuse lõpetatud basseinipikkuste arv.

Poosi aeg: praeguse poosi stopperiga mõõdetud aeg.

Praeguse intervalli tõmbetüüp: intervalli tõmbetüüp.

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

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 lükked: praeguse ringi ratastoolilükete arv.

Ringi pikkus: praeguse ringi läbitud vahemaa.

Ringi rütm: rattasõit. Praeguse ringi keskmine rütm.

Ringi rütm: jooksmine. Praeguse ringi keskmine rütm.

Ringi sammud: praeguse ringi sammude arv.

Ringi tempo: praeguse ringi keskmine tempo.

Ringi vahemaa tõmbekohta: sõudesport. Keskmine praeguse ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.

Ringi võimsus: praeguse ringi keskmine energiaväljund.

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

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

Sammud: praeguse tegevuse sammude arv.

Stress: su praegune stressitase.

Taimer: praeguse tegevuse stopperiga mõõdetud aeg.

Taimer: aktiivsustaimeri praegune aeg.

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

Tempo: praegune tempo.

Tõmbearv: tõmbeid minutis (t/min).

Tõmbed: praeguse tegevuse tõmmete arv kokku.

Ujumisaeg: praeguse tegevuse ujumisaeg, v.a puhkeaeg.

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

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

V. pikk. tõmbetüüp: viimase lõpetatud basseinipikkuse tõmbetüüp.

Vah. tõmbe kohta: tõmbega läbitud vahemaa.

Vahemaa: praeguse raja või tegevuse läbitud vahemaa.

Vertikaalkiirus: aja jooksul tõustud või laskutud kiirus.

Viim. liikum. kaugus: viimase lõpetatud liigutuse käigus läbitud vahemaa.

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

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 ring. pikk.: viimase lõpetatud ringi läbitud vahemaa.

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

Viimase ringi aeg: viimase lõpetatud ringi stopperiga mõõdetud aeg.

Viimase ringi HR: viimase lõpetatud ringi keskmine pulsisagedus.

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

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

Viimase ringi kiirus: viimase lõpetatud ringi keskmine kiirus.

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

Viimase ringi tempo: viimase lõpetatud ringi keskmine tempo.

Viimase ringi vahemaa tõmbe kohta: sõudesport. Keskmine lõpetatud ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.

Viimase seeria kordused: viimase aktiivsusseeria korduste arv.

V liikumise HR %Max.: viimase lõpetatud liikumise maksimaalse pulsisageduse keskmise protsent.

VÕIMSUS: jalgrattasõit ja jooksmine. Jõu väljund vattides.

Voorud: tegevuse treeningurühmade arv, nt hüppenöörihüpped.

Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed

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

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
Suurepärase	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Hea	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Rahuldav	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Halb	0–40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Naised	Protsentiil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ülihea	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Suurepärase	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Hea	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Rahuldav	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Halb	0–40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Andmed on trükitud The Cooper Institute® loal. Lisateabe saamiseks külasta veebisaiti www.CooperInstitute.org.

Ratta veljemõõt ja ümbermõõt

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

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

Tähiste definitsioonid

Need tähised asuvad seadme või tarvikute siltidel.



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

© 2023 Garmin Ltd. või selle filiaalid

Garmin®, Garmin logo, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ® ja Venu® 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 Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ series, Index™, Rally™, tempe™, Varia™ ja Vector™ on Garmin Ltd. või tema tütarettevõtete 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. iOS® on ettevõtte Cisco Systems, Inc. registreeritud kaubamärk, mida kasutatakse ettevõtte Apple Inc. litsentsi alusel. Iridium® on ettevõtte Iridium Satellite LLC registreeritud kaubamärk. Overwolf™ on ettevõtte Overwolf Ltd 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. Muud kaubamärgid või kaubanimed kuuluvad nende vastavatele omanikele.

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

M/N: A04542, A04543