

GARMIN®



MARQ® CAPTAIN (GEN 2)

Kasutusjuhend

© 2022 Garmin Ltd. või selle filiaalid

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

Garmin®, Garmini logo, MARQ®, ANT®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, BlueChart®, Edge®, Fusion®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® ja Xero® on ettevõttele Garmin Ltd. või selle haruettevõtetele kuuluvad kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, GNT™, Health Snapshot™, HRM-Dual™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, NextFork™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™ ja Vector™ on ettevõttele Garmin Ltd. või selle haruettevõtetele kuuluvad kaubamärgid. Neid kaubamärke ei tohi ilma ettevõtte Garmin selgesõnalise loata kasutada.

Android™ on ettevõtte Google LLC kaubamärk. Apple®, iPhone®, iTunes® ja Mac® on Apple Inc. kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Sõnamärk BLUETOOTH® ja logod kuuluvad ettevõttele Bluetooth SIG, Inc. ja Garmin kasutab neid litsentsi alusel. The Cooper Institute® ning seotud kaubamärgid on ettevõtte The Cooper Institute omandid. Di2™ on ettevõtte Shimano, Inc. kaubamärk. Shimano® on ettevõtte Shimano, Inc. registreeritud kaubamärk. iOS® on ettevõtte Cisco Systems, Inc. registreeritud kaubamärk, mida Apple Inc. kasutab litsentsi alusel. Iridium® on ettevõtte Iridium Satellite LLC. Registreeritud kaubamärk. Overwolf™ on ettevõtte Overwolf Ltd. STRAVA ja Strava™ on ettevõtte Strava, Inc. kaubamärgid. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) ja Normalized Power™ (NP) on ettevõtte Peakware, LLC. kaubamärk. USB-C® on ettevõtte USB Implementers Forum registreeritud kaubamärk. Wi-Fi® on ettevõtte Wi-Fi Alliance Corporation registreeritud kaubamärk. Windows® on ettevõttele Microsoft Corporation kuuluv kaubamärk, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Zwift™ on ettevõtte Zwift, Inc. kaubamärk. Muud kaubamärgid ja ärinimed kuuluvad nende vastavatele omanikele.

Sisukord

Sissejuhatus..... 1

Alustamine	1
Seadme ülevaade	1
Puutekraani lubamine ja keelamine	2
Kella kasutamine	2

Kellad..... 2

Äratuse seadistamine	2
Äratuse muutmine	3
Taimeri käivitamine	3
Taimeri kustutamine	3
Stopperi kasutamine	4
Alternatiivsete ajavööndite lisamine	4
Teise ajavööndi muutmine	5

Tegevused merel..... 5

Merekaardid	5
Merekaartide allalaadimine	5
Purjetamine	6
Loovimisabi	6
Halssimisabi kalibreerimine	6
Fikseeritud halssimisnurga sisestamine	7
Tegeliku tuulesuuna sisestamine	7
Soovitused parima tõstehinnangu saamiseks	7
Võidupurjetamine	7
Stardijoone seadistamine	7
Võistluse alustamine	8
Looded	8
Loodeteabe vaatamine	8
Loodete hoiatuse seadistamine	9
Veesport	9
Veesporditegevuste vaatamine	9
MFD kaugjuhtimispuul	10
Kaardiplotteriga sidumine	10
MFD kaugjuhtimisfunktsiooni kasutamine	10
Kalastus	10
Kalastamine	10
Ankur	10
Ankrukoha märkimine	10
Ankru seaded	11

Autopiloot	11
Sidumine autopiloodiga	11
Autopiloodi juhtimine	11
Veomootori kaugjuhtimispuul	12
Kella ja veomootori sidumine	12
Paadi andmed	12
Paadi andmete voogedastamine	12
Kaardiplotteril vahepunkti märkimine	12
Soorituse täiustamine	12
Soorituse täiustamistegevuse alustamine	13
Soorituse täiustamistreeningu alustamine	13
GNT™ 10	13
GNT 10 andmete voogedastamine ..	13
Rakendus Fusion® Audio	13
Fusion stereoseadme ühendamine	14

Tegevused ja rakendused..... 14

Tegevuse alustamine	14
Tegevuse salvestamise näpunäited	14
GPS-i olek ja oleku ikoonid	15
Tegevuse lõpetamine	16
Tegevuse hindamine	16
Jooksmine	17
Staadionijooks	17
Soovitused staadionijooksu salvestamiseks	17
Virtuaalne jooksmine	17
Jooksulindi vahemaa kalibreerimine	18
Ultrajooksu registreerimine	18
Ultrajooksu automaatse puhkerežiimi seaded	18
Takistusjooksu võistluse tegevuse salvestamine	18
Ujumine	19
Ujumisterminid	19
Tõmbetüübid	19
Ujumise nõuanded	19
Automaatne ja manuaalne puhkerežiim ujumisel	20
Harjutuste logide abil treenimine	20
Mitu spordiala	20
Triatloni treening	20

Mitme spordialaga tegevuse loomine.....	21	Kohandatud sihtmärkide salvestamine.....	34
Sisetegevused.....	21	Suurte numbrite režiim.....	34
Health Snapshot™.....	21	Löögikaare tempo treening.....	35
Jõutreeningu salvestamine.....	22	Ideaalne löögikaare tempo.....	35
HIIT-treeningu salvestamine.....	22	Löögikaare tempo analüüs.....	36
Sisetreeningseadme kasutamine.....	23	Löögitehnika soovitus	
Mängimine.....	23	kuvamine.....	36
Rakenduse Garmin GameOn™ kasutamine.....	23	Jumpmaster.....	36
Manuaalse mängutegevuse salvestamine.....	24	Hüppe planeerimine.....	36
Ronimissport.....	24	Hüppe liigid.....	36
Siseruumis ronimise salvestamine..	24	Hüppe teabe sisestamine.....	37
Kaljuronimise salvestamine.....	25	HAHO ja HALO hüpete jaoks	
Ekspeditsiooni alustamine.....	25	tuuleteabe sisestamine.....	37
Rajapunkti käsitsi salvestamine.....	25	Tuuleteabe lähtestamine.....	37
Rajapunktide vaatamine.....	25	Tuuleteabe sisestamine staatilise	
Jahtimine.....	26	hüppe jaoks.....	37
Suusatamine ja talisport.....	26	Konstandi seaded.....	38
Suusasõitude kuvamine.....	26	Tegevuste ja rakenduste kohandamine.....	38
Märgistamata aladel mäemaasuusatamise või lumelauasõidu tegevuse salvestamine.....	26	Lemmiktegevuse lisamine või eemaldamine.....	38
Murdmaasuusatamise võimsusandmed.....	27	Rakenduste nimekirjas tegevuse järjekorra muutmine.....	38
Golf.....	28	Andmekuvade kohandamine.....	39
Golfi mängimine.....	28	Tegevusele kaardi lisamine.....	39
Golfi menüü.....	30	Kohandatud tegevuse loomine.....	39
Lipu liigutamine.....	30	Tegevuste ja rakenduse seaded.....	40
Virtuaalne golfitreener.....	31	Tegevuste märguanded.....	42
PlaysLike Vahemaa ikoonid.....	31	Hoiatuse seadistamine.....	43
Funktsiooni PlaysLike vahemaa mõjutegurid.....	31	Aktiivsuskardi seaded.....	44
PlaysLike seaded.....	32	Teekonna seaded.....	44
Vahemaa mõõtmine puutega sihtimise abil.....	32	ClimbPro kasutamine.....	44
Mõõdetud löökide vaatamine.....	32	Automaatse ronimise sisselülitamine.....	45
Löögi mõõtmine käsitsi.....	32	Satelliidiseaded.....	45
Punktiarvestus.....	32	Teelõigud.....	45
Statistika salvestamine.....	33	Strava™ teelõigud.....	46
Punktiarvestuse seaded.....	33	Segmendi üksikasjade vaatamine.....	46
Stablefordi punktiarvestuse teave.....	33	Teelõigul võistlemine.....	46
Tuulekiiruse ja suuna vaatamine.....	33	Treening.....	46
Lipu suuna kuvamine.....	34	Ühtsed treenitustaseme andmed.....	46
		Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine.....	47
		Võistluseks treenimine.....	47

Võistluskalender ja peamine võistlus.....	47	Ülevaataloendi kuvamine.....	60
Treeningud.....	47	Ülevaataloendi kohandamine.....	61
Treeningu alustamine.....	48	Ülevaatekaustade loomine.....	61
Treeningu sooritus skoor.....	48	Body Battery.....	61
Teenuse Garmin Connect treeningu järgimine.....	48	Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited.....	61
Igapäevase soovitatud trenni järgimine.....	49	Sooritusvõime näitajad.....	62
Intervalltreeningu alustamine.....	49	Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave.....	63
Intervalltreeningute kohandamine.....	49	Jooksmise maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine.....	64
Kriitilise ujumiskiiruse testi salvestamine.....	50	Jalgrattasõidu maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine.....	64
Virtual Partner® kasutamine.....	50	Hinnanguliste võistlusaegade kuvamine.....	65
Treeningu eesmärgi seadistamine.....	50	Pulsisageduse muutlikkuse tase..	65
Eelmise tegevusega seotud võistlus.....	51	Pulsisageduse muutumine ja stressitase.....	66
Treeningukalendri teave.....	51	Sooritus hinnang.....	66
Garmin Connect treeningkavade kasutamine.....	51	Sooritus hinnangu kuvamine..	66
Treeningukavade kohandamine.....	51	Hinnangulise funktsionaalse energialäveni hankimine.....	67
PacePro Treening.....	51	Piimhappe lävi.....	67
PacePro kava allalaadimine Garmin Connect kaudu.....	52	Oma reaalaaja vastupidavuse vaatamine.....	68
PacePro kava koostamine kellas.....	52	Võimsuskõvera kuvamine.....	68
PacePro kava alustamine.....	53	Treenitustase.....	69
Energiaväljundi juhised.....	54	Treenitustasemed.....	70
Energiaväljundi juhise loomine ja kasutamine.....	54	Treenitustaseme kuvamise nõuanded.....	70
logid.....	54	Hetkekoormus.....	70
Ajaloo kasutamine.....	55	Treeningukoormuse fookus.....	71
Mitme spordiala ajalugu.....	55	Koormussuhe.....	71
Isiklikud rekordid.....	55	Treeningu efektiivsusest.....	72
Isiklike rekordite vaatamine.....	55	Taastumisaeg.....	72
Isikliku rekordi taastamine.....	55	Taastumise pulsisagedus.....	72
Isiklike rekordite kustutamine.....	56	Kuumuse ja kõrgusega kohanemine.....	73
Koguandmete kuvamine.....	56	Sinu treenitustaseme pausile panek ja jätkamine.....	73
Odomeetri kasutamine.....	56	Treeninguvalmidus.....	73
Ajaloo kustutamine.....	56	Vastupidavuse skoor.....	74
Välimus.....	56	Mäeskoor.....	74
Kella sihverplaadi seaded.....	56	Rattasõidu suutlikkuse kuvamine....	75
Kellakuva kohandamine.....	57	Aksia lisamine.....	75
Ülevaated.....	57	Ilma asukohtade lisamine.....	75

Ajavaheväsimuse nõustaja kasutamine.....	75
Reisi kavandamine rakenduses Garmin Connect.....	75
Juhteleme.....	76
Juhtelementide menüü kohandamine.....	79
Taskulambi ekraani kasutamine.....	79
Garmin Pay.....	79
Teenuse Garmin Pay Wallet seadistamise.....	79
Ostu eest tasumine kellaga.....	80
Garmin Pay rahakotti kaardi lisamine.....	80
Garmin Pay kaartide haldamine.....	80
Teenuse Garmin Pay pääsukoodi muutmine.....	80
Hommikuraport.....	81
Hommikuse raporti kohandamine...	81
Andurid ja tarvikud.....	81
Randmepõhine pulss.....	81
Kella kandmine.....	82
Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul.....	82
Randmel kantava pulsimoniatori seaded.....	83
Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine.....	83
Pulsisageduse andmete edastamine.....	83
Pulssoksümeeter.....	84
Pulssoksümeetri näitude hankimine.....	85
Pulssoksümeetri režiimide seadistamine.....	85
Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited.....	85
Kompass.....	85
Kompassi suuna seadistamine.....	85
Kompassi seaded.....	86
Kompassi käsitsi kalibreerimine..	86
Põhjaviite seadistamine.....	86
Altimeeter ja baromeeter.....	86
Altimeetri seaded.....	86
Baromeetrilise altimeetri kalibreerimine.....	87

Baromeetri seaded.....	87
Baromeetri kalibreerimine.....	87
Tormihoiatuse seadistamine.....	87
Juhtmeta andurid.....	88
Traadita andurite sidumine.....	90
Pulsisageduse tarviku jooksupotempo ja -distsants.....	90
Jooksupotempo ja -distsantsi salvestamise näpunäited.....	91
Jooksudünaamika.....	91
Nõuanded puudulike jooksupotempo andmete puhul.....	91
Jooksuajad.....	92
Jooksuenergia sätted.....	92
Kaamera Varia juhtnuppude kasutamine.....	92
inReach kaugjuhtimispuht.....	92
inReach kaugjuhtimise kasutamine.....	93
VIRB kaugjuhtimispuht.....	93
VIRB kaamera juhtimine.....	93
VIRB kaamera juhtimine tegevuse ajal.....	94
Xero laseripõhise asukohateabe seaded.....	94

Kaart..... 94

Kaardi vaatamine.....	95
Kaardil oleva asukoha salvestamine või sinna navigeerimine.....	95
Navigeerimine funktsiooniga Minu lähedal.....	96
Kaardi seaded.....	96
Kaartide haldamine.....	96
Kaartide allalaadimine teenusega Outdoor Maps+.....	97
Teenuse TopoActive kaartide allalaadimine.....	97
Kaartide kustutamine.....	97
Kaarditeemad.....	98
Merenduskaardi seaded.....	98
Kaardiandmete kuvamine ja peitmine.....	98

Muusika..... 98

Ühenduse võtmine kolmandast isikust teenusepakkujaga.....	99
---	----

Helisisu allalaadimine kolmandalt osapoolelt.....	99
Personaalse audiosisu allalaadimine..	99
Muusika kuulamine.....	100
Muusika taasesituse juhtnupud.....	100
Kõrvaklappide Bluetooth ühendamine.....	100
Helirežiimi vahetamine.....	100

Ühenduvus..... 101

Telefoniga ühenduvuse funktsioonid	101
Telefoni sidumine.....	101
Teavituste Bluetooth lubamine.....	101
Teavituste kuvamine.....	101
Sissetulevale telefonikõnele vastamine.....	102
Tekstsõnumile vastamine.....	102
Teavituste haldamine.....	102
Telefoni Bluetooth ühenduse väljalülitamine.....	102
Telefoni ühendushoiatuste sisse- ja väljalülitamine.....	102
Märguannete Leia minu telefon sisse- ja väljalülitamine.....	102
GPS-tegevuse ajal kadunud telefoni asukoha määramine.....	103
Helijuhiste esitamine tegevuse ajal.....	103
Wi-Fi ühenduvuse funktsioonid.....	103
Ühendumine Wi-Fi võrku.....	104
Telefoni- ja arvutirakendused.....	104
Garmin Connect.....	104
Rakenduse Garmin Connect kasutamine.....	104
Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil.....	105
Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis.....	105
Tarkvara uuendamine rakendusega Garmin Express.....	105
Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect.....	105
Garmin Connect+ Tellimus.....	105
Connect IQ funktsioonid.....	106
Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine.....	106

Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine arvutiga.....	106
Garmin Explore™.....	106
Rakendus Garmin Messenger.....	107
Funktsiooni Messenger kasutamine.....	107
Rakendus Garmin Golf.....	108
Garmin Share.....	108
Andmete jagamine funktsiooniga Garmin Share.....	108
Andmete vastuvõtmine funktsiooniga Garmin Share.....	109
Funktsiooni Garmin Share seaded.....	109

Kasutajaprofiil..... 109

Kasutajaprofiili seadistamine.....	109
Soo sätted.....	109
Vormisoleku vanuse kuvamine.....	109
Pulsisageduse tsoonid.....	110
Vormisoleku sihid.....	110
Pulsisagedustsoonide määramine.....	110
Lase kellal määrata oma pulsisageduse tsoonid.....	111
Pulsisageduse tsoonide arvutamine.....	111
Energiatsoonide seadistamine.....	111
Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine.....	111

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid.... 112

Hädaabikontaktide lisamine.....	112
Kontaktide lisamine.....	112
Juhtumi tuvastamise sisse- ja väljalülitamine.....	113
Abi taotlemine.....	113
Rakenduse GroupTrack seansi alustamine.....	114
Rakenduse GroupTrack seansside näpunäited.....	114
GroupTrack seaded.....	114

Tervise ja heaolu seaded..... 115

Automaatne eesmärk.....	115
Liikumismärguande kasutamine.....	115
Intensiivsusminutid.....	115
Intensiivsusminutite teenimine.....	115
Une jälgimine.....	116

Automaatse unejäljgimise kasutamine.....	116	Toiterežiimide kohandamine.....	125
Hingamise muutumine.....	116	Toiterežiimi taastamine.....	125
Navigeerimine.....	116	Süsteemi seaded.....	125
Salvestatud asukohtade vaatamine ja redigeerimine.....	116	Kellaaja seaded.....	126
Topeltkoordinaadistiku asukoha salvestamine.....	117	Kellaajahoiatuste seadistamine.....	127
Võrdluspunkti määramine.....	117	Aja sünkroonimine.....	127
Sihtkohta navigeerimine.....	117	Ekraaniseadete muutmine.....	127
Huvipunkti navigeerimine.....	118	Unerežiimi kohandamine.....	128
Salvestatud tegevuse algpunkti navigeerimine.....	118	Kiirklahvide kohandamine.....	128
Tegevuse ajal algpunkti navigeerimine.....	119	Kella pääsukoodi määramine.....	128
Teekonna juhiste vaatamine.....	119	Kella pääsukoodi muutmine.....	128
Funktsiooniga Sight 'N Go navigeerimine.....	119	Möötühikute muutmine.....	128
Üle parda oleva inimese asukoha tähistamine ja selleni navigeerimine.....	120	Seadete varundamine ja taastamine.....	129
Kaardil oleva asukoha jagamine rakenduse Garmin Connect abil.....	120	Slnu seadete ja andmete taastamine üksusest Garmin Connect.....	129
GPS-tegevuse alustamine jagatud asukohast.....	120	Seadme teabe vaatamine.....	129
Tegevuse ajal jagatud asukohta navigeerimine.....	120	E-sildi regulatiiv- ja vastavusteabe vaatamine.....	129
Navigatsiooni katkestamine.....	120	Seadme teave.....	129
Rajad.....	121	AMOLED-ekraani teave.....	129
Seadmel raja loomine ja järgimine.....	121	Seadme laadimine.....	130
Ringikujulise raja loomine.....	121	Tehnilised andmed.....	130
Raja loomine rakenduses Garmin Connect.....	122	Akuteave.....	131
Radade saatmine seadmesse.....	122	Hingedega tarvikute QuickFit® vahetamine.....	131
Raja üksikasjade vaatamine või muutmine.....	122	Integreeritud tarvikute QuickFit vahetamine.....	132
Vahepunkti kavandamine.....	123	Seadme hooldamine.....	132
Navigatsiooniseaded.....	123	Kella puhastamine.....	133
Navigatsioonandmete kuvade kohandamine.....	123	Andmehaldus.....	133
Suunatähise seadistamine.....	123	Failide kustutamine.....	133
Navigeerimishoiatuste seadistamine.....	123	Tõrkeotsing.....	133
Toitehalduri seaded.....	124	Tooteuendused.....	133
Akusäästja kohandamine.....	124	Lisateabe hankimine.....	133
Toiterežiimi vahetamine.....	124	Mu seadme keel on vale.....	134
		Kas mu telefon ühildub minu kellaga?.....	134
		Minu telefon ei ühendu kellaga.....	134
		Kas saan kasutada Bluetooth andurit oma kellaga?.....	134
		Minu kõrvaklapid ei ühendu kellaga..	134
		Mu muusika on katkendlik või kõrvaklappide ühendus katkeb.....	135
		Kella lähtestamine.....	135

Kõigi vaikeseadete lähtestamine.....	135
Soovitused aku kasutaja maksimeerimiseks.....	136
Kuidas ringi lõpetamise nupuvajutust tühistada?	136
Satelliitsignaali hankimine.....	136
GPS-satelliidi vastuvõtmise täiustamine	136
Pulsisagedus minu kellal ei ole täpne.....	137
Tegevuse temperatuurinäit pole täpne.....	137
Demorežiimist väljumine.....	137
Aktiivsuse jälgimine.....	137
Minu sammuarv ei näi õige olevat.	137
Kella ja teenuse Garmin Connect konto sammunäit ei ühti.....	137
Läbitud korruste näit pole täpne....	137

Lisa..... 138

Andmeväljad	138
Värvilised mõõdikud ja jooksudünaamika andmed	151
Maaga kokkupuute aja tasakaal....	152
Vertikaalse võnkumise ja vertikaalsuhte andmed	152
Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed.....	153
FTP hinnangud.....	154
Vastupidavuse skoori hinnangud.....	155
Ratta veljemõõt ja ümbermõõt.....	156

Sissejuhatus

⚠ HOIATUS

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

Alustamine

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

1 Hoia all nuppu **LIGHT**, et kell sisse lülitada (*Seadme ülevaade, lehekülg 1*).

2 Algseadistamiseks järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid.

Algseadistuse käigus saad telefoni kellaga siduda, et võtta vastu teavitusi, sünkroonida tegevusi ja veel muudki teha (*Telefoni sidumine, lehekülg 101*). Kella uuendades, saad telefoniga sidumisel kella seaded, salvestatud kursused ja muu uude MARQ Captain kella üle viia.

3 Kella laadimine (*Seadme laadimine, lehekülg 130*).

4 Alusta tegevust (*Tegevuse alustamine, lehekülg 14*).

Seadme ülevaade



① Puuteekraan

- puuduta menüüsuvandi valimiseks.
- Ülevaate avamiseks hoia all sihverplaadi andmeid või funktsioone.
MÄRKUS. see funktsioon ei ole kõigi sihverplaatide korral saadaval.
- Ülevaateloendi ja menüüde sirvimiseks nipsa üles või alla.
- Eelmisele ekraanile naasmiseks nipsa paremale.
- Sihverplaadile naasmiseks ja taustavalguse vähendamiseks kata näidik peopesaga.

② LIGHT

- vajuta kella sisselülitamiseks.
- Vajuta ekraani heleduse vähendamiseks.
- Vajuta kaks korda kiiresti taskulambi sisselülitamiseks.
- Juhtnuppude menüü nägemiseks hoia all.

③ UP-MENU

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

④ DOWN

- vajuta ülevaataloendi ja menüüde sirvimiseks.
- Hoia suvalisel ekraanil muusika kontrollimiseks all.

⑤ START-STOP

- vajuta menüüsuvandi valimiseks.
- Vajuta tegevuste loendi vaatamiseks ja tegevuse käivitamiseks või lõpetamiseks.
- Hoia all, et avada regatitaimer.

⑥ BACK-LAP

- vajuta eelmisele kuvale naasmiseks.
- Vajuta ringi, puhkeaja salvestamiseks või mitme spordialaga tegemisel uue ala valimiseks.
- Hoia all, et märkida oma praegune asukoht üle parda kukkunud inimese (MOB) asukohaks ja navigeerimise aktiveerimiseks.

Puutekraani lubamine ja keelamine

- Hoia nuppe **DOWN** ja **START** all.
- Hoia nuppu **LIGHT** all ja vali .
- Hoia nuppu **MENU** all ja vali **Süsteem** > **Puude** ning vali suvand.

Kella kasutamine

- Juhtnuppude menüü nägemiseks hoia all nuppu **LIGHT** ([Juhtelemen.](#), lehekülg 76).
Juhtnuppude menüüs saab kiiresti avada sagedasti kasutatavaid funktsioone, nagu häirimise vältimise režiim, asukoha salvestamine ja kella väljalülitamine.
- Kella sihverplaadil vajuta **UP** või **DOWN** ülevaataloendi sirvimiseks ([Ülevaated](#), lehekülg 57).
- Vajuta sihverplaadil nuppu **START** ja käivita suvaline tegevus või rakendus ([Tegevused ja rakendused](#), lehekülg 14).
- Hoia all nuppu **MENU**, et isikupärastada kella sihverplaati ([Kellakuva kohandamine](#), lehekülg 57), kohandada seadeid ([Süsteemi seaded](#), lehekülg 125), siduda juhtmevabu andureid ([Traadita andurite sidumine](#), lehekülg 90), jne.

Kellad

Äratuse seadistamine

Saad määrata mitu äratust.

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Kellad** > **Hoiatused** > **Lisa hoiatus**.
- 3 Sisesta äratuse aeg.

Äratuse muutmine

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Kellad > Hoiatused > Muuda**.
- 3 Vali äratus.
- 4 Tee valik:
 - Äratuse sisse- või väljalülitamiseks vali **Olek**.
 - Äratuse aja muutmiseks vali **Aeg**.
 - Äratuse regulaarseks kordumiseks vali **Korda** ja seejärel, millal äratus peaks korduma.
 - Äratuse tüübi valimiseks vali **Heli ja värin**.
 - Äratuse kirjelduse valimiseks vali **Silt**.
 - Äratuse kustutamiseks vali **Kustuta**.

Taimeri käivitamine

- 1 Hoia sihverplaadil all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Kellad > TAIMERID**.
- 3 Tee valik:
 - Taimeri esmakordseks seadmiseks ja salvestamiseks sisesta aeg, vajuta **MENU** ja vali **Salvesta taimer**.
 - Aja mahaarvamise lisataimerite seadistamiseks ja salvestamiseks vali **Lisa taimer** ja sisesta aeg.
 - Aja mahaarvamise taimeri seadistamiseks ilma seda salvestamata, vali **Kiirtaimer** ja sisesta aeg.
- 4 Vajadusel vali **MENU** ning seejärel suvand.
 - Vali **Aeg**, et muuta aeg.
 - Vali **Taaskäivitus > Sees**, et taimer automaatselt taaskäivitada pärast selle aegumist.
 - Vali **Heli ja värin** ja vali teavituse tüüp.
- 5 Taimeri käivitamiseks vali **START**.

Taimeri kustutamine

- 1 Hoia sihverplaadil all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Kellad > TAIMERID > Muuda**.
- 3 Vali taimer.
- 4 Vali **Kustuta**.

Stopperi kasutamine

- 1 Hoia sihverplaadil all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Kellad > STOPPER**.
- 3 Taimer käivitamiseks vali **START**.
- 4 Ringitaimer taaskäivitamiseks vajuta **LAP** ①.



Stopperi koguaeg ② jookseb edasi.

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

Alternatiivsete ajavööndite lisamine

Saad kuvada teiste ajavööndite kellaaja.

MÄRKUS. saad alternatiivseid ajavööndeid ülevaadete loendis vaadata ([Ülevaate loendi kohandamine](#), lehekülg 61).

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Kellad > ALT. AJAVÖÖNDID > Lisa teine ajavöönd**.
- 3 Vajuta piirkonna aktiveerimiseks nuppu **UP** või **DOWN** ja seejärel selle valimiseks nuppu **START**.
- 4 Vali ajavöönd.
- 5 Vajadusel pane ajavööndile muu nimi.

Teise ajavööndi muutmine

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Kellad > ALT. AJAVÖÖNDID**.
- 3 Vali ajavöönd.
- 4 Vajuta nuppu **START**.
- 5 Tee valik:
 - Ülevaataloendis kuvatava ajavööndi määramiseks vali suvand **Määra lemmikuks**.
 - Vööndi isikupärastatud nime sisestamiseks vali **Nimeta tsoon ümber**.
 - Ajavööndile kohandatud lühendi sisestamiseks vali suvand **Lühenda tsooni**.
 - Ajavööndi muutmiseks vali **Vaheta tsooni**.
 - Ajavööndi kustutamiseks vali **Kustuta tsoon**.

Tegevused merel

Kellas on eellaaditud rakendused, mis on mõeldud tegevusteks merel, näiteks paadisõiduks, purjetamiseks ja merenduslike seadmetega Garmin® ühenduse pidamiseks. Võid siduda ühilduvate merenduslike seadmetega Garmin, kasutades oma kella eellaaditud merenduse rakendusi.

Lisateavet selle seadmega sidumise kohta vaata oma merendusliku seadme Garmin kasutusjuhendist.

Merekaardid

Valikulised premiumkaardid, nagu BlueChart® g3 ja Garmin LakeVü™ g3 võimaldavad seadet MARQ tõhusamalt kasutada.

Merekaartide allalaadimine

- 1 Ava aadress garmin.com/c/wearables-mapping ja otsi ning osta merekaarte.
- 2 Laadi alla Garmin Express™.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid ja installi ostetud kaardid oma seadmesse.

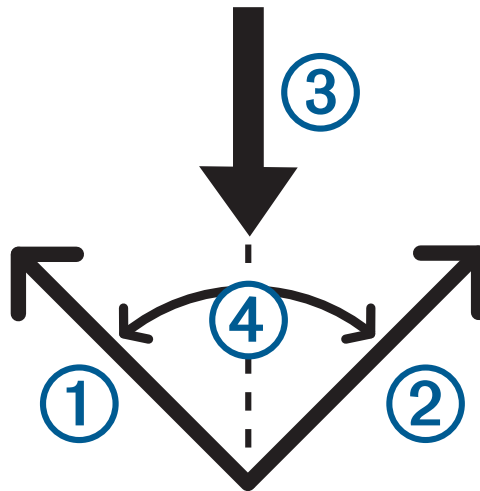
Purjetamine

Loovimisabi

⚠ ETTEVAATUST

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

Rahulikult seilates või tuules kihutades aitab loovimisabi funktsioon tuvastada, kas paat luhvab või vallab. Loovimisabi kalibreerimisel jäädvustab kell paadi pak- ① ja tüürpoordi ② kursi maapinna (COG) mõõtmistulemuste suhtes ning kasutab neid COG-andmeid keskmise tegeliku tuule suuna ③ ja paadi loovimisnurga arvutamiseks ④.



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

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

Halssimisabi kalibreerimine

- 1 Vali kellal nupp **START**.
- 2 Vali **Purjeregatt** või **Sail**.
- 3 Halssimisabi kuva vaatamiseks vali **UP** või **DOWN**.

MÄRKUS. võib olla pead lisama halssimisabi kuva tegevuse andmekuvade juurde ([Andmekuvade kohandamine](#), lehekülg 39).

- 4 Vali **START**.
- 5 Tee valik:
 - Vali **START** tüürpoordi kalibreerimiseks.
 - Vali **DOWN** pakpoordi kalibreerimiseks.

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

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

Fikseeritud halssimisnurga sisestamine

- 1 Vajuta kellal nuppu **START**.
- 2 Vali **Purjeregatt** või **Sail**.
- 3 Halssimisabi ekraani kuvamiseks vajuta **UP** või **DOWN**.
- 4 Hoia all nuppu **MENU**.
- 5 Vali **Raja nurk** > **Nurk**.
- 6 Väärtuse seadistamiseks vajuta **UP** või **DOWN**.

Tegeliku tuulesuuna sisestamine

- 1 Vajuta kellal nuppu **START**.
- 2 Vali **Purjeregatt** või **Sail**.
- 3 Halssimisabi ekraani kuvamiseks vajuta **UP** või **DOWN**.
- 4 Hoia all nuppu **MENU**.
- 5 Vali **Õige tuulesuund** > **Püsiv**.
- 6 Väärtuse seadistamiseks vajuta **UP** või **DOWN**.

Soovitused parima tõstehinnangu saamiseks

Halssimisabi kasutamisel parima tõstehinnangu saamiseks tutvu järgmiste soovitustega. Lisateavet vt [Tegeliku tuulesuuna sisestamine](#), lehekülg 7 ja [Halssimisabi kalibreerimine](#), lehekülg 6.

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

Võidupurjetamine

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

Stardijoone seadistamine

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

Võistluse alustamine

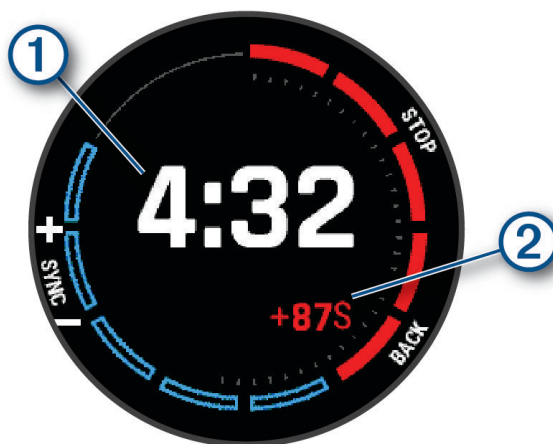
Et saaksid vaadata stardini jäänud aega, pead seadistama stardijoone (*Stardijoone seadistamine, lehekülg 7*).

1 Vajuta kellal nuppu **START**.

2 Vali **Purjeregatt**.

3 Oota, kuni kell satelliidid leiab.

Ekraanil kuvatakse regatitaimer ① ja stardini jäänud aeg ②.



4 Vajadusel hoia all nuppu **MENU** ja tee valik:

- Fikseeritud taimeri seadistamiseks vali **Regatiaeg** > **Püsiv** ja sisesta aeg
- Järgmise 24 tunni sisse algusaja seadistamiseks vali **Regatiaeg** > **GPS** ja sisesta kellaaeg.

5 Vajuta nuppu **START**.

6 Et sünkroonida regati taimer ametliku võistluse stardiloendusega, vali **UP** ja **DOWN**.

MÄRKUS. kui stardini jäänud aeg on negatiivne, jõuad stardijoonele pärast võistluse algust. Kui stardini jäänud aeg on positiivne, jõuad stardijoonele enne võistluse algust.

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

Looded

Loodeteabe vaatamine

⚠ HOIATUS

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

Võid vaadata loodete mõõtmise jaama ehk mareograafi teavet, sh loodete kõrgust ning järgmise tõusu ja mõõna aega. Salvestada saab kuni kümme loodete jaama.

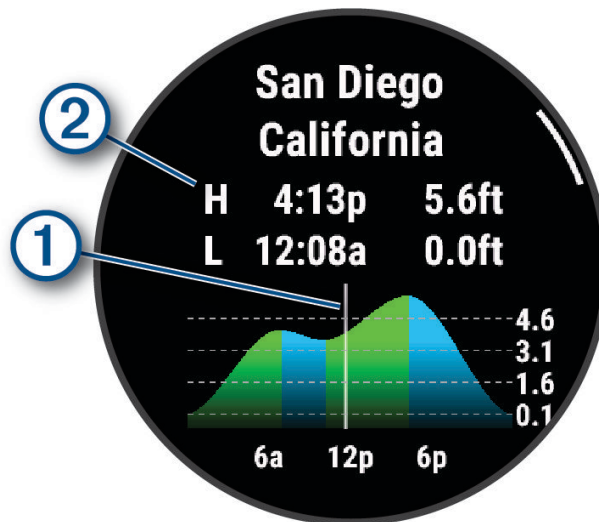
1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.

2 Vali **Looded**.

3 Tee valik:

- Loodetejaama lähedal olles praeguse asukoha kasutamiseks vali **Lisa > Praegune asukoht**.
- Kaardil asukoha valimiseks vali **Lisa > Kasuta kaarti**.
- Linna nime sisestamiseks vali **Lisa > Linna otsing**.
- Salvestatud asukoha valimiseks vali **Lisa > Salvest. asukohad**.
- Asukoha koordinaatide sisestamiseks vali **Lisa > Koordinaadid**.

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



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

5 Selle asukoha määramiseks oma loodete lemmikjaamaks vajuta **START** ja vali **Määra lemmikuks**.
Sinu loodete lemmikjaam kuvatakse rakenduses ja ülevaates loendis esimesena.

Loodete hoiatuse seadistamine

1 Vali rakendusest **Looded** salvestatud loodete jaam.

2 Vajuta nuppu **START** ja vali **Määra hoiatused**.

3 Tee valik:

- Et hoiatus esitataks enne kõrgvett, vali **Tõusu kõrgveeni**.
- Et hoiatus esitataks enne madalvett, vali **Madalveeni**.

Veesport

Veesporditegevuste vaatamine

MÄRKUS. see funktsioon pole saadaval kõikidele veesporditegevustele.

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

1 Alusta veesporditegevust.

2 Hoia all nuppu **MENU**.

3 Vali **Kuva andmed**.

4 Vajuta **UP** ja **DOWN** üksikasjaliku teabe vaatamiseks viimase ja praeguse sõidu ning kõikide sõitude kohta.
Tegevuskuvad sisaldavad aega, läbitud vahemaad, maksimaalset ja keskmist kiirust.

MFD kaugjuhtimispult

Kaardiplotteriga sidumine

Saad oma kella siduda ühilduva Garmin kaardiplotteriga ja pääseda kiiresti ligi sagedasti kasutatavatele funktsioonidele, nt kiirklahvid ja kaardil suumimine.

- 1 Vajuta kellal nuppu **START**.
- 2 Vali **MFD Remote**.
- 3 MARQ kell peab olema kaardiplotterist kuni 3 m (10 ft) raadiuses.
- 4 Kaardiplotteri sidumisrežiimi viimiseks järgi kellal kuvatavaid juhiseid.
- 5 Vali kellal kaardiplotteri nimi.

Pärast seadmete sidumist ühenduvad need automaatselt sisselülitamisel, levialas olles ja kui kellas on rakendus avatud.

MFD kaugjuhtimisfunktsiooni kasutamine

- 1 Vajuta kellal nuppu **START**.
- 2 Vali **MFD Remote**.
- 3 Kasuta seotud kaardiplotteri menüüde ja funktsioonide valimiseks puuteekraani.
VIHJE: kaardiplotteri klahvistiku ja selle peamiste juhtseadmete vahel lülitamiseks vajuta nuppu **START**.

Kalastus

Kalastamine

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali **Kalastus**.
- 3 Vajuta **START > Alusta kalastust**.
- 4 Valimiseks vajuta nuppu **START** ja tee oma valik:
 - Püütu kalade loendisse lisamiseks ja asukoha salvestamiseks vali **Logi saak**.
 - Praeguse asukoha salvestamiseks vali **Salvesta asukoht**.
 - Intervallitaimeri seadmiseks, lõpuaja või lõpuaja meeldetuletuse seadistamiseks vali **Kalastustaimerid**.
 - Oma tegevuse alguspunkti minekuks vajuta **Tagasi algusesse** ja vali suvand.
 - Enda alvestatud asukohtade vaatamiseks vali **Salvest. asukohad**.
 - Sihtkohta navigeerimiseks vali **Navigeerimine** ja vali suvand.
 - Tegevuse seadete muutmiseks vali **Seaded** ja vali suvand (*Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 40*).
- 5 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta **STOP** ja vali **Lõpeta kalastus**.

Ankur

HOIATUS

Ankru funktsioon on üksnes vahend tähelepanu pööramiseks ja ei pruugi kõikides oludes madalikele sattumist või kokkupõrkeid vältida. Sinul on vastutus oma laeva ohutu ja kaalutletud juhtimise eest, selle eest, et oled teadlik oma ümbrusest ning teed vee peal otsuseid ohutusest lähtudes. Selle hoiatuse eiramine võib kaasa tuua varalise kahju, tõsise kehavigastuse või surmaga lõppeva õnnetuse.

Ankrukohta märkimine

- 1 Vajuta kellal nuppu **START**.
- 2 Vali **Ankur**.
- 3 Oota, kuni kell satelliidid leiab.
- 4 Vajuta nuppu **START** ja vali **Veeska ankur**.

Ankru seaded

Vajuta kella numbrilaua nuppu **START**, vali suvand **Ankur**, hoia all nuppu **MENU** ja vali tegevuse sätteid.

Triivimisraadius: määrab ankrus olles lubatud triivimisraadiuse.

Värskendusintervall: määrab ankruandmete uuendamise ajaintervalli.

Ankrualarm: võimaldab lubada või keelata hoiatuse, mis esitatakse, kui paat liigub lubatud triivimisraadiusest välja.

Ankruhäire kestus: võimaldab määrata ankruhäire kestuse. Kui ankruhäire on lubatud, kuvatakse hoiatus iga kord, kui paat liigub määratud häirekestuse jooksul triivimisraadiusest kaugemale.

Autopiloot

HOIATUS

Sõiduki ohutu ja mõistliku kasutamise eest vastutab juht. Autopiloot on vahend, mis hõlbustab paadi juhtimist. See ei vabasta kohustusest paati ohutult juhtida. Välti navigeerimisohte ja ära jäta rooliratast järelevalveta.

Ole alati valmis paadi käsijuhtimist üle võtma.

Õpi autopilooti kasutama rahulikult ja ohutult veel.

Autopiloodi kasutamisel ohtlikes piirkondades ole äärmiselt ettevaatlik.

Sidumine autopiloodiga

1 Kellakuval vali **START > Autopiloot > START**.

2 Aseta oma seade MARQ merenduslikust seadmest kuni 3 m (10 jala) kaugusele.

3 Seadista oma ühilduv autopiloodi automaatrool Garmin kaugjuhtimispulti otsima.

Lisateavet vaata oma autopiloodi automaatrooli kasutusjuhendist.

Pärast seadmete sidumist ühenduvad need automaatselt sisselülitamisel, levialas olles ja kui kellas on rakendus avatud. Kui sul on vaja siduda mõne teise autopiloodi automaatrooliga, hoia autopiloodi rakenduses all nuppu **MENU** ja vali **Seaded > Seo uus**.

Autopiloodi juhtimine

1 Vali kellakuvalt **START > Autopiloot**.

2 Tee valik:

- Autopiloodi kursi hoidmise aktiveerimiseks hoia ühtlast kurssi, vali **START** ja vabasta rool.
- Kursi muutmiseks, kui automaatpiloot on sisse lülitatud, vali tüürpoordi jaoks **UP** ja pakpoordi jaoks **DOWN**.
- Tüürimisrežiimi muutmiseks hoia all nuppu **MENU**, vali **Roolimisrežiim** ja seejärel suvand.
- Tüürimismustri järgimiseks hoia all nuppu **MENU**, vali **Musterjuhtimine** ja vali muster.
MÄRKUS. oma seadmes MARQ saadaolevaid tüürimismustreid saad muuta autopiloodist.
- Rooli asumiseks ja autopiloodi ooterežiimi seadmiseks vali **STOP**.

Veomootori kaugjuhtimispuul

Kella ja veomootori sidumine

Võid oma kella Garmin veomootoriga siduda ja kasuta seda kaugjuhtimispildina. Kaugjuhtimispuldi kasutamise kohta lisateabe saamiseks vaata oma veomootori kasutusjuhendit.

- 1 Lülita veomootor sisse.
- 2 Aseta kell veomootori ekraanipaneelist kuni 1 m (3 ft.) kaugusele.
- 3 Vajuta kellal nuppu **START** ja vali **Veomootor**.
VIHJE: vajadusel saad oma kella mõne teise veomootoriga siduda (*Traadita andurite sidumine, lehekülge 90*).
- 4 Sidumisrežiimi sisenemiseks vajuta veomootori kuvapaneelil kolm korda .
Ühenduse otsimisel süttib  veomootori ekraanipaneelil siniselt.
- 5 Vajuta sidumisrežiimi sisenemiseks kellal nuppu **START**.
- 6 Veendu, et veomootori kaugjuhtimispuldil olev pääsuvõti ühtib kellaga.
- 7 Vajuta pääsuvõtme kinnitamiseks kellal **START** nuppu.
- 8 Vajuta pääsuvõtme kinnitamiseks veomootori kaugjuhtimispuldil nuppu .
Kui kellaga ühenduse loomine õnnestus, süttib  veomootori ekraanipaneelil roheliselt.

Paadi andmed

Paadi andmete voogedastamine

Saad voogedastada andmeväljad ühilduvast kaardiplotterist seadmesse MARQ. Seade kuvab lehel kuni kolm andmevälja, kuvatakse kuni kuus andmete lehte.

- 1 Vali kellal **START** > **Paadi andmed**.
- 2 Too oma seade MARQ kaardiplotterist 3 m (10 ft) raadiusse.
- 3 Vii kaardiplotter sidumisrežiimi.
Lisateabe saamiseks tutvu kaardiplotteri kasutusjuhendiga.
- 4 Vajadusel vali seadmes MARQ **START** ja muuda andmete lehte.

Kui seadmed on seotud, loovad need sisselülitamisel automaatselt ühenduse ja rakendus avaneb kellas. Kui sul on vaja siduda teise kaardiplotteriga, hoia paadiandmete rakenduses all nuppu **MENU** ja vali **Seo uus**.

Kaardiplotteril vahepunkti märkimine

Saad oma seadmega MARQ ühilduvas kaardiplotteris märkida vahepunkti.

- 1 Vali kellal **START** > **Paadi andmed**.
- 2 Vali **START** > **Mark Plotter Wpt**.

Soorituse täiustamine

Sinu seadmesse on eellaaditud kaldal ja merel tehtavad soorituse täiustamistegevused. Soorituse täiustamine on tsükliline ülakeha harjutus, mis hõlmab masti ja purjede liikumist juhtivate vintside käsitsi väntamist. Võid oma seadme ühilduva võimsusmõõturiga siduda, et jälgida soorituse täiustamistegevuse ajal täiendavaid mõõdikuid, sh võimsust ja rütmi.

Soorituse täiustamistegevuse alustamine

- 1 Vajuta kellal nuppu **START**.
- 2 Tee valik:
 - Soorituse täiustamistegevuse alustamiseks kaldal, vali **Rannal harjutamine**.
 - Soorituse täiustamistegevuse alustamiseks merel, vali **Merel harjutamine**.

MÄRKUS. tegevus **Merel harjutamine** jäädvustab samu andmeid, mis **Rannal harjutamine**, kuid salvestab ka kiirusnäitajaid ja kuvab kaardil marsruuti.
- 3 Oota, kuni seade leiab GPS-signaali (vajaduse korral).
- 4 Vali **START**, et käivitada tegevuse taimer.

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

Soorituse täiustamistreeningu alustamine

Sinu seadmesse on eelsalvestatud mitu soorituse täiustamise treeningut, sh võistlussimulaator, koormustest ja intervalltreening. Sinu seade juhendab sind treeningu eri sammude juures.

Võimsuse ja rütmi mõõtmiseks on vaja ühilduvat võimsusmõõturit. Kuna treening on suunatud eelkõige käele, kasuta parimate tulemuste saavutamiseks rindkere pulsimoniitori.

- 1 Vajuta kellal nuppu **START**.
- 2 Vali soorituse täiustamistegevus.
- 3 Hoia all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Treening**.
- 5 Vali treening.
- 6 Vajaduse korral vali **Koosta treening**.
- 7 Vali **START**, et käivitada tegevuse taimer.

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

GNT™ 10

GNT 10 andmete voogedastamine

Enne, kui saad oma ühilduvast GNT 10 vastuvõtjast voogedastada andmeid oma kella MARQ, pead laadima alla rakenduse GNT 10 ([Connect IQ funktsioonid](#), lehekülg 106).

- 1 Vajuta kellal nuppu **START**.
- 2 Vali **GNT 10**.
- 3 Aseta oma kell vastuvõtjast kuni 3 m (10 jala) kaugusele.
- 4 Vii vastuvõtja sidumisrežiimi.

Lisateavet leiad vastuvõtja kasutusjuhendist.
- 5 Vajaduse korral andmeekraani muutmiseks, vajuta kellal nuppu **START**.

Kell kuvab kuni kolm andmevälja igal lehel ja kuni kuus lehekülge andmeid. Kui seadmed on seotud, loovad need sisselülitamisel automaatselt ühenduse ja rakendus avaneb kellas.

VIHJE: et siduda oma kell MARQ muu vastuvõtjaga, hoia rakenduses GNT 10 all nuppu **MENU** ja vali **Seo uus**.

Rakendus Fusion® Audio

Saad kasutada rakendust Fusion Audio oma käekellas MARQ Captain heli esitamise juhtimiseks seadmes Fusion.

Fusion stereoseadme ühendamine

- 1 Määra Fusion stereoseade leitavaks.

Lisateavet leiad stereoseadme kasutusjuhendist.

- 2 MARQ käekell peab olema kaardiplosterist kuni 3 m (10 jalga) raadiuses.

- 3 Vajuta kellal nuppu **START**.

- 4 Vali **Fusion Audio**.

Kui avad kellas rakenduse esimest korda, seob kell end raadioga ja loob ühenduse automaatselt. Kui pead siduma muu stereoseadmega, vali rakenduses Fusion Audio **Seaded** > **Seo uus**.

Pärast seadmete sidumist ühenduvad need automaatselt sisselülitamisel, levialas olles ja kui kellas on rakendus avatud.

Tegevused ja rakendused

Võid kella kasutada sise-, välis-, spordi- ja trennitegevusteks. Tegevuse alustamisel kell kuvab ja salvestab anduriandmeid. Saad luua kohandatud tegevusi või uusi tegevusi, põhinedes vaiketegevustele (*Kohandatud tegevuse loomine, lehekülg 39*). Kui oma tegevused lõpetad, saad need salvestada ja jagada Garmin Connect™ kogukonnaga.

Võid lisada kellasse ka Connect IQ™ tegevusi ja rakendusi Connect IQ rakenduses (*Connect IQ funktsioonid, lehekülg 106*).

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

Tegevuse alustamine

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

- 1 Vajuta kellakuval nuppu **START**.

- 2 Tee valik:

- Vali lemmikute loendist tegevus.
- Vali  ja vali laiendatud tegevuste loendist tegevus.

- 3 Kui tegevus vajab GPS-signaali, mine välja selge taevaga kohta ja oota, kuni kell on valmis.

Kell on valmis pärast pulsisageduse tuvastamist, GPS-signaalide hankimist (vajadusel) ja traadita anduritega ühendamist (vajadusel).

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

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

Tegevuse salvestamise näpunäited

- Lae kell enne tegevuse alustamist (*Seadme laadimine, lehekülg 130*).
- Ringide salvestamiseks, uue seeria või poosiga alustamiseks, või treeningu järgmise sammu juurde liikumiseks vajuta sümbolit **LAP**.
Võid valida  teatud tegevuste korral ringi tühistamiseks (*Kuidas ringi lõpetamise nupuvajutust tühistada?, lehekülg 136*).
- Vajuta nuppu **UP** või **DOWN**, et lisaandmete ekraanid kuvada.
- Täiendavate andmekuvade nägemiseks nipsa üles või alla (*Puuteekraani lubamine ja keelamine, lehekülg 2*).
- Aku kestvuse pikendamiseks hoia all sümbolit **MENU** ja vali **Toiterežiim** (*Toiterežiimide kohandamine, lehekülg 125*).

GPS-i olek ja oleku ikoonid

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

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

Tegevuse lõpetamine

1 Vajuta **STOP**.

2 Tee valik:

- Tegevuse jätkamiseks vali **Jätka**.
- Tegevuse salvestamiseks ja üksikasjade vaatamiseks vali **Salvesta**, vajuta **START** ja tee oma valik.
MÄRKUS. pärast tegevuse salvestamist saad sisestada enda hindamise (Self Evaluation) andmed ([Tegevuse hindamine](#), lehekülg 16).
- Tegevuse peatamiseks ja hiljem jätkamiseks vali **Jätka hiljem**.
- Ringi märkimiseks vali **Ring**.
Teatud tegevuste korral ringi tühistamiseks vali  ([Kuidas ringi lõpetamise nupuvajutust tühistada?](#), lehekülg 136).
- Tegevuse algpunkti tagasi navigeerimiseks mööda liigutud teed vali **Tagasi algusesse > TracBack**.
MÄRKUS. kõnealune funktsioon on saadaval vaid GPS-i kasutavate tegevustega.
- Otse tegevuse algpunkti navigeerimiseks vali **Tagasi algusesse > Teekond**.
MÄRKUS. kõnealune funktsioon on saadaval vaid GPS-i kasutavate tegevustega.
- Tegevuse lõpu ja treeningujärgse (kaks min hiljem) pulsisageduse vahe mõõtmiseks vali **Taastumise HR** ning oota, kuni taimer loendab ([Taastumise pulsisagedus](#), lehekülg 72).
- Tegevusest loobumiseks vali **Tühista**.

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

Tegevuse hindamine

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

Teatud tegevuste enesehindamise sätteid saab kohandada ([Tegevuste ja rakenduse seaded](#), lehekülg 40).

1 Pärast tegevuse lõpetamist vali **Salvesta** ([Tegevuse lõpetamine](#), lehekülg 16).

2 Vali number, mis kirjeldab sinu tajutud jõupingutust.

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

3 Vali, kuidas ennast tegevuse ajal tundsid.

Hinnanguid saab vaadata rakenduses Garmin Connect.

Jooksmine

Staadionijooks

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

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

- 1 Seisa välistaadionil.
- 2 Vajuta kellal nuppu **START**.
- 3 Vali **Staadionijooks**.
- 4 Oota, kuni kell satelliidid leiab.
- 5 Kui jooksed 1. rajal, liigu edasi 11. sammu juurde.
- 6 Vajuta sümbolit **MENU**.
- 7 Vali tegevuse seaded.
- 8 Vali **Rea number**.
- 9 Vali raja number.
- 10 Tegevuse taimeri leheküljele naasmiseks vajuta nuppu **BACK** kaks korda.
- 11 Vajuta nuppu **START**.
- 12 Jookse staadionil üks ring.
Kui oled kolm ringi läbinud, salvestab kell raja mõõtmed ja kalibreerib sinu raja distantsi.
- 13 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta **STOP** ja vali **Salvesta**.

Soovitused staadionijooksu salvestamiseks

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

Virtuaalne jooksmine

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

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

Jooksulindi vahemaa kalibreerimine

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

- 1 Alusta jooksulindil jooksmist (*Tegevuse alustamine, lehekülg 14*).
- 2 Jookse jooksulindil seni, kuni su kell salvestab vähemalt 2,4 km (1,5 miili).
- 3 Olles tegevuse lõpetanud vali aktiivsustaimer peatamiseks **STOP**.
- 4 Tee valik:
 - Jooksulindi vahemaa esmakordseks kalibreerimiseks vali **Salvesta**.
Seade kuvab teate jooksulindi kalibreerimise lõpuleviimiseks.
 - Jooksulindi vahemaa käsitsi kalibreerimiseks pärast esmakordset kalibreerimist vali **Kalibreeri, salv. > Jah**.
- 5 Vaata jooksulindi näidikult läbitud vahemaa ja sisesta see oma kella.

Ultrajooksu registreerimine

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali **Ultrajooks**.
- 3 Tegevustaimer käivitamiseks vajuta **START**.
- 4 Alusta jooksmist.
- 5 Ringi salvestamiseks ja puhketaimer käivitamiseks vajuta nuppu **LAP**.
MÄRKUS. võid seadistada Ringi klahv, et salvestada ring ja käivitada puhketaimer või käivitada ainult puhketaimer või salvestada ainult ring (*Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 40*).
- 6 Kui oled puhanud, siis jooksmise jätkamiseks vajuta nuppu **LAP**.
- 7 Vajuta nuppu **UP** või **DOWN**, et lisaandmete leht kuvada (valikuline).
- 8 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta **STOP** ja vali **Salvesta**.

Ultrajooksu automaatse puhkerežiimi seaded

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

Olek: võimaldab vaheaegade automaatset salvestamist.

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

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

Minimaalne aeg: seadistab ajavahemiku enne vaheaja algust või lõppu.

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

Takistusjooksu võistluse tegevuse salvestamine

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

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali suvand **Takistussõit**.
- 3 Vajuta **START**, et käivitada tegevuse taimer.
- 4 Iga takistuse alguse ja lõpu käsitsi märkimiseks vajuta nuppu **LAP**.
MÄRKUS. saad konfigurereida sätte Takistuste jälgimine salvestama takistuste asukohti raja esimesest ringist alates. Raja kordusringidel kasutab kell salvestatud asukohti, et lülitada takistuste ja jooksuintervallide vahel.
- 5 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta **STOP** ja vali **Salvesta**.

Ujumine

TEATIS

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

MÄRKUS. kellal on randmepõhine pulsimõõtja, mida saab ujumisel kasutada. Kell ühildub ka rindkere pulsimõõtjatega, nagu HRM-Pro™ seeria tarvikud. Kui saadaval on nii randmepõhise pulsimõõtja kui ka rindkere pulsimõõtja andmed, kasutab kell rindkere pulsisisageduse andmeid.

Ujumisterminid

Pikkus: ujumine basseini ühest otsast teise.

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

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

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

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

Tõmbetüübid

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

Vaba	Vaba stiil
Tagasi	Seliliujumine
Rinnuli	Rinnuliujumine
Lend	Liblikujumine
Segu	Üle ühe tõmbetüübi intervallis
Treeningharjutused	Kasutatakse treeningharjutuste logimisel (Harjutuste logide abil treenimine, lehekülg 20)

Ujumise nõuanded

- Avavees ujumise ajal intervalli salvestamiseks vajuta **LAP**.
- Enne ujumist vali ekraanil kuvatavate juhiste põhjal basseini pikkus või sisesta kohandatud pikkus. Kell mõõdab ja salvestab vahemaad läbitud basseinipikkuste järgi. Vahemaa täpseks kuvamiseks peab basseini pikkus olema õige. Järgmisel ujumiskorral kasutab kell seda basseini pikkust. Suuruse muutmiseks hoia all nuppu **MENU**, vali tegevuse sätted ja vali suvand **Basseini pikkus**.
- Täpsete tulemuste saamiseks uju kogu basseinipikkus ning kasuta selle jooksul ainult üht tõmbetüüpi. Puhkamise ajal peata tegevuse taimer.
- Basseinis ujumise ajal puhkuse salvestamiseks vajuta **LAP** ([Automaatne ja manuaalne puhkerežiim ujumisel, lehekülg 20](#)). Kell salvestab basseinis ujumise intervallid ja pikkused automaatselt.
- Et aidata kellal sinu basseinipikkusi lugeda, tõuka end enne esimest käetõmmet tugevalt seinast lahti ja libise.
- Harjutuste tegemisel pead tegevuse taimeri peatama või kasutama harjutuste logimise funktsiooni ([Harjutuste logide abil treenimine, lehekülg 20](#)).

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 40*). Basseinis või avaveeujumise ajal saad puhkeintervalli märkida käsitsi, kui vajutad sümbolit LAP. Puhkeintervalli ajal ujumisandmeid ei salvestata.

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

Harjutuste logide abil treenimine

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

1 Harjutuste logi kuva nägemiseks vajuta ujumise ajal nuppu **UP** või **DOWN**.

2 Vajuta **LAP**, et käivitada harjutuse taimer.

3 Pärast harjutuse intervalli sooritamist vajuta **LAP**.

Harjutuse taimer seiskub, kuid tegevuse taimer jätkab salvestamist kogu ujumisseansi ajal.

4 Vali lõpetatud harjutuse vahemaa.

Vahemaasammud põhinevad tegevusprofiilile valitud basseini suurusel.

5 Tee valik:

- Muu harjutuse intervalli alustamiseks vajuta **LAP**.
- Ujumisintervalli alustamiseks vajuta ujumistreeningu kuvadele naasmiseks **UP** või **DOWN**.

Mitu spordiala

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

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

Triatloni treening

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

1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.

2 Vali **Triatlon**.

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

MÄRKUS. Spordiala aut. lülitus is on mitme spordialaga tegevuste vaikesäte (*Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 40*).

4 Vajadusel vajuta nuppu **LAP** iga ümberlülitumise alguses ja lõpus (*Kuidas ringi lõpetamise nupuvajutust tühistada?, lehekülg 136*).

Alade vahetamise funktsioon on vaikimise sisse lülitatud ja vahetusaeg salvestatakse tegevuste ajast eraldi. Alade vahetamise funktsiooni saab triatloni sätetes sisse ja välja lülitada. Kui alade vahetused on välja lülitatud, vajuta spordiala vahetamiseks sümbolit LAP.

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

Mitme spordialaga tegevuse loomine

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

Sisetegevused

Kella saab kasutada sisetreeninguteks, nagu siserajal jooksmine, statsionaarse jalgratta või sisevalmendi kasutamine. Sisetegevuse ajal on GPS välja lülitatud ([Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 40](#)).

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

VIHJE: jooksulindi käepidemetest kinnihoides täpsus väheneb.

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

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 rakenduse seaded, lehekülg 40](#)).

Jõutreeningu salvestamine

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

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali **Jõutreening**.
- 3 Vali treening.
- 4 Treeningu etappide loendi (valikuline) nägemiseks vajuta **DOWN**.
VIHJE: treeningu etappide vaatamise ajal võid vajutada nuppu **START** ja seejärel **DOWN**, et näha valitud harjutuse animatsiooni, kui see on saadaval.
- 5 Kui oled treeningu etappide vaatamise lõpetanud, vajuta nuppu **START** ja vali **Koosta treening**.
- 6 Vajuta nuppu **START** ja vali **Alusta treeningut**.
- 7 Alusta esimest sarja.
Kell loeb korduseid. Korduste arv ilmub pärast vähemalt nelja korduse sooritamist.
VIHJE: kell loeb üksnes iga sarja ühe liigutuse korduseid. Kui soovid liigutusi muuta, peaksid sarja lõpetama ja alustama uut.
- 8 Vajuta **LAP** sarja lõpetamiseks ja hakka tegema järgmist harjutust, kui see on võimalik.
Kell näitab sarja korduste koguarvu.
- 9 Vajaduse korral vajuta nuppu **UP** või **DOWN** ja muuda korduste arvu.
VIHJE: võid lisada ka sarja käigus kasutatud kaalu.
- 10 Kui oled puhkamise lõpetanud, vajuta vajaduse korral järgmise sarja alustamiseks **LAP**.
- 11 Korda iga tugevustreeningu sarja, kuni lõpetad tegevuse.
- 12 Pärast oma viimast sarja vajuta nuppu **START** ja vali **Peata treening**.
- 13 Vali **Salvesta**.

HIIT-treeningu salvestamine

Suure intensiivsusega treeninguid (HIIT) saad salvestada spetsiaalseid taimereid.

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

Sisetreeningseadme kasutamine

Enne, kui saad kasutada ühilduvat sisetreeningseadet, pead selle oma kellaga tehnoloogia ANT+® abil ühendama (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 90*).

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

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali **Sisejalgratas**.
- 3 Hoia **MENU** all.
- 4 Vali **Nutitreeneri valikud**.
- 5 Tee valik:
 - Sõitma asumiseks vali **Vabasõit**.
 - Salvestatud treeningu järgimiseks vali **Järgi treeningut** (*Treeningud, lehekülg 47*).
 - Salvestatud raja järgimiseks vali **Järgi rada** (*Rajad, lehekülg 121*).
 - Sihtenergia väärtuse määramiseks vali **Määra energia**.
 - Simuleeritud kallaku määramiseks vali **Määra kallak**.
 - Treenimisseadmel takistusjõu määramiseks vali **Määra vastupanu**.
- 6 Vali **START**, et käivitada tegevuse taimer.

Treenimisseade suurendab või vähendab takistusjõudu vastavalt raja või sõidu kõrgusteabele.

Mängimine

Rakenduse Garmin GameOn™ kasutamine

Kui seod 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 **START** 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 90*).
- 7 Tee valik:
 - Mängutegevuse automaatseks käivitamiseks käivita toetatud mäng arvutis.
 - Alusta kellas manuaalset mängutegevust (*Manuaalse mängutegevuse salvestamine, lehekülg 24*).

Rakendus Garmin GameOn näitab sinu soorituse näitajaid reaalselt. 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 kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali **Mängimine**.
- 3 Vajuta nuppu **DOWN** ja vali mängu tüüp.
- 4 Vajuta **START**, et käivitada tegevuse taimer.
- 5 Matši tulemuse või asetuse salvestamiseks vajuta matši lõpus sümbolit **LAP**.
- 6 Uue matši alustamiseks vajuta sümbolit **LAP**.
- 7 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta **STOP** ja vali **Salvesta**.

Ronimissport

Siseruumis ronimise salvestamine

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

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali **Siseronimine**.
- 3 Raja statistika salvestamiseks vali **Jah**.
- 4 Vali hindamissüsteem.
MÄRKUS. järgmisel siseruumis ronimise korral kasutab seade seda hindamissüsteemi. Süsteemi vahetamiseks hoia nuppu MENU all, vali tegevuse seaded ja Liigitussüsteem.
- 5 Vali raja raskusaste.
- 6 Vajuta **START**.
- 7 Alusta esimest rada.
MÄRKUS. rajataimeri töötamise ajal lukustab seade automaatselt nupud, et vältida nende juhuslikku vajutamist. Kella avamiseks hoia mis tahes nuppu all.
- 8 Raja lõpetamisel lasku maapinnale.
Maapinna puudutamisel käivitub automaatselt puhkusetaimer.
MÄRKUS. vajaduse korral võid raja lõpetamiseks vajutada nuppu LAP.
- 9 Tee valik.
 - Edukalt läbitud raja salvestamiseks vali **Saavutatud**.
 - Läbimata jäänud raja salvestamiseks vali **Katsetatud**.
 - Raja kustutamiseks vali **Tühista**.
- 10 Sisesta rajalt kukkumiste arv.
- 11 Pärast puhkamist vali järgmise raja alustamiseks nuppu **LAP**.
- 12 Korda neid toiminguid iga raja puhul kuni tegevuse lõpuni.
- 13 Vajuta **STOP**.
- 14 Vali **Salvesta**.

Kaljuronimise salvestamine

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

1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.

2 Vali **Seinaronimine**.

3 Vali hindamissüsteem.

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

4 Vali raja raskusaste.

5 Rajataimeri käivitamiseks vajuta **START**.

6 Alusta esimest rada.

7 Raja lõpetamiseks vali **LAP**.

8 Tee valik:

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

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

10 Korda neid toiminguid iga raja puhul kuni tegevuse lõpuni.

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

12 Vali **Salvesta**.

Ekspeditsiooni alustamine

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

1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.

2 Vali **Ekspeditsioon**.

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

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

Rajapunkti käsitsi salvestamine

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

1 Ekspeditsiooni ajal vajuta **START**.

2 Vali **Lisa punkt**.

Rajapunktide vaatamine

1 Ekspeditsiooni ajal vajuta **START**.

2 Vali **Kuva punktid**.

3 Vali nimekirjast rajapunkt.

4 Tee valik:

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

Jahtimine

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

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

Suusatamine ja talisport

Saad oma tegevuste loendisse lisada suusatamise ja lumelauaga sõitmise tegevusi (*Tegevuste ja rakenduste kohandamine, lehekülg 38*). Saad kohandada iga tegevuse andmekuvasid (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 39*).

Suusasõitude kuvamine

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

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

Märgistamata aladel mäemaasuusatamise või lumelauasõidu tegevuse salvestamine

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

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

Murdmaasuusatamise võimsusandmed

MÄRKUS. seeria HRM-Pro tarvik tuleb siduda kellaga MARQ tehnoloogia ANT+ abil.

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

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

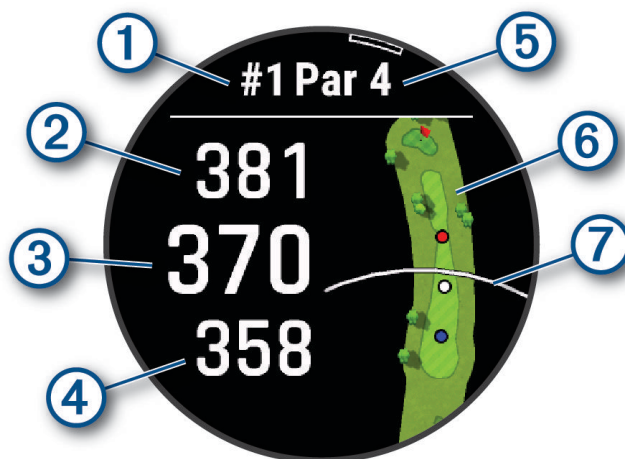
Golf

Golfi mängimine

Enne golfi mängimist laadi kella ([Seadme laadimine](#), lehekülg 130).

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 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.
- 4 Vajadusel seadista draiveri kaugus.
- 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
⑦	Avalöögikepi vahemaa tii kastist

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

7 Tee valik:

- Puuduta griini ekraanipildil esiosa, keskosa või tagaosa, et kuvada PlaysLike vahemaa ([PlaysLike Vahemaa ikoonid](#), lehekülg 31).
- Puuduta kaarti, et vaadata rohkem üksikasju või mõõta puutega sihtimise abil vahemaa ([Vahemaa mõõtmise puutega sihtimise abil](#), lehekülg 32).
- Vajuta **UP** või **DOWN**, et vaadata asukohta ja vahemaad tagasihoidliku löögini või ohu esi- või tagaosani.
- Vajuta **START** golfi menüü avamiseks ([Golfi menüü](#), lehekülg 30).

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

Golfi menüü

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

Lõpeta voor: lõpetab kehtiva vooru.

Vaheta auku: võimaldab auku käsitsi muuta.

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

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

Virt. golfiteener: küsib virtuaalselt golfitreenerilt golfikepi soovitus ([Virtuaalne golfitreener, lehekülg 31](#)).

PlaysLike: näitab augu PlaysLike faktoreid ([PlaysLike Vahemaa ikoonid, lehekülg 31](#)).

Mööda lööki: kuvab funktsiooniga Garmin AutoShot™ salvestatud eelmise löögi kauguse ([Möödetud löökide vaatamine, lehekülg 32](#)). Löögi saab ka käsitsi salvestada ([Löögi mõõtmine käsitsi, lehekülg 32](#)).

Punktikaart: avab vooru punktikaardi ([Punktiarvestus, lehekülg 32](#)).

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

Tuul: avab osuti, mis näitab tuule suunda ja kiirust lipu suhtes ([Tuulekiiruse ja suuna vaatamine, lehekülg 33](#)).

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

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

Kohandatud sihtmärgid: võimaldab salvestada asukoha, nt objekti või takistuse valitud augu jaoks ([Kohandatud sihtmärkide salvestamine, lehekülg 34](#)).

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

TÕUS, LOOJANG: kuvab päeva äikesetõusu ja päikeseloojangu ning videviku kellaajad.

Seaded: võimaldab golfitegevuse sätteid kohendada ([Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 40](#)).

Lipu liigutamine

Võid vaadata edenemisala lähemalt ja lippu liigutada.

1 Auguteabekuval vajuta **START**.

2 Vali **Vaata griini**.

3 Lipu asukoha liigutamiseks toksa või lohista .

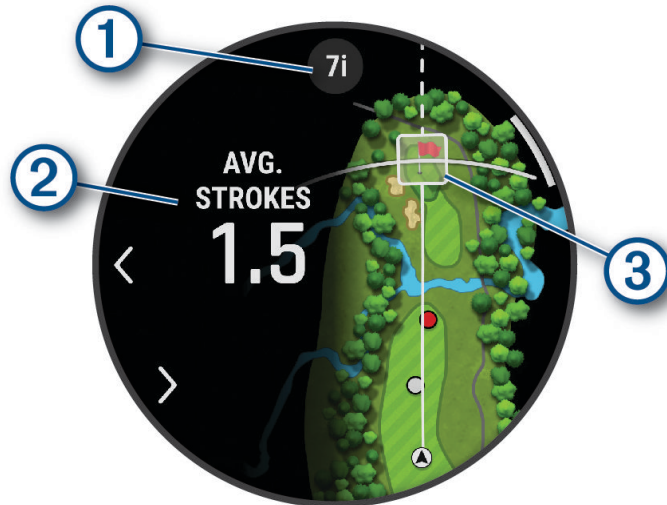
VIHJE: välja või sisse suumimiseks vajuta nuppu **START**.

4 Vajuta **BACK**.

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

Virtuaalne golfitreener

Enne virtuaalse golfitreeneri kasutamist pead mängima viis voozu Approach CT10 golfikepi jälgimise anduritega või lubama Golfikepi viip seadistuse (*Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 40*) ja laadima üles oma tulemuskaardid. Iga voozu jaoks pead ühenduma Garmin Golf™ rakendusega seotud telefoniga. Virtuaalne golfitreener pakub soovitusi, mis põhinevad augul, tuuleandmetel ja sinu varasemal sooritusel erinevate golfikeppidega.



①	Kuvab augu jaoks golfikepi või golfikeppide kombinatsiooni soovitusi. Võid valida < või >, et näha teisi golfikepi soovitusi.
②	Kuvab vastavalt golfikepi soovitusel keskmi oodatud löökide arvu.
③	Kuvab vastavalt soovitatud golfikepile ja sinu löögi ajaloole järgmise löögi leviala. MÄRKUS. kui löögi leviala kattub griiniga, kuvatakse protsentides löögi tõenäosus griinini jõuda.

PlaysLike Vahemaa ikoonid

Seadme PlaysLike kauguse funktsioon arvestab kõrguse muutusi rajal, tuulekiirust, tuulesuunda ja õhutihedust, näidates kohandatud kaugust griinini (*Funktsiooni PlaysLike vahemaa mõjutegurid, lehekülg 31*). Voozu ajal puuduta kaugust griinini, et kuvada vahemaa PlaysLike.

VIHJE: tegevuse seadetes saad konfigureerida, milliseid andmeid näitaja PlaysLike kohandustesse kaasatakse (*PlaysLike seaded, lehekülg 32*).

▲: vahemaa oodatust pikem.

■: vahemaa ootuspärane.

▼: vahemaa oodatust lühem.

Funktsiooni PlaysLike vahemaa mõjutegurid

Golfi mänguvoozu ajal saad vaadata, kui suur osa funktsiooni PlaysLike vahemaa kohandustest on tingitud raja kõrguse muutustest, tuulekiirusest ja -suunast ning õhutihedusest.

Vajuta nuppu START ja vali suvand PlaysLike.

⬆️: kõrguse muutustest tingitud vahemaa erinevus.

⬆️: tuulekiirusest ja -suunast tingitud vahemaa erinevus.

⬆️: õhutihedusest tingitud vahemaa erinevus.

PlaysLike seaded

Hoia all nuppu MENU ja vali **Tegevused ja rakendused > Golf > Golfi sätted > PlaysLike**.

Tuul: võimaldab kaasata tuulekiiruse ja -suunda funktsiooni PlaysLike vahemaa kohandustesse.

Ilm: võimaldab kaasata õhutiheduse funktsiooni PlaysLike vahemaa kohandustesse.

Kodu tingimused: võimaldab õhutiheduse määramisel kasutatavaid kõrguse, temperatuuri ja niiskuse sätteid käsitsi muuta.

MÄRKUS. abi võib olla sellest, kui määrata ilmastikutingimused, mis vastavad sinu tavapärase mängupaiga omadele. Kui need ei vasta sinu tavaliselt mängitavate radade asukohtade tingimustele, võivad õhutiheduse kohandused tunduda ebatäpsed.

Vahemaa mõõtmine puutega sihtimise abil

Mängu ajal saad mistahes kaardipunktide vahelise vahemaa mõõtmiseks kasutada puutetundlikku valikut.

1 Puuduta golfimängu ajal kaarti.

2 Puuduta või lohista sõrme sihtringi paigutamiseks .

Saad vaadata kaugust oma praegusest asukohast sihtpunkti ringini ja sihtpunkti ringist nõela asukohta.

3 Vajadusel vali  või  suurendamiseks või vähendamiseks.

Mõõdetud löökide vaatamine

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

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

1 Vajuta golfimängu ajal nuppu **START**.

2 Kõigi salvestatud löögikauguste vaatamiseks vali **Eelmised löögid**.

MÄRKUS. kaugus viimasest löögist kuvatakse ka augu teabeekraani ülaosas.

Löögi mõõtmine käsitsi

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

1 Soorita löök ja vaata, kuhu su pall kukub.

2 Auguteabekoval vajuta **START**.

3 Vali **Mõõda lööki**.

4 Vajuta nuppu **START**.

5 Vali **Lisa löök > ✓**.

6 Vajadusel sisesta löögi jaoks kasutatud golfikepi andmed.

7 Kõnni või sõida palli juurde.

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

Punktiarvestus

1 Vajuta auguteabekoval **START**.

2 Vali **Punktikaart**.

Kui oled edenemisalal, kuvatakse punktikaart.

3 Aukude sirvimiseks vajuta nuppu **UP** või **DOWN**.

4 Augu valimiseks vajuta **START**.

5 Punktide määramiseks vajuta nuppu **UP** või **DOWN**.

Kogupunkte uuendatakse.

Statistika salvestamine

Enne statistika salvestamist tuleb sisse lülitada statistika jälgimine ([Punktiarvestuse seaded](#), lehekülg 33).

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

Punktiarvestuse seaded

Hoia all nuppu MENU ja vali **Tegevused ja rakendused > Golf > Golfi sätted > Punktiarvestus**.

Punktiarvestuse meetod: muudab seadme punktiarvestuse meetodit.

Händikäpi punktiarvestus: lubab händikäpi punktiarvestuse.

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

Kuva skoor: kuvab tulemuskaardi ülaosas sinu mänguvooru koguskoori ([Punktiarvestus](#), lehekülg 32).

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

Penalt: lubab golfi mängimise ajal jälgida karistuslööke ([Statistika salvestamine](#), lehekülg 33).

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

Stablefordi punktiarvestuse teave

Kui valid Stablefordi punktiarvestusmeetodi ([Tegevuste ja rakenduse seaded](#), lehekülg 40), siis antakse punkte optimaalse löögiarvu suhtes tehtud löökidele. Raundi lõpus võidab see, kellel on suurim punktisumma. Seade annab punkte vastavalt USA Golfiassotsiatsiooni juhistele.

Stablefordi punktiarvestusega mängu punktikaardil on löökide asemel punktid.

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

Tuulekiiruse ja suuna vaatamine

Tuule funktsioon on osuti, mis näitab tuulekiirust ja suunda tihvti suhtes. Tuulefunktsioon nõuab ühendust Garmin Golf rakendusega.

- 1 Vajuta nuppu **START**.
- 2 Vali **Tuul**.
Nool näitab tihvti suhtes tuule suunda.

Lipu suuna kuvamine

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

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

1 Vajuta auguteabekuval **START**.

2 Vali **PinPointer**.

Nool tähistab lipu asukohta.

Kohandatud sihtmärkide salvestamine

Vooru mängides võid salvestada kuni viis kohandatud sihtmärki iga augu jaoks. Sihtmärgi salvestamine on kasulik, et jäädvustada objekte või takistusi, mida kaardilt ei näe. Saad vaadata vahemaad nende sihtmärkideni ohtude ja tagasihoidlike löökide kuvalt (*Golfi mängimine, lehekülg 28*).

1 Seisa selle sihtmärgi kõrval, mida salvestada soovid.

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

2 Auguteabe kuval vajuta **START**.

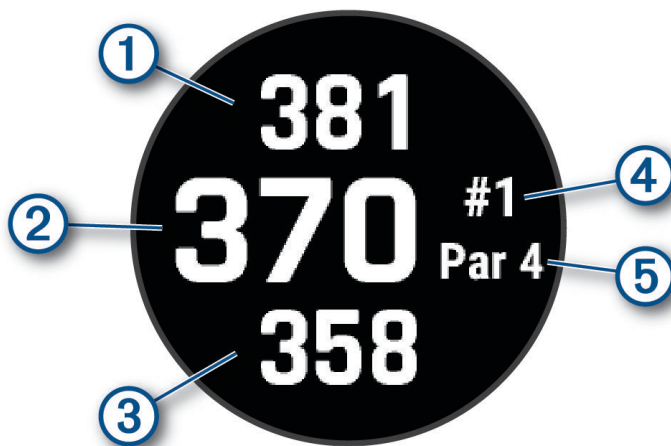
3 Vali **Kohandatud sihtmärgid**.

4 Vali sihtmärgi tüüp.

Suurte numbrite režiim

Saad muuta arvude suurust auguteabekuval.

Hoia all nuppu **MENU**, vali tegevuse seaded ja vali **Suured arvud**.



①	Kaugus griini tagaosani
②	Kaugus griini keskkohani või valitud nööpnõela positsioonini
③	Kaugus griini esiosani
④	Praeguse augu number
⑤	Praeguse augu par

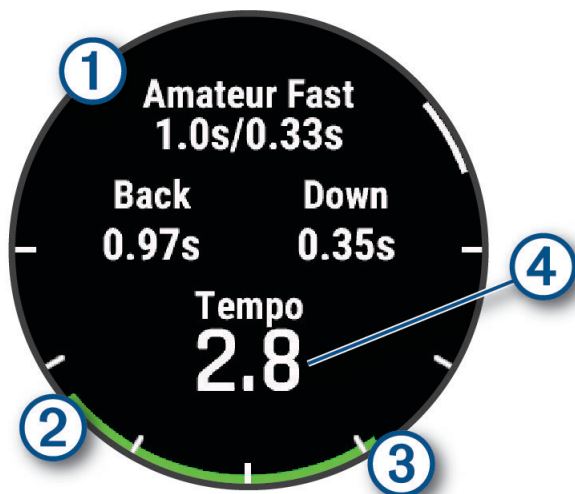
Löögikaare tempo treening

Tegevus Tempotreening aitab sul teha ühtlasema tasemega lööke. Seade mõõdab ja kuvab sinu tagantkäe- ja allalöögi aega. Seade kuvab ka teie löögikaare tempot. Löögikaare tempo on tagantkäe- aeg jagatud allalöögi ajaga, esitatud suhtarvuna. Professionaalsete golfimängijate tähelepanekute alusel tagab ideaalse löögitempo suhe 3 1-le või 3.0.

Ideaalne löögikaare tempo

Ideaalse 3,0 tempo saab saavutada erinevate löögikaareajastuste abil, näiteks 0,7 sek / 0,23 sek või 1,2 sek / 0,4 sek. Igal golfimängijal võib olla ainulaadne löögikaare tempo olenevalt tema võimetest ja kogemusest. Garmin pakub kuut erinevat ajastust.

Seade kuvab graafiku, mis näitab, kas sinu tagantkäe- või allalöögi aeg on valitud ajastuse jaoks liiga kiire, liiga aeglane või täpselt õige.



①	Ajastuse valikud (tagantkäe- või allalöögi aja suhe)
②	Tagantkäelöögi aeg
③	Allalöögi aeg
④	Sinu tempo
	Hea ajastus
	Liiga aeglane
	Liiga kiire

Enda jaoks ideaalse löögikaare ajastuse leidmiseks, alusta kõige aeglasemaga ja katseta seda mõne löögi tegemisel. Kui nii tagantkäe- kui ka allalöögi tempo graafik on püsivalt roheline, võid proovida järgmist ajastust. Kui oled leidnud sobiva ajastuse, saad seda kasutada ühtlasema löökide ja soorituse taseme saavutamiseks.

Löögikaare tempo analüüs

Oma löögikaare tempo nägemiseks pead lööma palli.

- 1 Vajuta nuppu **START**.
- 2 Vali **Tempotreening**.
- 3 Vajuta nuppu **START**.
- 4 Vali **Löögi kiirus** ja seejärel suvand.
- 5 Lõpeta löögikaar ja löö palli.

Kell kuvab sinu löögikaare analüüsi.

Löögitehnika soovitus kuvamine

Esimesel korral, kui kasutad funktsiooni Tempotreening, kuvab kell löögitehnika soovitus selgitusega, kuidas sinu lööki analüüsitakse.

- 1 Vajuta tegevuse ajal nuppu **START**.
- 2 Vali **Näpunäited**.
- 3 Järgmise soovitus nägemiseks vajuta nuppu **START**.

Jumpmaster

HOIATUS

Langevarjuhüppe funktsioon on mõeldud kasutamiseks ainult kogenud langevarjuritele. Langevarjuhüppe funktsiooni ei tohi kasutada langevarjuhüppe esmase altimeetrina. Asjakohase hüppega seotud teabe sisestamata jätmine võib põhjustada tõsiseid kehavigastusi või surma.

Langevarjuhüppe funktsioon järgib militaarvaldkonna nõudeid suurelt kõrguselt hüppamispunkti (HARP) arvutamiseks. Kell tuvastab automaatselt, kui oled hüpanud, et alustada baromeetri ja elektroonilise kompassi abil navigeerimist soovitud maandumispunkti (DIP) suunas.

Hüppe planeerimine

- 1 Vali hüppe liik ([Hüppe liigid, lehekülg 36](#)).
- 2 Sisesta hüppe teave ([Hüppe teabe sisestamine, lehekülg 37](#)).
Seade arvutab suurelt kõrguselt hüppamispunkti (HARP).
- 3 Vali **Liigu HARP-i**, et alustada suurelt kõrguselt hüppamispunkti (HARP) suunas navigeerimist.

Hüppe liigid

Langevarjuhüppe funktsioon võimaldab sul seadistada hüppeliigi üheks kolmest: HAHO, HALO või staatiline. Valitud hüppeliik määrab, millist täiendavat ettevalmistusteavet läheb tarvis. Kõikide hüppeliikide korral mõõdetakse hüppe kõrgus ja langevarju avanemiskõrgus jalgades maapinnast (AGL).

HAHO: high Altitude High Opening. Hüppemeister hüppab väga suurelt kõrguselt ja avab langevarju kõrgel. Pead määrama soovitud maandumispunkti (DIP) ja hüppekõrguse vähemalt 1000 jalga. Hüppe kõrgus eeldatakse olevat sama kui langevarju avanemise kõrgus. Tavaliselt on hüppe kõrguse vahemik 12 000 kuni 24 000 jalga maapinnast (AGL).

HALO: high Altitude Low Opening. Hüppemeister hüppab väga suurelt kõrguselt ja avab langevarju madalal. Nõutud teave on sama, mis HAHO hüpete korral, pluss langevarju avanemise kõrgus. Langevarju avanemise kõrgus ei tohi olla suurem kui hüppe kõrgus. Tavaliselt on hüppe kõrguse vahemik 2000 kuni 6000 jalga maapinnast (AGL).

staatiline: eeldatakse, et tuule kiirus ja suund on hüppe ajal konstantsed. Hüppe kõrgus peab olema vähemalt 1000 jalga.

Hüppe teabe sisestamine

- 1 Vajuta nuppu **START**.
- 2 Vali **Jumpmaster**.
- 3 Vali hüppe liik (*Hüppe liigid, lehekülg 36*).
- 4 Oma hüppe teabe sisestamiseks vii läbi üks või mitu toimingut:
 - Vali **DIP**, et määrata soovitud maandumiskoha jaoks teekonnapunkt.
 - Vali **Langemiskõrg.**, et määrata hüppe kõrgus jalgades maapinnast (AGL), kui hüppemeister lennukist välja hüppab.
 - Vali **Avamise kõrg.**, et määrata hüppe kõrgus jalgades maapinnast (AGL), kus hüppemeister langevarju avab.
 - Vali **Horisontaalne liikumiskaugus**, et määrata õhusõiduki kiiruse tõttu läbitud horisontaalne vahemaa (meetrites).
 - Vali **KURSS HARP-ini**, et määrata õhusõiduki kiiruse tõttu läbitud suund (kraadides).
 - Vali **Tuul**, et määrata tuule kiirus (sõlmedes) ja suund (kraadides).
 - Vali **Konstantne**, et planeeritud hüppe jaoks teavet täpsustada. Hüppe liigist sõltuvalt saad valida **Max protsent**, **Ohutustegur**, **K-avatud**, **K-vabalangus** või **K-staatiline** ning sisestada täiendav teave (*Konstandi seaded, lehekülg 38*).
 - Vali **Aut. navig. sihtpunktini**, et pärast hüpet automaatselt võimaldada navigeerimine soovitud maandumiskohta (DIP).
 - Vali **Liigu HARP-i**, at alustada navigeerimist suurelt kõrguselt hüppamispunkti (HARP).

HAHO ja HALO hüpete jaoks tuuleteabe sisestamine

- 1 Vajuta nuppu **START**.
- 2 Vali **Jumpmaster**.
- 3 Vali hüppe liik (*Hüppe liigid, lehekülg 36*).
- 4 Vali **Tuul > Lisa**.
- 5 Vali kõrgus.
- 6 Sisesta tuule kiirus sõlmedes ja vali **Valmis**.
- 7 Sisesta tuule suund kraadides ja vali **Valmis**.
Tuuleandmed on nimekirja lisatud. Arvutustes kasutatakse ainult nimekirjas olevaid tuuleandmeid.
- 8 Korda sammud 5-7 iga kõrguse kohta.

Tuuleteabe lähtestamine

- 1 Vajuta nuppu **START**.
- 2 Vali **Jumpmaster**.
- 3 Vali **HAHO** või **HALO**.
- 4 Vali **Tuul > Lähtesta**.

Nimekirjast kustutatakse kõik tuuleandmed.

Tuuleteabe sisestamine staatilise hüppe jaoks

- 1 Vajuta nuppu **START**.
- 2 Vali **Jumpmaster > staatiline > Tuul**.
- 3 Sisesta tuule kiirus sõlmedes ja vali **Valmis**.
- 4 Sisesta tuule suund kraadides ja vali **Valmis**.

Konstandi seaded

Vali Jumpmaster, vali hüppe liik ja vali Konstantne.

Max protsent: sätestab hüppevahemiku kõikide hüppeliikide jaoks. Seadistamine vähem kui 100% vähendab triivikaugust DIPini (soovitud maandumiskohani), seadistamine rohkem kui 100% suurendab triivikaugust. Kogenumad hüppemeistrid võivad soovida kasutada väiksemaid numbreid, vähem kogunud langevarjurid võivad soovida kasutada suuremaid numbreid.

Ohutustegur: sätestab hüppe eksimismäära (ainult HAHO). Ohutusfaktorid on tavaliselt täisarvud, 2 ja suuremad, ning neid määrab hüppemeister, vastavalt hüppe spetsifikatsioonidele.

K-vabalangus: sätestab langevarjule vabalangemise triivikauguse väärtuse vastavalt langevarju kupli tasemele (ainult HALO). Igal langevarjul peab olema K-väärtuse märgistus.

K-avatud: sätestab avatud langevarjule triivikauguse väärtuse vastavalt langevarju kupli tasemele (HAHO ja HALO). Igal langevarjul peab olema K-väärtuse märgistus.

K-staatile: sätestab staatilise hüppe ajal langevarjule triivikauguse väärtuse vastavalt langevarju kupli tasemele (ainult staatile). Igal langevarjul peab olema K-väärtuse märgistus.

Tegevuste ja rakenduste kohandamine

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

Lemmiktegevuse lisamine või eemaldamine

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

1 Hoia all nuppu **MENU**.

2 Vali **Tegevused ja rakendused**.

Su lemmiktegevused kuvatakse loendi ülaosas.

3 Tee valik:

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

Rakenduste nimekirjas tegevuse järjekorra muutmine

1 Hoia all nuppu **MENU**.

2 Vali **Tegevused ja rakendused**.

3 Vali tegevus.

4 Vali **Järjesta ümber**.

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

Andmekuvade kohandamine

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

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Tegevused ja rakendused**.
- 3 Vali kohandamiseks tegevus.
- 4 Vali tegevuse seaded.
- 5 Vali **Andmekuvad**.
- 6 Vali kohandamiseks andmekuva.
- 7 Tee valik:
 - Andmekuva andmeväljade arvu muutmiseks vali **Paigutus**.
 - Vali **Andmeväljad** ja vali väli, mille andmeid soovid muuta,
VIHJE: saadavalolevate andmeväljade nimekirja kuvamiseks vt [Andmeväljad, lehekülg 138](#). Kõigi tegevuse tüüpide jaoks pole kõik andmeväljad saadaval.
 - Loendis andmekuva asukoha muutmiseks vali **Järjesta ümber**.
 - Loendist andmekuva eemaldamiseks vali **Eemalda**.
- 8 Vajadusel vali **Lisa uus**, et loendisse andmekuva lisada.
Võid lisada kohandatud andmekuva või valida eelmääratud andmekuva.

Tegevusele kaardi lisamine

Võid tegevuse andmekuvade loendisse lisada kaardi.

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

Kohandatud tegevuse loomine

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

Tegevuste ja rakenduse seaded

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

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

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

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

Tunnusvärv: määrab tegevuse ikooni tunnusvärvi.

Lisa tegevus: lisab mitme spordialaga tegevusele tegevuse tüübi.

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

Autom. ronimine: tuvastab sisseehitatud kõrgusmõõtja abil kõrgusemuutusi ja kuvab automaatselt asjakohased tõusuandmed (*Automaatse ronimise sisselülitamine, lehekülg 45*).

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

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

Automaatne puhkerežiim: loob automaatselt puhkeintervalli, kui sa lõpetad basseinis ujumise ajal liikumise. (*Automaatne ja manuaalne puhkerežiim ujumisel, lehekülg 20*). Seadistab ultrajooksu tegevuse puhkeaja automaatse käivitamise ja peatamise valikud (*Ultrajooksu automaatse puhkerežiimi seaded, lehekülg 18*).

Automaatfunktsioon: võimaldab kellal sisseehitatud kiirendusmõõturi abil suusa- või veesporditegevusi automaatselt tuvastada (*Suusasõitude kuvamine, lehekülg 26, Veesporditegevuste vaatamine, lehekülg 9*).

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

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

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

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

Suured arvud: muudab andmekuvadel olevate numbrite suurust (*Suurte numbrite režiim, lehekülg 34*).

Edasta pulssi: edastab tegevust alustades automaatselt pulsiandmeid kellast seotud seadmetesse (*Pulsisageduse andmete edastamine, lehekülg 83*).

Edasta rakend. GameOn: automaatselt edastab biomeetrilisi andmeid Garmin GameOn rakendusele, kui alustad mängutegevust (*Rakenduse Garmin GameOn™ kasutamine, lehekülg 23*).

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

Golfikepi viip: kuvab iga tuvastatud löögi järel meeldetuletuse, et sisestaksid, mis golfikeppi kasutasid, et salvestada sinu golfikeppide statistikat (*Statistika salvestamine, lehekülg 33*).

Stardiloenduse algus: võimaldab pöördloenduse kasutamise basseinis ujumise intervallidele.

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

Avalöögikeyi vahemaa: määrab avalöögil palli liikumise keskmise vahemaa golfi mängimise ajal.

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

Golfi vahemaa: määrab golfi mängimise vahemaa mõõtühiku.

Golfi tuulekiirus: määrab golfi mängimise ajal tuule kiiruse mõõtühiku.

Liigitussüsteem: muudab liigitussüsteemi mägironimise marsruudi raskustaseme määramiseks.

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

Rea number: määrab jooksuraja numbri.

Ringi klahv: lülitab sisse nupu LAP, et salvestada ring või puhkepaus tegevuse ajal.

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

Kaart: seadistab tegevuse kaardiandmete vaate kuvamiseelised ([Aktiivsuskardi seaded, lehekülg 44](#)).

Kaardikihid: määrab kaardiandmete esitamise kaardil ([Kaardiandmete kuvamine ja peitmine, lehekülg 98](#)).

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

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

Takistuste jälgimine: võimaldab kellal salvestada takistuste asukohti sinu raja esimesest ringist. Raja kordusringidel kasutab kell salvestatud asukohti, et lülitada takistuste ja jooksuintervallide vahel ([Takistusjooksu võistluse tegevuse salvestamine, lehekülg 18](#)).

PlaysLike: seadistab kauguse funktsiooni „mängib nagu“, mis näitab golfi mängimise ajal kohandatud kaugusi griinini ([PlaysLike Vahemaa ikoonid, lehekülg 31](#)).

Basseini pikkus: seadistab ujumisbasseini pikkuse.

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

Toiterežiim: seadistab tegevuse vaikimisi kasutatava toiterežiimi.

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

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

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

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

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

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

Muuda nime: seadistab tegevuse nime.

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

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

Taasta algseaded: taastab tegevuste algseaded.

Marsruudi statistika: registreerib marsruutide statistikat siseruumides toimuva ronimise kohta.

Marsruutimine: seadistab tegevuse marsruutide arvutamise eelistused ([Teekonna seaded, lehekülg 44](#)).

Jooksu võimsus: võimaldab salvestada jooksujõu andmeid ja kohandada seadeid ([Jooksuenergia sätted, lehekülg 92](#)).

Satelliidid: määrab, millist satelliitsüsteemi tegevuse jaoks kasutada ([Satelliidiseaded, lehekülg 45](#)).

Punktiarvestus: määrab su golfi punktiarvestuse eelistusi, lubab statistika jälgimist ja sisestab su händikäpi ([Punktiarvestuse seaded, lehekülg 33](#)).

Segmendid: kuvab sinu salvestatud segmendid tegevuste jaoks ([Teelõigud, lehekülg 45](#)). Valikuga Autom. pingutus saad teelõigu võistluse sihtaega automaatselt kohandada vastavalt oma tulemustele antud teelõigul.

Segmendi hoiatused: teavitab sind lähenevatest salvestatud segmentidest ([Teelõigud, lehekülg 45](#)).

Enesehindamine: siin saab määrata, kui sageli sa hindad oma tajutavat pingutust tegevuse kohta (*Tegevuse hindamine, lehekülg 16*).

SpeedPro: salvestab täiustatud kiirusmõõdikud purjelauasõidu tegevusjooksude jaoks.

Tõmbe tuvast.: tuvastab automaatselt su ujumistiili basseinis ujudes.

Ujum.-jooksu aut. lülitus: automaatne üleminek ujumis- ja jooksuosade vahel ujumis- ja jooksumõõdustluse mitmevõistlusel.

Puude: lülitab tegevuse ajal puuteekraani sisse.

Turniirirežiim: lülitab välja golfiturniiride ajal keelatud funktsioonid.

Üleminekud: lubab mitme spordialaga tegevuste üleminekud.

Ühikud: määrab tegevuse mõõtühikud.

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

Virt. golfiteener: kuvab virtuaalse golfitreeneri golfikepi soovitusi automaatselt või kasuta menüüd neile käsitsi juurdepääsuks. Ilmub pärast seda kui oled mänginud viis golfiringi, jälgi oma golfikeppe ja laadi üles oma punktikaardid rakendusse Garmin Golf.

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

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

Tegevuste märguanded

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

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

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

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

Hoiatuse nimi	Hoiatuse tüüp	Kirjeldus
Rütm	Vahemik	Võid määrata rütmi min ja max väärtuse.
Kalorid	Korduv sündmus	Võid määrata kalorite arvu.
Vahemaa	Korduv sündmus	Võid määrata vahemaa intervalli.
Kõrgus	Vahemik	Võid määrata kõrguse min ja max väärtuse.
Pulsisagedus	Vahemik	Võid määrata pulsisageduse min ja max väärtuse või valida tsoon-nimuudatud. Vt jaotisi Pulsisageduse tsoonid, lehekülg 110 ja Pulsisageduse tsoonide arvutamine, lehekülg 111 .
Tempo	Vahemik	Võid määrata tempo min ja max väärtuse.
Tempo	Korduv	Saad määrata ujumise eesmärktempo.
Toide	Vahemik	Võid määrata kõrge või madala võimsustaseme.
Lähedus	Sündmus	Võid valida salvestatud asukoha raadiuse.
Jooksmine/kõndimine	Korduv	Võid seadistada kõndimispausi regulaarsete intervallide järel.
Jooksujõud	Sündmus, vahemik	Võid määrata jõutsooni min ja max väärtused.
Kiirus	Vahemik	Võid määrata kiiruse min ja max väärtuse.
Tõmbesagedus	Vahemik	Võid määrata minutis tehtavate tõmmete kõrge või madala väärtuse.
Kellaaeg	Korduv sündmus	Võid määrata ajalise intervalli.
Ajamöödik	Korduv	Saad määrata raja ajaintervalli sekundites.

Hoiatuse seadistamine

1 Hoia all nuppu **MENU**.

2 Vali **Tegevused ja rakendused**.

3 Vali tegevus.

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

4 Vali tegevuse seaded.

5 Vali **Hoiatused**.

6 Tee valik:

- Tegevusele uue hoiatuse lisamiseks vali **Lisa uus**.
- Olemasoleva hoiatuse redigeerimiseks vali hoiatuse nimi.

7 Vajadusel vali hoiatuse tüüp.

8 Vali tsoon, sisesta miinimum- ja maksimumväärtused või sisesta hoiatuse kohandatud väärtus.

9 Vajadusel lülita hoiatus sisse.

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

Aktiivsuskardi seaded

Saad kohandada iga aktiivsuse kaardiandmete kuva välimust.

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

Konfigureeri kaardid: kuvab installitud kaarditoodete andmed.

Merekaardi režiim: lubab mereandmete esitamiseks merekaardi. See valik kuvab mitmesuguseid kaardifunktsioone eri värvidega, nii et mereandmed on paremini loetavad ja kaart järgib paberkaartide joonestusskeemi.

Kasuta süst. sätteid: lubab kellal kasutada kaardisüsteemi seadete eelistusi ([Kaardi seaded](#), lehekülg 96). Kui see seadistus on välja lülitatud, saad tegevuse jaoks kaardiseadeid muuta.

Teekonna seaded

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

MÄRKUS. kõigi tegevuse tüüpide jaoks pole kõik seaded saadaval.

Hoia all nuppu **MENU**, vali **Tegevused ja rakendused**, vali tegevus, tegevuse seaded ja seejärel **Marsruutimine**.

Tegevus: määrab teekonnale tegevuse. Kell arvutab teekonnad, mis on optimeeritud tegevuse alusel.

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

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

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

Vältimised: määrab vältitavad teed või transpordi tüübid.

Tüüp: määrab teekonnal osuti käitumise.

ClimbPro kasutamine

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

1 Hoia all nuppu **MENU**.

2 Vali **Tegevused ja rakendused**.

3 Vali tegevus.

4 Vali tegevuse seaded.

5 Vali **ClimbPro > Olek > Navigeerimisel**.

6 Tee valik:

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

7 Vaata üle raja tõusud ja detailid ([Raja üksikasjade vaatamine või muutmine](#), lehekülg 122).

8 Hakka järgima salvestatud rada ([Sihtkohta navigeerimine](#), lehekülg 117).

Automaatse ronimise sisselülitamine

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

1 Hoia all nuppu **MENU**.

2 Vali **Tegevused ja rakendused**.

3 Vali tegevus.

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

4 Vali tegevuse seaded.

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

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

7 Tee valik:

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

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

Satelliidiseaded

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

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

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

Väljas: lülitab tegevuseks satelliidid välja.

Kasuta vaikeväärtusi: võimaldab kellal kasutada satelliitide jaoks vaikeäätteid (*Süsteemi seaded, lehekülg 125*).

Ainult GPS: lülitab sisse GPS-satelliitsüsteemi.

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

Kõik + paljuribaline: võimaldab kasutada mitmeid satelliitsüsteeme mitmetel sagedusribadel. Mitme sagedusribaga süsteemid kasutavad mitmeid sagedusribasid ja tagavad pidevamad rajalogid ja täpsemad asukohaandmed, parandatud mitmeteelisuse vead ning vähem atmosfäärilisi vigu seadme kasutamisel keerukamates keskkondades.

Automaatne valimine: võimaldab kellal dünaamiliselt valida SatIQ™ sinu asukoha põhjal parima mitmeribalise süsteemi. Seadistus Automaatne valimine pakub parimat positsioneerimistäpsust, seades siiski esikohale aku kasutusaja.

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

Teelõigud

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

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

Strava™ teelõigud

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

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

Käesolevas kasutusjuhendis olev teave kehtib Garmin Connect ja Strava teelõikudele.

Segmendi üksikasjade vaatamine

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu **MENU**.
- 4 Vali tegevuse seaded.
- 5 Vali **Segmendid**.
- 6 Vali segment.
- 7 Tee valik:
 - Vali **Võistlusajad** ning vaata segmendi juhtija aega ja keskmist kiirust või tempot.
 - Vali **Kaart** ja vaata segmenti kaardil.
 - Vali **Kõrguse graafik** ja vaata segmendi kõrguspunkti.

Teelõigul võistlemine

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

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

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Jookse või sõida jalgrattaga.
Teelõigule lähenemisel kuvatakse teade ja võid asuda võistlema.
- 4 Alusta teelõigul võistlemist.

Kui teelõik on läbitud, kuvatakse teade.

Treening

Ühtsed treenitustaseme andmed

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

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

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

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

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

Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine

Võid tegevusi ja sooritusnäitajaid sünkroonida teistest Garmin seadetest oma MARQ Captain 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 MARQ Captain kellast.

Sümkrooni oma MARQ Captain kell ja muud Garmin seadmed oma Garmin Connect kontoga.

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

Hiljutised tegevused ja sooritusnäidikud sinu teistest Garmin kuvatakse sinu MARQ Captain kellas.

Võistluseks treenimine

Sinu kell võib sulle soovitada igapäevaseid treeninguid, et saaksid treenida võistluseks, kui sul on maksimaalse hapnikutarbimisvõime (VO2 max) hinnang olemas ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 63](#)).

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.
- 2 Vali **Treen. ja kavand.** > **Võistlused ja üritused** > **Otsi sündmust.**
- 3 Otsi oma lähikonnas toimuvat sündmust.

Oma sündmuse loomiseks vali **Loo sündmus**.

- 4 Vali **Lisa kalendrisse**.
- 5 Sümkrooni kell oma Garmin Connect kontoga.
- 6 Sirvi kellas peamise võistluse ülevaateni, et näha oma peamise võistluse jäänud aja pöördloendust.
- 7 Vajuta kellakuval nuppu **START** ja vali jooks või rattasõit.

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

Võistluskalender ja peamine võistlus

Kui lisad võistluse oma kalendrisse Garmin Connect, saad seda sündmust kellas vaadata, kui lisad peamise võistluse ülevaate ([Ülevaated, lehekülg 57](#)). Sündmuse kuupäev peab jääma järgmise 365 päeva sisse. Kell kuvab sündmuseni jäänud aja pöördloendust, sinu ajaeesmärki või prognoositavat lõpuaega (ainult jooksuüritused) ja ilmateavet.

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

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

Sõltuvalt sinu sündmuse jaoks saadaolevatest rajaandmetest saad vaadata kõrgusandmeid, raja kaarti ja lisada funktsiooni PacePro™ plaani ([PacePro Treening, lehekülg 51](#)).

Treeningud

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

Kellas: treeningute rakenduse saad avada tegevuste loendis, et kuvada kõik praegu sinu kella laaditud treeningud ([Tegevused ja rakendused, lehekülg 14](#)).

Lisaks saad vaadata treeningu ajalugu.

Rakenduses: saad luua ja otsida rohkem treeninguid või valida treeningutega treeningukava ja edastada need oma kella ([Teenuse Garmin Connect treeningu järgimine, lehekülg 48](#)).

Saad treeningutele kuupäevad määrata.

Saad oma pooleli olevat treeningut uuendada ja muuta.

Treeningu alustamine

Sinu seade juhendab sind treeningu eri sammude juures.

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu **MENU** ja vali **Treening**.
- 4 Tee valik:
 - Intervalltreeningu või trennisihita treeningu alustamiseks vali **Kiirtreening** (*Intervalltreeningu alustamine, lehekülg 49, Treeningu eesmärgi seadistamine, lehekülg 50*).
 - Eellaaditud või salvestatud treeningu alustamiseks vali **Treeningu teek** (*Teenuse Garmin Connect treeningu järgimine, lehekülg 48*).
 - Plaanitud treeningu alustamiseks Garmin Connect treeningukalendri põhjal vali **Treeningukalender** (*Treeningukalendri teave, lehekülg 51*).

MÄRKUS. kõigi tegevusetüüpide jaoks pole kõik suvandid saadaval.

- 5 Vali treening.

MÄRKUS. loendis kuvatakse vaid valitud tegevusega ühilduvad treeningud.

- 6 Vajaduse korral vali **Koosta treening**.

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

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

Treeningu soorituse skoor

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

MÄRKUS. sinu treeningu soorituskoor kuvatakse ainult nende treeningute puhul, mis mõõdavad pulsisageduse, kiiruse, tempo või jõu eesmärgi.

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

Teenuse Garmin Connect treeningu järgimine

Enne, kui saad teenusest Garmin Connect treeningu alla laadida, peab sul olema Garmin Connect konto (*Garmin Connect, lehekülg 104*).

- 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.

Igapäevase soovitatud trenni järgimine

Enne, kui kell saab soovitada igapäevast jooksmist või rattatreeningut, peab sul olema hapnikutarbimisvõime hinnanguline väärtus selle tegevuse kohta ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 63](#)).

- 1 Vajuta kellal nuppu **START**.
- 2 Vali **Jooks** või **Jalgratas**.
Ilmub soovitatud igapäevane trenn.
- 3 Valimiseks vajuta nuppu **START** ja tee oma valik:
 - Treenimiseks vali **Koosta treening**.
 - Treeningust loobumiseks vali **Lõpeta**.
 - Treeningu etappide vaatamiseks vali **Etapid**.
 - Eeloleva nädala treeningusoovituste vaatamiseks vali **Rohkem soovitusi**.
 - Treeningu seadete, nt **Eesmärgi tüüp**, vaatamiseks vali **Seaded**.

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

Intervalltreeningu alustamine

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Treening > Kiirtreening > Intervallid**.
- 5 Tee valik:
 - Vali **Ava kordused** ja märgi intervallid ja puhkeperioodid käsitsi, milleks vajuta **LAP**.
 - Vali **Struktureeritud kordused > Koosta treening** ja kasuta vahemaal või ajal põhinevat intervalltreeningut.
- 6 Treeningueelse soojenduse kaasamiseks vali vajadusel **Jah**.
- 7 Vajuta **START**, et käivitada tegevuse taimer.
- 8 Kui intervalltreeningul on soojendus, vali esimese intervalli alustamiseks **LAP**.
- 9 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 10 Praeguse intervalli või puhkeaja peatamiseks ning järgmise intervalli või puhkeajaga siirdumiseks vajuta ükskõik millal **LAP**.

Pärast kõigi intervallide täitmist kuvatakse sõnum.

Intervalltreeningute kohandamine

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Treening > Kiirtreening > Intervallid > Struktureeritud kordused > Muuda**.
- 5 Vali vähemalt üks suvand:
 - Intervalli kestuse ja tüübi määramiseks vali **Intervall**.
 - Puhkeaja kestuse ja tüübi määramiseks vali **Puhkeaeg**.
 - Vali korduste arv ja vali **Korda**.
 - Treeningule avatud soojenduse lisamiseks vali **Soojendus > Sees**.
 - Treeningule avatud jahtumisaia lisamiseks vali **Mahajahtumine > Sees**.
- 6 Vajuta **BACK**.

Kell salvestab kohandatud intervalltreeningu, kuni muudad treeningud uuesti.

Kriitilise ujumiskiiruse testi salvestamine

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

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali **Basseinis ujumine**.
- 3 Hoia all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Treening > Treeningu teek > Kriitiline ujumiskiirus > Soorita kriitilise ujumiskiiruse test**.
- 5 Treeningu etappide eelvaateks vajuta nuppu **DOWN** (valikuline).
- 6 Vajuta nuppu **START**.
- 7 Vajuta **START**, et käivitada tegevuse taimer.
- 8 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Virtual Partner® kasutamine

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

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Tegevused ja rakendused**.
- 3 Vali tegevus.
- 4 Vali tegevuse seaded.
- 5 Vali **Andmekuvad > Lisa uus > Virtuaalpartner**.
- 6 Sisesta tempo või kiirus.
- 7 Vajuta **UP** või **DOWN** Virtual Partner kuva asukoha muutmiseks (valikuline).
- 8 Alusta enda tegevusega ([Tegevuse alustamine](#), lehekülg 14).
- 9 Vajuta Virtual Partner ekraanile kerimiseks ja liidrikohal olija vaatamiseks **UP** või **DOWN**.

Treeningu eesmärgi seadistamine

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

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Treening**.
- 5 Tee valik:
 - Vali **Määra eesmärk**.
 - Vali **Kiirtreening**.
- 6 Tee valik:
 - Eelseadistatud kauguse valimiseks või kohandatud kauguse sisestamiseks vali **Ainult vahemaa**.
 - Vahemaa ja aja eesmärgi seadistamiseks vali **Vahemaa ja aeg**.
 - Vahemaa ja tempo või kiiruse eesmärgi seadistamiseks vali **Vahemaa ja rütm** või **Vahemaa ja kiirus**.Ilmub treeningu eesmärgi kuva, mis näitab hinnangulist lõpetamise aega.
- 7 Vajuta **START**, et käivitada tegevuse taimer.

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

Eelmise tegevusega seotud võistlus

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

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

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

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

Treeningukalendri teave

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

Garmin Connect treeningkavade kasutamine

Enne treeningkava allalaadimist ja kasutamist peab sul olema teenuse Garmin Connect konto ([Garmin Connect, lehekülg 104](#)) ja pead siduma kella MARQ 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 treener ülevaade sinu MARQ kella ülevaateloendisse.

PacePro Treening

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

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

PacePro kava allalaadimine Garmin Connect kaudu

Enne, kui saad teenusest Garmin Connect PacePro kava alla laadida, peab sul olema Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), lehekülg 104).

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

PacePro kava koostamine kellas

Enne PacePro kava koostamist kellas pead looma raja ([Raja loomine rakenduses Garmin Connect](#), lehekülg 122).

- 1 Vajuta kellal nuppu **START**.
- 2 Vali välistingimustes jooksmine.
- 3 Hoia all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Navigeerimine** > **Teekonnad**.
- 5 Vali rada.
- 6 Vali **PacePro** > **Loo uus**.
- 7 Tee valik:
 - Vali **Eesmärgi tempo** ja sisesta oma sihttempo.
 - Vali **Eeldatav aeg** ja sisesta oma sihtaeg.Kell kuvab kohandatud tempokella.
- 8 Vajuta nuppu **START**.
- 9 Tee valik:
 - Vali **Kinnita plaan**, et alustada kavaga.
 - Vali **Kuva jaoskuvad**, et kuvada splittide eelvaade.
 - Vali **Kõrguse graafik** ja vaata raja kõrguspunkti.
 - Vali **Kaart** ja vaata rada kaardil.
 - Vali **Eemalda**, et plaanist loobuda.

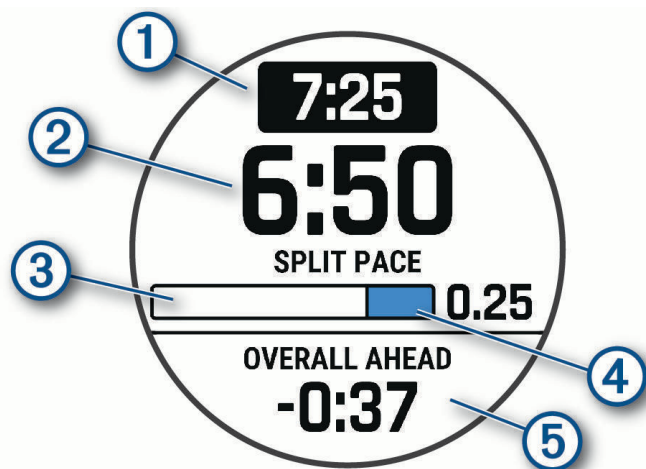
PacePro kava alustamine

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

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali välistingimustes jooksmine.
- 3 Hoia all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Treening > PacePro kavad**.
- 5 Vali kava.
- 6 Vajuta nuppu **START**.

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

- 7 Vali **Kinnita plaan**, et alustada kavaga.
- 8 Vajaduse korral vali rajal navigeerimiseks **Jah**.
- 9 Vali **START**, et käivitada tegevuse taimer.



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

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

Energiaväljundi juhised

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

Energiaväljundi juhiste eduka strateegia kavandamise üks olulisemaid etappe on pingutuse taseme valimine. Suurem pingutus rajal suurendab võimsussoovitusi ja väiksema pingutuse valimine vähendab neid (*Energiaväljundi juhise loomine ja kasutamine, lehekülg 54*). Energiaväljundi juhiste peamine eesmärk on aidata sul rada lõpetada sinu suutlikkuse teabe põhjal, mitte saavutada konkreetset sihtaega. Võid sõidu ajal muuta pingutuse taset.

Energiaväljundi juhised on alati seotud rajaga ja neid ei saa kasutada koos treeningute või teelõikudega. Oma strateegiat saad vaadata ja redigeerida rakenduses Garmin Connect sünkroonida seda oma seadmetega Garmin. Selle funktsiooni jaoks on vajalik võimsusmõõtur, mis peab olema sinu seadmega seotud (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 90*).

Energiaväljundi juhise loomine ja kasutamine

Enne energiväljundi juhiste loomist tuleb võimsusmõõtja kellaga siduda (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 90*). Samuti peab sinu kella olema laaditud rada (*Raja loomine rakenduses Garmin Connect, lehekülg 122*).

Saad ka luua energijuhise rakenduses Garmin Connect.

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali välitingimustes jalgrattasõit.
- 3 Hoia **MENU** all.
- 4 Vali **Treening > Power Guide > Loo uus**.
- 5 Vali rada (*Rajad, lehekülg 121*).
- 6 Vali sõiduasend.
- 7 Vali varustuse kaal.
- 8 Vajuta **START** ja vali **Kasuta plaani**.

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

logid

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

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

Ajaloo kasutamine

Ajalugu sisaldab toiminguid, mida oma kellasse salvestasid.

Seade on varustatud ajalooülevaatega, mis tagab kiire ligipääsu sinu tegevusandmetele ([Ülevaated](#), [lehekülg 57](#)).

- 1 Hoia sihverplaadil all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Ajalugu > Tegevused**.
- 3 Vali tegevus.
- 4 Vajuta nuppu **START**.
- 5 Tee valik:
 - Tegevuste kohta lisateabe nägemiseks vali **Kogu statistika**.
 - Tegevuse mõju aeroobsele ja anaeroobsele vormile nägemiseks vali **Trenni efektiivsus** ([Treeningu efektiivsusest](#), [lehekülg 72](#)).
 - Igas pulsisageduse tsoonis veedetud aja vaatamiseks vali **Pulsisagedus**.
 - Ringi valimiseks ja iga ringi kohta lisateabe nägemiseks vali **Ringi**.
 - Suusa- või lumelauasõidu valimiseks ja iga sõidu kohta lisateabe nägemiseks vali **Andmed**.
 - Harjutuste komplekti valimiseks ja iga komplekti kohta lisateabe nägemiseks vali **Sarjad**.
 - Kaardil tegevuse vaatamiseks vali **Kaart**.
 - Tegevuse kõrguspunkti nägemiseks vali **Kõrguse graafik**.
 - Valitud tegevuse kustutamiseks vali **Kustuta**.

Mitme spordiala ajalugu

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

Isiklikud rekordid

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

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

Isiklike rekordite vaatamine

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

Isikliku rekordi taastamine

Võid taastada varasema isikliku rekordi.

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

MÄRKUS. see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

Isiklike rekordite kustutamine

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

MÄRKUS. see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

Koguandmete kuvamine

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

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

Odomeetri kasutamine

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

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

Ajaloo kustutamine

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

MÄRKUS. see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

Välimus

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

Kella sihverplaadi seaded

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

Kellakuva kohandamine

Enne, kui saad Connect IQ sihverplaadi aktiveerida, installi sihverplaat Connect IQ poest ([Connect IQ funktsioonid](#), lehekülg 106).

Sihverplaadil kuvatavat teavet ja välimust saab kohandada või aktiveerida installitud Connect IQ sihverplaadi.

- 1 Hoia sihverplaadil all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Kelladisain**.
- 3 Sihverplaadi valikute nägemiseks vajuta **UP** või **DOWN**.
- 4 Vali **Lisa uus**, et luua isikupärastatud digitaalne või analoogkella sihvarplaat.
- 5 Vajuta nuppu **START**.
- 6 Tee valik:
 - Kellakuva aktiveerimiseks vali **Rakenda**.
 - Analoogkella numbrite esitusstiili muutmiseks vali **Vali number**.
 - Analoogkella osutite stiili muutmiseks vali **Käed**.
 - Digitaalkella numbrite stiili muutmiseks vali **Paigutus**.
 - Digitaalkella sekundite esitamise stiili muutmiseks vali **Sekundid**.
 - Sihverplaadil esitatavate andmete muutmiseks vali **Andmed**.
 - Sihverplaadi värvuse lisamiseks või muutmiseks vali **Tunnusvärv**.
 - Sihverplaadil esitatavate andmete värvi muutmiseks vali **Andmete värv**.
 - Sihverplaadi eemaldamiseks vali **Kustuta**.

Ülevaated

Sinu telefon on varustatud kiirteavet pakkuvate ülevaadetega ([Ülevaateleendi kuvamine](#), lehekülg 60). Mõned ülevaated vajavad Bluetooth ühendust ühilduva nutitelefoni.

Mõned ülevaated pole vaikimisi nähtavad. Saad neid lisada vidinate loendisse käsitsi ([Ülevaateleendi kohandamine](#), lehekülg 61).

Nimi	Kirjeldus
ABC	Kuvab altimeetri, baromeetri ja kompassi kombineeritud teabe.
Teised ajavööndid	Kuvab praeguse kellaaja täiendavates ajavööndites (Alternatiivsete ajavööndite lisamine, lehekülg 4).
Kõrgusega kohane-mine	Üle 800 m kõrgustel kuvab kõrgusega korrigeeritud keskmise pulssoksümeetri näidu, hingamissageduse ning puhkeoleku pulsisageduse väärtused viimase seitsme päeva kohta.
Altimeeter	Kuvab ligikaudse kõrguse rõhumuutuste alusel.
Baromeeter	Kuvab keskkonnarõhu andmeid kõrguse alusel.
Body Battery™	Kui kannad seadet kogu päeva, kuvab su praeguse Body Battery taseme ja viimaste tundide tasemegraafiku (Body Battery, lehekülg 61).
Kalender	Kuvab telefoni kalendris olevad saabuvad kohtumised.
Kalorid	Kuvab praeguse päeva kaloriteabe.
Kaamera juhtele-mendid	Võimaldavad käsitsi pildistamist ja videoklippide salvestamist, kui seade on seotud ühilduva Varia™ esi- või tagatulede kaameraga (Kaamera Varia juhtnuppude kasutamine, lehekülg 92).
Kompass	Kuvab elektroonilise kompassi.
Rattasõiduuskus	Näitab sinu sõitja tüüpi, aeroobset vastupidavust, aeroobset võimekust ja anaeroobset võimekust (Rattasõidu suutlikkuse kuvamine, lehekülg 75).
Koera jälgimine	Kui kellaga MARQ on seotud ühilduv koerajälgija, siis kuvab koera asukoha andmed.
Vastupidavuse skoor	Kuvab skoori, graafiku ja lühisõnumi, mis kirjeldab su üldvastupidavust kõigi salvestatud tegevuste põhjal (Vastupidavuse skoor, lehekülg 74).
Kalaprognoos	Kuvab kalapüügiks parimate päevade ja kellaaegade prognoosid sinu asukoha, kuu asukoha ning kuu tõusu- ja loojumisaegade põhjal. Saad vaadata päeva hinnangut ning peamisi ja väiksemaid toitumisaegu.
Tõustud korrused	Jälgib tõustud korruseid ja liikumist eesmärgi suunas.
Garmin coach	Kui valid rakenduse Garmin Coach treeningkava teenuse Garmin Connect kontos, kuvab ajakavas olevad treeningud. Kava kohandub su praeguse sportliku taseme, treeningu ja ajakava eelistuste ning võistluse kuupäevaga.
Golf	Kuvab viimase vooru golfiskoorid ja -statistika.
Health Snapshot	Käivitab sinu kellas Health Snapshot seansi, mis kaheminutilise paigaloleku ajal mõõdab mitut peamist tervisenäitajat. Nõnda saad ülevaate oma südameveresoon-konna üldisest seisundist. Kell salvestab andmeid, nagu keskmine pulsisagedus, stressi-tase ja hingamine. Kuvab sinu salvestatud terviseseisundi Health Snapshot seansside kokkuvõtteid (Health Snapshot™, lehekülg 21).
Pulsisagedus	Kuvab praeguse pulsisageduse (löögid minutis) ja keskmise puhkeoleku pulsisageduse (RHR) graafiku.
Mäeskoor	Kuvab skoori, graafiku, seonduvad näidud ja lühisõnumi, mis kirjeldab su mäkketõusu sooritusvõimet kõigi salvestatud tegevuste põhjal (Mäeskoor, lehekülg 74).
Ajalugu	Kuvab aktiivsusajaloo ja salvestatud tegevuste graafiku.

Nimi	Kirjeldus
HRV-i olek	Kuvab sinu seitsme päeva keskmise öise südame pulsisageduse vaheldumise näitaja (<i>Pulsisageduse muutlikkuse tase, lehekülg 65</i>).
Intensiivsusminutid	Jälgib keskmise ja suure intensiivsusega tegevuste aega, iganädalaste intensiivsusminutite eesmärki ja liikumist eesmärgi suunas.
inReach® juhtelemendid	Võimaldab saata sõnumeid seotud inReach seadmesse (<i>inReach kaugjuhtimise kasutamine, lehekülg 93</i>).
Ajavaheväsimuse nõustaja	Kuvab reisi ajal sinu sisemist kella ja annab juhiseid, mis aitavad sul sihtkoha ajavööndiga kohaneda (<i>Ajavaheväsimuse nõustaja kasutamine, lehekülg 75</i>).
Viimane tegevus	Kuvab viimase salvestatud tegevuse lühikokkuvõtte.
Viimane sõit Viimane jooks Viimane ujumine	Kuvab viimase salvestatud tegevuse lühikokkuvõtte ja valitud spordiala ajaloo.
Messenger	Kuvab sinu vestlused rakenduses Garmin Messenger™ ja võimaldab kellas sõnumitele vastata (<i>Rakendus Garmin Messenger, lehekülg 107</i>).
Kuufaas	Kuvab GPS-asukoha kuutõusu- ja loojangu kellaajad koos kuufaasiga.
Muusika juhtnupud	Kuvab telefoni või kella muusikamängija juhtnupud.
Uinakud	Kuvab kogu uinakuaja ja Body Battery taseme tõusu. Võid käivitada uinakutaimeri ja seadistada endale äratuse (<i>Unerežiimi kohandamine, lehekülg 128</i>).
Teavitused	Nutitelefoni teavitussätetest (<i>Teavituste Bluetooth lubamine, lehekülg 101</i>) sõltuvalt hoiatatakse sind sissetulevatest kõnedest, tekstisõnumitest, suhtlusvõrgustiku uuendustest jne.
Sooritus	Kuvab sooritusnäitajad, mis aitavad jälgida ja mõista treeningtegevusi ja võistlussooritust (<i>Sooritusvõime näitajad, lehekülg 62</i>).
Peamine võistlus	Kuvab võistluse, mille oled oma rakenduse Garmin Connect kalendris peamiseks võistluseks määranud (<i>Võistluskalender ja peamine võistlus, lehekülg 47</i>).
Pulssoksümeeter	Võimaldab võtta käsitsi pulssoksümeetri näitu (<i>Pulssoksümeetri näitude hankimine, lehekülg 85</i>). Kui oled liiga aktiivne, et kell saaks sinu pulssoksümeetri näitu määrata, siis mõõtmisi ei salvestata.
Võistluskalender	Kuvab sinu rakenduse Garmin Connect kalendrisse märgitud tulevased võistlused (<i>Võistluskalender ja peamine võistlus, lehekülg 47</i>).
Taastumine	Kuvab sinu taastumisaja. Maksimaalne aeg on neli päeva.
Hingamine	Su praegune hingamissagedus (hingetõmmet minutis) ja seitsme päeva keskmine. Lõdvestumiseks võid teha hingamisharjutusi.
Uneaja skoor	Kuvab kogu uneaja, uneaja skoori ja unefaaside andmed eelmise öö kohta.
Unetreener	Annab une- ja aktiivsusajaloo, südame löögisageduse varieeruvuse (HRV) oleku ja uinakute põhjal soovitusi sinu unevajaduse kohta.
Sammud	Jälgib igapäevaseid samme, sammude eesmärki ja eelmiste päevade andmeid.
Aktsiad	Kuvab kohandatava aktsiate loendi (<i>Aktsia lisamine, lehekülg 75</i>).

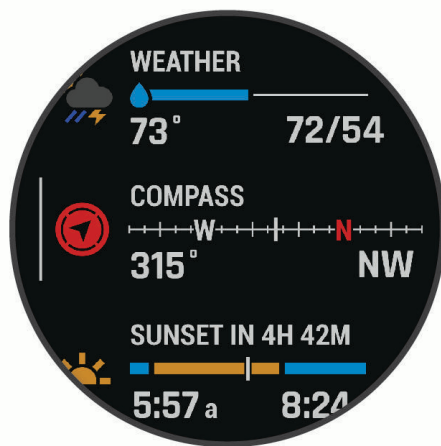
Nimi	Kirjeldus
Stress	Kuvab praeguse stressitaseme ja selle graafiku. Lõdvestumiseks võid teha hingamisharjutusi. Kui oled liiga aktiivne, et kell saaks sinu stressitaset määrata, siis stressinäitajaid ei salvestata.
Päikesetõus ja -loojang	Kuvab päikesetõusu, päikeseloojangu, koidu ja hämariku kellaajad ning päikese praeguse asukoha kaardi ja päeva päikesevalguse graafiku.
Temperatuur	Kuvab sisese temperatuurianduri temperatuuriandmeid.
Looded	Kuvab teavet loodetejaama kohta, näiteks loodete kõrguse ja järgmise tõusu- ja mõõna-perioodi (Loodeteabe vaatamine , lehekülg 8).
Treeninguvalmidus	Kuvab skoori ja lühisõnumi, mis aitab sul hinnata, kui valmis oled sel päeval treenima (Treeninguvalmidus , lehekülg 73).
Treenitustase	Kuvab praeguse treeninguoleku ja -koormuse, mis näitab, kuidas treening mõjutab vormisoleku taset ja sooritusvõimet (Treenitustase , lehekülg 69).
VIRB® juhtelemendid	Võimaldab juhtida kaamerat, kui seade VIRB on seotud kellaga MARQ (VIRB kaugjuhtimispult , lehekülg 93).
Ilm	Kuvab praeguse temperatuuri ja ilmaennustuse. Võid vaadata ka praegust ilma mitme kihiga kaardil.
Xero® seade	Kuvab laseri asukohateabe, kui ühilduv seade Xero on seotud kellaga MARQ (Xero laseripõhise asukohateabe seaded , lehekülg 94).

Ülevaateendi kuvamine

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

1 Vajuta **UP** või **DOWN**.

Kell sirvib ülevaateendi ja kuvab iga ülevaate koondandmed.



VIHJE: suvandite kerimiseks nipsa ja valimiseks puuduta.

2 Lisateabe kuvamiseks vajuta nuppu **START**.

3 Tee valik:

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

Ülevaateloendi kohandamine

1 Hoia all nuppu **MENU**.

2 Vali **Välimus > Ülevaated**.

3 Tee valik:

- Loendis ülevaateasukoha muutmiseks vali ülevaade ja vajuta **UP** või **DOWN**.
- Loendist ülevaate eemaldamiseks vali ülevaade ja seejärel .
- Loendisse ülevaate lisamiseks vali **Lisa** ja vali ülevaade.

VIHJE: saad valida **LOO KAUST** mitme ülevaatega kaustade loomiseks ([Ülevaatekaustade loomine](#), lehekülg 61).

Ülevaatekaustade loomine

Saad kohandada ülevaateloendit, et luua seotud ülevaadete kaustu.

1 Hoia all nuppu **MENU**.

2 Vali **Välimus > Ülevaated > Lisa > LOO KAUST**.

3 Vali kausta lisatavad ülevaated ja vali **Valmis**.

MÄRKUS. kui ülevaated on juba ülevaateloendis, saad need kausta teiselaldada või kopeerida.

4 Vali või sisesta kausta nimi.

5 Vali kausta jaoks ikoon.

6 Vajadusel tee valik:

- Kausta muutmiseks liigu ülevaateloendis vastavale kaustale ja hoia all nuppu **MENU**.
- Ülevaadete muutmiseks kaustas ava kaust ja vali **Muuda** ([Ülevaateloendi kohandamine](#), lehekülg 61).

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 sünkroniseerida oma kella teenuse Garmin Connect kontoga, et vaadata kõige värskemat Body Battery taset, pikaajalisi trende ja täiendavaid üksikasju ([Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited](#), lehekülg 61).

Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited

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

Sooritusvõime näitajad

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

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

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

Maksimaalne hapnikutarbimisvõime.: maksimaalne hapnikutarbimisvõime on maksimaalne hapnikukogus (milliliitrites), mida saad tarbida ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritusvõime juures ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave](#), lehekülg 63).

Proгноositavad jooksuajad: kell kasutab su praeguse vormisoleku taseme põhjal jooksuaja pakkumiseks maksimaalset hinnangulist hapnikutarbimisvõimet (VO2 max) ja treeninguajalugu ([Hinnanguliste võistlusaegade kuvamine](#), lehekülg 65).

HRV-i olek: kell analüüsib magamise ajal sinu randmepõhist pulsisageduse näitu, et määrata sinu isiklike pikaajaliste HRV keskmiste näitajate põhjal sinu pulsisageduse muutlikkuse (HRV) tase ([Pulsisageduse muutlikkuse tase](#), lehekülg 65).

Seisundi hinnang: sooritusvõime hinnang on reaajas hinnang 6 kuni 20 minuti pikkuse aktiivsuse järel. Selle võib lisada andmeväljana, et saaksid kogu tegevuse ajal vaadata sooritusvõime olekut. See võrdleb su reaajas olekut vormisoleku keskmise tasemega ([Sooritusvõime hinnang](#), lehekülg 66).

Funktsionaalne energialävend (FTP): funktsionaalse energialävendi hindamiseks kasutab kell algseadistuse kasutajaprofiili teavet ([Hinnangulise funktsionaalse energialävendi hankimine](#), lehekülg 67).

Laktaadilävi: laktaadilävi vajab rindkere pulsimõõtmist. Laktaadilävi on punkt, kus sinu lihased hakkavad kiirelt väsima. Kell mõõdab sinu laktaaditaset pulsisageduse andmete ja tempo alusel ([Piimhappe lävi](#), lehekülg 67).

Vastupidavus: kell kasutab su maksimaalse hapnikutarbimisvõime hinnangulisi andmeid ja pulsisageduse andmeid, et pakkuda reaajas jõudluse hinnangut. Seda saab lisada andmekuvaks, nii et saad tegevuse ajal jälgida oma potentsiaali ja praegust jõudlust ([Oma reaalse vastupidavuse vaatamine](#), lehekülg 68).

Võimsuskõver(jalgrattasõit): võimsuskõver näitab aja jooksul säilitatud su võimsusväljundit. Võid vaadata eelmise kuu, kolme kuu või 12 kuu võimsuskõverat ([Võimsuskõvera kuvamine](#), lehekülg 68).

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. Seade MARQ Captain vajab maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime kuvamiseks randme või rindkere pulsimõõtmist. Seadmel on jooksmise ja rattasõidu jaoks eraldi maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime näidud. Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime võimalikult täpse näidu saamiseks pead mitu minutit keskmisel intensiivsustasemel jooksmas GPS-iga õues või sõitma võimsusmõõtmisega jalgrattaga.

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



 Lilla	Ülihea
 Sinine	Suurepärase
 Roheline	Hea
 Oranž	Rahuldav
 Punane	Halb

Maksimaalse hapnikutarbimisvõime andmeid pakub Firstbeat Analytics. Maksimaalse hapnikutarbimisvõime analüüsi pakutakse The Cooper Institute® loal. Täiendava teabe saamiseks vt lisa ([Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed, lehekülj 153](#)) ja veebiaadressi www.CooperInstitute.org.

Jooksmise maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine

See funktsioon eeldab randmepõhist pulsisageduse andurit või ühilduvat rinnale kinnituvat pulsisageduse monitori. Kui kasutad rinnale kirjutatavat pulsisageduse monitori, pead selle rinnale kinnitama ja kellaga siduma (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 90*).

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 109*) ja konfigureeri max pulss (*Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 110*). Hinnangulised andmed võivad esmalt ebatäpsed näida. Et kell saaks su jooksusoorituse tundma õppida, tee mõned jooksuringid. Ultra- ja maastikujooksu ajal võid maksimaalse hapnikutarbimisvõime salvestamise välja lülitada, kui sa ei soovi, et need jooksutüübid sinu maksimaalse hapnikutarbimisvõime prognoosi mõjutaksid (*Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 40*).

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

Jalgrattasõidu maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine

See funktsioon eeldab võimsusmõõtjat ja randme või rindkere pulsisageduse mõõtjat. Võimsusmõõtja peab sinu kellaga seotud olema (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 90*). Kui kasutad rindkere pulsimonitori, pead selle rinnale kinnitama ja kellaga siduma.

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 109*) ja konfigureeri max pulss (*Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 110*). Hinnangulised andmed võivad esmalt ebatäpsed näida. Et kell saaks su jalgrattasõidu sooritust tundma õppida, tuleb teha mõned sõidud.

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

Hinnanguliste võistlusaegade kuvamine

Kõige täpsema hinnangu saamiseks lõpeta kasutajaprofiili seadistamine ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 109](#)) ja määra oma maksimaalne südame löögisagedus ([Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 110](#)).

Võistlusaja eesmärgi pakkumiseks kasutab kell maksimaalse hapnikutarbimisvõime hinnangulist väärtust ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 63](#)) ja sinu treeningute ajalugu. Kell analüüsib mitu nädalat sinu treeninguandmeid, et täiustada võistlusaja hinnanguid.

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

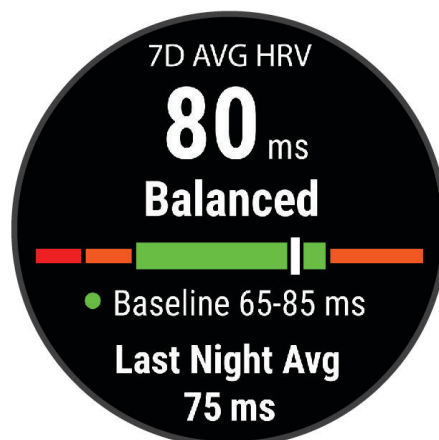


- 4 Teiste distantside prognooside vaatamiseks vajuta **START**.

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

Pulsisageduse muutlikkuse tase

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



Värvitsoon	Olek	Kirjeldus
 Roheline	Tasakaalus	Sinu seitsme päeva keskmine HRV on sinu algtaseme vahemikus.
 Oranž	Tasakaalustamata	Sinu seitsme päeva keskmine HRV on sinu algtasemest kõrgem või madalam.
 Punane	Madal	Sinu seitsme päeva keskmine HRV on sinu algtasemest oluliselt madalam.
Värv puudub	Halb 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.

Pulsisageduse muutumine ja stressitase

Stressitase on paigalseisul tehtava kolmeminutilise testi tulemus, mille käigus seade MARQ analüüsib üldlõlõise stressi tuvastamiseks pulsisageduse muutumist. Jooksja sooritusvõimet mõjutab treening, magamine, toitumine ja üldlõlõine stressitase. Stressitaseme vahemik on 1 kuni 100, kus 1 on vāga madal stressitase ja 100 vāga kõrge stressitase. Stressitaseme teadmine aitab otsustada, kas su keha on valmis raskeks jooksuks vōi joogaharjutusteks.

Pulsisageduse erinevuste ja stressitaseme vaatamine

See funktsioon vajab Garmin rinnal kantavat pulsisageduse monitori. Enne pulsisageduse erinevuste (HRV) stressitaseme vaatamist pead asetama paika pulsisageduse monitori ning selle oma seadmega siduma (*Traadita andurite sidumine, lehekülj 90*).

VIHJE: Garmin soovib mõõta stressitaset enne treeningut ning samades tingimustes ja iga pāev samal ajal

- 1 Vajadusel vajuta **START**, and vali **Lisa > HRV stress**, et lisada stressirakendus rakenduste nimekirja.
- 2 Rakenduse lisamiseks lemmikute loendisse vali **Jah**.
- 3 Kella kuval vajuta **START** vali **HRV stress** ja vajuta **START**.
- 4 Seisa rahulikult ja puhka 3 minutit.

Soorituse hinnang

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

Soorituse hinnangu vārtuste vahemik on -20 kuni +20. 6 kuni 20 minutit kestnud tegevuse järele kuvab seade su soorituse hinnangu skoori. Nāiteks skoor +5 tähendab, et oled puhunud, vārske ja suuteline korralikuks jooksuks vōi rattasõiduks. Võid soorituse hinnangu lisada treeningukuva andmeväljale ja jālõgida seda tegevuse ajal. Soorituse hinnang nāitab ka vāsimustaset, eriti pika jooksutreeningu vōi rattasõidu lõpus.

MÄRKUS. maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime tāpse nāidu saamiseks ja su jooksu vōi rattasõidu soorituse analüüsimiseks pead kandma pulsimõõõtjat ja tegema mõned jooksud vōi rattasõidud (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülj 63*).

Soorituse hinnangu kuvamine

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

- 1 Lisa andmekuvale valik **Seisundi hinnang** (*Andmekuvade kohandamine, lehekülj 39*).
- 2 Jookse vōi sõida jalgrattaga.
6 kuni 20 minuti järele ilmub soorituse hinnang.
- 3 Jooksu vōi rattasõidu soorituse hinnangu nāgemiseks sirvi andmekuva.

Hinnangulise funktsionaalse energialäveni hankimine

Enne hinnangulise funktsionaalse energialäveni (FTP) hankimist pead kellaga siduma võimsusmõõtja ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 90](#)) ning hankima hinnangulise maksimaalse hapnikutarbimisvõime andmed ([Jalgrattasõidu maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine, lehekülg 64](#)).

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

- 1 Vajuta kellakuval nuppu **UP** või **DOWN**, et vaadata soorituse ülevaadet.
- 2 Vajuta nuppu **START**.
- 3 Vajuta nuppu **UP** või **DOWN**, et vaadata oma FTP näitajat.

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

 Lilla	Ülihea
 Sinine	Suurepärase
 Roheline	Hea
 Oranž	Rahuldav
 Punane	Treenimata

Lisateavet vt lisast ([FTP hinnangud, lehekülg 154](#)).

Piimhappe lävi

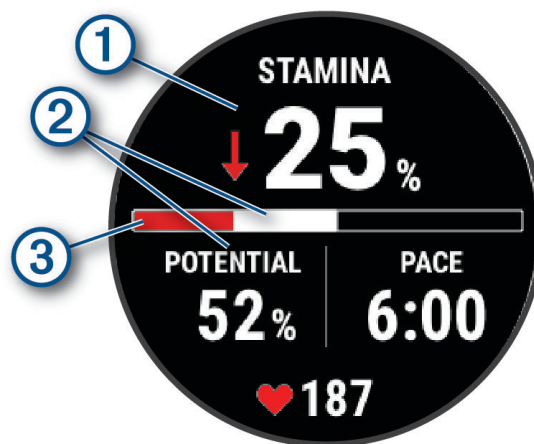
Piimhappe lävi märgib treeningu intensiivsust, mille juures hakkab verre piimhape kogunema. Jooksmisel hinnatakse seda intensiivsuse taset tempo, pulsisageduse või energia põhjal. Kui jooksja läve ületab, hakkab väsimus endast kiiremini märku andma. Kogenud jooksjatel on see lävi umbes 90% maksimaalsest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

Kui tead oma piimhappe läve pulsisagedust, saad selle kasutajaprofiili seadetes sisestada ([Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 110](#)). Tegevuse ajal enda piimhappe läve automaatselt salvestamiseks lülita sisse funktsioon **Automaatne tuvastamine**.

Oma reaalaraja vastupidavuse vaatamine

Su kell võib esitada reaalarajas vastupidavuse hinnanguid, mis põhinevad su pulsisagedusel ja maksimaalsel hapnikutarbimisvõime hinnangul (VO2 Max. estimate) ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 63](#)).

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Tegevused ja rakendused**.
- 3 Vali jooks või jalgrattasõit.
- 4 Vali tegevuse seaded.
- 5 Vali **Andmekuvad > Lisa uus > Vastupidavus**.
- 6 Vali **UP** või **DOWN**, et muuta andmekuva asukohta (valikuline).
- 7 Vajuta **START**, et muuta peamine vastupidavuse andmeväli (valikuline).
- 8 Alusta enda tegevusega ([Tegevuse alustamine, lehekülg 14](#)).
- 9 Kaardikuvale liikumiseks vajuta nuppu **UP** või **DOWN**.



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

Võimsuskõvera kuvamine

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

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

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

Treenitustase

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

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



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

Maksimaalne hapnikutarbimisvõime: maksimaalne hapnikutarbimisvõime on maksimaalne hapnikukogus (milliliitrites), mida saad tarbida ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritusaseme juures ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 63](#)). Sinu kell kuvab kuumuse ja kõrgusega korrigeeritud maksimaalse hapnikutarbimisvõime väärtused, kui kohandud palavas keskkonnas või kõrgustes ([Kuumuse ja kõrgusega kohanemine, lehekülg 73](#)).

HRV (pulsisageduse muutlikkus): hRV on sinu pulsisageduse muutlikkuse olek viimase seitsme päeva jooksul ([Pulsisageduse muutlikkuse tase, lehekülg 65](#)).

Akuutne koormus: akuutne koormus on sinu hiljutiste treeningukoormuse skooride, sh treeningu kestuse ja intensiivsuse, kaalutud summa. ([Hetkekoormus, lehekülg 70](#)).

Treeningukoormuse fookus: sinu kell analüüsib ja jaotab treeningukoormuse andmed eri kategooriatesse, mis põhinevad iga salvestatud tegevuse intensiivsusel ja struktuuril. Treeningukoormuse fookus hõlmab ka iga kategooria kogu koormust ning treeningu fookust. Kell kuvab su treeningukoormuse jaotuse 4 viimase nädala kohta ([Treeningukoormuse fookus, lehekülg 71](#)).

Taastumisaeg: taastumisaeg näitab, kui palju aega sul täielikuks taastumiseks ja järgmiseks treeninguks vaja läheb ([Taastumisaeg, lehekülg 72](#)).

Treenitustasemed

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

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

Alatreenimine: sinu treeningurutiinis on paus või treenid nädala või pikema aja jooksul tavalisest vähem.

Alatreenimine tähendab, et sa ei suuda oma vormi säilitada. Suurenda oma treeningkoormust.

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

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

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

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

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

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

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

Treenitustaseme kuvamise nõuanded

Treenitustasemefunktsioon sõltub sinu vormisoleku taseme ajakohastatud hinnangutest, sh vähemalt ühest maksimaalse hapnikutarbimisvõime (VO2 max) näidust nädalas ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 63](#)). Sisejooksude puhul ei esitata maksimaalset hapnikutarbimisvõime prognoosi, sest siis ei saaks sportliku vormi paranemist adekvaatselt peegeldada. Ultra- ja maastikujoosku ajal võid maksimaalse hapnikutarbimisvõime salvestamise välja lülitada, kui sa ei soovi, et need jooksutüübid sinu maksimaalse hapnikutarbimisvõime prognoosi mõjutaksid ([Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 40](#)).

Treenitustasemefunktsiooni maksimaalseks kasutamiseks järgige neid juhiseid.

- Jookse või sõida jalgrattaga väljas vähemalt üks kord nädalas ja kanna energiamõõdikut ning püsi vähemalt 10 minutit pulsisageduse juures, mis on üle 70% sinu maksimaalsest pulsisagedusest.
Kui oled kella nädala või kahe jooksul kasutanud, peaksid treenitustaseme andmeid nägema.
- Salvesta kõik oma treeningtegevused oma peamisse treeningseadmesse, et kell saaks sinu sooritust tundma õppida ([Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine, lehekülg 47](#)).
- Et hoida pulsisageduse muutlikkuse (HRV) taseme näit pidevalt ajakohane, kanna kella järjekindlalt magamise ajal. Ajakohane HRV tase võib aidata säilitada ajakohast treenitustaset, kui sul pole maksimaalse hapnikutarbimisvõime näiduga piisavalt tegevusi.

Hetkekoormus

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

Treeningukoormuse fookus

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

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

Väheste aeroobsusega koormuse puudujääk: suure intensiivsusega harjutuste tasakaalustamiseks ja taastumisaaja võimaldamiseks lisa rohkem väheste aeroobse koormusega harjutusi.

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

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

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

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

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

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

Ületab sihtmärke: sinu nelja nädala treeningukoormus on optimaalsest kõrgem.

Koormussuhe

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

Olek	Väärtus	Kirjeldus
Olek puudub	Ühtegi	Koormussuhe on nähtav pärast kahenädalast treenimist.
Madal	Madalam kui 0,8	Sinu lühiajaline treeningukoormus on väiksem kui sinu pikaajaline treeningukoormus.
Optimaalne 	0,8 kuni 1,4	Lühiajaline ja pikaajaline treeningukoormus on tasakaalus. Optimaalne vahemik põhineb sinu individuaalsel vormisolekutasemel ja treeninguajaloole.
Kõrge	1,5 kuni 1,9	Sinu lühiajaline treeningukoormus on suurem kui sinu pikaajaline treeningukoormus.
Väga kõrge	2,0 või üle selle	Sinu lühiajaline treeningukoormus on oluliselt suurem kui sinu pikaajaline treeningukoormus.

Treeningu efektiivsusest

Treeningu efektiivsus mõõdab tegevuse mõju aeroobsele ja anaeroobsele füüsilisele vormile. Treeningu efektiivsus koguneb tegevuse käigus. Tegevuse edenedes treeningu efektiivsuse väärtus suureneb. Treeningu efektiivsus määratakse kasutajaprofiili teabe ja treeningute ajaloo ja pulsageduse, treeningu kestuse ja intensiivsusega. Tegevuse peamised kasusid kirjeldavad seitse eri treeningu efektiivsuse märki. Iga märk on värvikoodiga ning vastab treeningkoormuse fookusele (*Treeningukoormuse fookus, lehekülj 71*). Iga tagasiside fraasi, näiteks „Mõjutab VO2 max palju“, on kirjeldatud Garmin Connect tegevuse andmetes.

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

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

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

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

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

Taastumisaeg

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

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

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

Taastumise pulsagedus

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

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

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

Kuumuse ja kõrgusega kohanemine

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

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

Sinu treenitustaseme pausile panek ja jätkamine

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

Kui oled valmis uuesti treenima, saad oma treenitustasemega jätkata. Parima tulemuse saamiseks vajad iga nädal vähemalt ühte maksimaalse hapnikutarbimisvõime (VO2 max) näitu ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülj 63](#)).

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

Treeninguvalmidus

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

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

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

Varasemate treeninguvalmiduse skooride vaatamiseks mine oma Garmin Connect kontole.

Vastupidavuse skoor

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

Värvitsoon	Kirjeldus
 Roosa	Eliit
 Lilla	Ülihea
 Sinine	Ekspert
 Roheline	Hästi treenitud
 Kollane	Treenitud
 Oranž	Keskmine
 Punane	Harrastaja

Lisateavet vt lisast ([Vastupidavuse skoori hinnangud, lehekülg 155](#)).

Mäeskoor

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

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

Rattasõidu suutlikkuse kuvamine

Enne rattasõidu suutlikkuse kuvamist peab su kasutajaprofiilis olema 7 päeva trenniajalugu, salvestatud maksimaalne hapnikutarbimisvõime ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 63](#)) ja seotud võimsusmõõtja võimsuskõvera andmed ([Võimsuskõvera kuvamine, lehekülg 68](#)).

Rattasõidu suutlikkus on sooritusvõime kolmes kategoorias: aeroobne vastupidavus, aeroobne võimekus ja anaeroobne võimekus. Rattasõidu suutlikkus sisaldab su praegust jalgratturi tüüpi, nt ronija. Jalgratturi tüübi aitab määrata ka kasutajaprofiili sisestatud teave, nt kehakaal ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 109](#)).

1 Vajuta **UP** või **DOWN** rattasõiduvõime ülevaate vaatamiseks.

MÄRKUS. võib-olla pead ülevaate lisama oma ülevaadete loendisse ([Ülevaateloendi kohandamine, lehekülg 61](#)).

2 Vajuta **START** oma praeguse ratturitüübi vaatamiseks.

3 Rattasõidu suutlikkuse üksikasjaliku analüüsi (valikuline) kuvamiseks vajuta nuppu **START**.

Aksia lisamine

Enne aktsiate loendi kohandamist pead lisama aktsiate ülevaate ülevaateleendisse ([Ülevaateleendi kohandamine, lehekülg 61](#)).

1 Aktsiateülevaate vaatamiseks vajuta kellakuval **UP** või **DOWN**.

2 Vajuta nuppu **START**.

3 Vali **Lisa aktsia**.

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

5 Vali aktsia, mida soovid lisada.

6 Lisateabe vaatamiseks vali aktsia.

VIHJE: aktsia kuvamiseks ülevaateleendis vajuta **START** ja vali Määra lemmikuks.

Ilma asukohtade lisamine

1 Ilma ülevaate nägemiseks vajuta kellakuval **UP** või **DOWN**.

2 Vajuta nuppu **START**.

3 Vajuta esimesel ülevaate ekraanil **START**.

4 Vali **Lisa vahepunkt** ning otsi asukohta.

5 Vajadusel korda samme 3 ja 4 ning lisa asukohti.

6 Vajuta nuppu **START** ja vali asukoht, mille ilma soovid kuvada.

Ajavaheväsimuse nõustaja kasutamine

Selleks, et saaksid kasutada funktsiooni Ajavaheväsimuse nõustaja ülevaadet, pead kavandama reisi rakenduses Garmin Connect ([Reisi kavandamine rakenduses Garmin Connect, lehekülg 75](#)).

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

1 Vajuta kellakuval nuppu **UP** või **DOWN**, et kuvada teenuse **Ajavaheväsimuse nõustaja** ülevaade.

2 Vajuta nuppu **START**, et võrrelda enda sisemist kella ja kohalikku aega ning vaadata üldist ajavaheväsimuse taset.

3 Tee valik:

- Praeguse ajavaheväsimuse taseme teabe nägemiseks vajuta nuppu **START**.
- Vajuta nuppu **DOWN**, et näha soovitusi, mis aitavad ajavaheväsimuse sümptomeid leevendada.

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.

Juhtelemen.

Juhtnuppude menüü võimaldab sul kiiresti juurde pääseda kella funktsioonidele ja valikutele. Juhtnuppude menüüsse saab lisada suvandeid ning neid ümber paigutada ja sealt eemaldada ([Juhtelementide menüü kohandamine](#), lehekülg 79).

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



Ikoon	Nimi	Kirjeldus
	ABC	Vali altimeetri, baromeetri ja kompassi rakenduse avamiseks.
	Lennukirežiim	Vali lennukirežiimi lubamiseks või keelamiseks, et lülitada välja kogu traadita side.
	Äratuskell	Vali äratuse lisamiseks või muutmiseks (Äratuse seadistamine, lehekülg 2).
	Altimeeter	Vali altimeetri ekraani avamiseks.
	Alt. ajavööndid	Vali, et vaadata praegust kellaaega teistes ajavööndites (Alternatiivsete ajavööndite lisamine, lehekülg 4).
	Abifunktsioon	Vali abitaotluse saatmiseks (Abi taotlemine, lehekülg 113).
	Baromeeter	Vali baromeetri ekraani avamiseks.
	Akusäästja	Vali akusäästufunktsiooni sisse- või väljalülitamiseks (Akusäästja kohandamine, lehekülg 124).
	Heledus	Ekraani heleduse muutmiseks vali (Ekraaniseadete muutmise, lehekülg 127).
	Edasta pulssi	Seotud seadmesse pulsi ülekande sisselülitamiseks vali (Pulsisageduse andmete edastamine, lehekülg 83).
	Kalender	Vali saabuvate sündmuste vaatamiseks telefoni kalendrist.
	Kellad	Vali rakenduse Kellad avamiseks, et seadistada äratusi, taimerit, stopperit või vaadata teisi ajavööndeid (Kellad, lehekülg 2).
	Kompass	Vali kompassi ekraani avamiseks.
	Ekraan	Lülitab ekraani hoiatused, žestid ja režiimi Alati kuvatud välja (Ekraaniseadete muutmise, lehekülg 127).
	Mitte segada	Vali režiimi ära sega lubamiseks või keelamiseks, et ekraan hämardada ning hoiatused ja teatised keelata. Nt võid seda režiimi kasutada filmi vaatamise ajal.
	Leia mu telefon	Vali oma seotud telefonis helisignaali esitamiseks, kui see on Bluetooth levialas. Bluetooth signaali tugevus esitatakse MARQ kellakuval ja see suureneb, mida lähemal telefonile oled. Vali GPS-i tegevuse ajal kadunud telefoni juurde navigeerimiseks (GPS-tegevuse ajal kadunud telefoni asukoha määramine, lehekülg 103).
	Taskulamp	Vali, et lülitada ekraan sisse ja kasutada oma kella taskulambina.
	Garmin Share	Vali avamiseks rakendus Garmin Share (Garmin Share, lehekülg 108).
	Ajalugu	Vali oma tegevuste ajaloo, salvestiste ja kogusummade vaatamiseks.
	Lukusta seade	Vali nuppude ja puuteekraani lukustamiseks, et vältida tahtmatut vajutamist ja pühkimist.

Ikoon	Nimi	Kirjeldus
	Messenger	Vali rakenduse Messenger avamiseks (<i>Funktsiooni Messenger kasutamine, lehekülg 107</i>).
	Kuufaas	Vali, et kuvada GPS-asukoha kuutõusu- ja loojangu kellaajad koos kuufaasiga.
	Muus.juhtnupud	Vali muusika taasesituse juhtimiseks oma kellas või telefonis.
	Märguanded	Vali kõnede, tekstisõnumite, suhtlusvõrgustike uuenduste ja muu vaatamiseks telefoni märguandeseadete alusel (<i>Teavituste Bluetooth lubamine, lehekülg 101</i>).
	Telefon	Vali, et lubada või keelata Bluetooth-tehnoloogia ja ühendus sinu ühilduvas telefonis.
	Lülita välja	Vali kella väljalülitamiseks.
	Pulssoksümeetria	Vali pulssoksümeetri rakenduse avamise suvand (<i>Pulssoksümeeter, lehekülg 84</i>).
	RCT-kaamera	Vali käsitsi pildistamiseks ja videoklippide salvestamiseks (<i>Kaamera Varia juhtnupude kasutamine, lehekülg 92</i>).
	Punanihe	Vali ekraanil punakate toonide sisselülitamiseks, et kasutada käekella hämaras.
	Võrdluspunkt	Vali, et määrata navigeerimiseks kasutatav võrdluspunkt (<i>Võrdluspunkti määramine, lehekülg 117</i>).
	Salvesta asukoht	Võid praeguse asukoha salvestada ja selle juurde hiljem tagasi navigeerida.
	Seaded	Vali seadete menüü avamiseks.
	Unerežiim	Vali, et lubada või keelata Unerežiim (<i>Unerežiimi kohandamine, lehekülg 128</i>).
	Stopper	Vali, et stopper käivitada (<i>Stopperi kasutamine, lehekülg 4</i>).
	TÕUS, LOOJANG	Vali päikesetõusu, päikeseloojangu ja videviku aegade vaatamiseks.
	Sünkrooni	Vali oma kella sünkroonimiseks seotud telefoniga.
	Aja sünkr.	Vali, et sünkroonida oma kell telefoni kellaajaga või satelliite kasutades.
	Taimerid	Vali taimeri käivitamiseks (<i>Taimeri käivitamine, lehekülg 3</i>).
	Puude	Vali puutekraani juhtelementide lubamiseks või keelamiseks.
	Rahakott	Vali, et avada oma Garmin Pay™ rahakott ja tasuda ostude eest oma kellaga (<i>Garmin Pay, lehekülg 79</i>).
	Ilm	Vali praeguse ilmaprognoosi ja hetkeolude vaatamiseks.

Ikoon	Nimi	Kirjeldus
	Wi-Fi	Vali, et lubada või keelata Wi-Fi side.

Juhtelementide menüü kohandamine

Juhtelementide menüüs saad lisada, eemaldada otseteemenüü valikuid või muuta nende järjekorda (*Juhteleme*n., lehekülg 76).

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

Taskulambi ekraani kasutamine

Taskulambi kasutamine võib tühjendada akut. Aku kasutusaja pikendamiseks võib vähendada eredust.

- 1 Hoia all nuppu **LIGHT**.
- 2 Vali .
- 3 Vajuta **UP** või **DOWN** ereduse või värvi muutmiseks.
VIHJE: edaspidi võid taskulambi selle seadistusega sisse lülitada, vajutades kaks korda kiiresti **LIGHT**.

Garmin Pay

Funktsioon Garmin Pay võimaldab kasutada kella ostude sooritamiseks kindlate krediit- või deebetkaardi 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 Hoia all **LIGHT**.

2 Vali .

3 Sisesta neljakohaline pääsukood.

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

Kuvatakse viimasena kasutatud maksekaart.

4 Kui oled Garmin Pay rahakotti lisanud mitu kaarti, siis muu kaardi valimiseks nipsa (valikuline).

5 Kui oled Garmin Pay rahakotti lisanud mitu kaarti, vali muu kaardi valimiseks **DOWN** (valikuline).

6 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.

7 Vajadusel järgi tehingu lõpetamiseks kaarditerminali juhiseid.

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

Garmin Pay rahakotti kaardi lisamine

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

1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.

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

3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

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

Garmin Pay kaartide haldamine

Kaardi saab ajutiselt peatada või kustutada.

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

1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.

2 Vali **Garmin Pay**.

3 Vali kaart.

4 Tee valik:

- Kaardi ajutiseks peatamiseks või peatamise tühistamiseks vali **Peata kaart**.

Kaart peab olema aktiivne, et kellaga MARQ Captain 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 MARQ Captain 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 MARQ Captain, pead sisestama uue pääsukoodi.

Hommikuraport

Kell kuvab hommikuraporti, mis põhineb su tavalisel ärkamisajal. Ilma-, une-, öise pulsisageduse muutlikkuse taseme jm andmeid sisaldava raporti vaatamiseks vajuta **DOWN** ([Hommikuse raporti kohandamine](#), lehekülg 81).

Hommikuse raporti kohandamine

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

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

Andurid ja tarvikud

MARQ Captain kellal on mitu sisseehitatud andurit ja saad oma tegevuste jaoks siduda täiendavaid juhtmeta andureid.

Randmepõhine pulss

Sinu kellal on randmepealne pulsimõõtja ja sa saad oma pulsisageduse andmeid vaadata pulsisageduse ülevaatest ([Ülevaateleendi kuvamine](#), lehekülg 60).

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

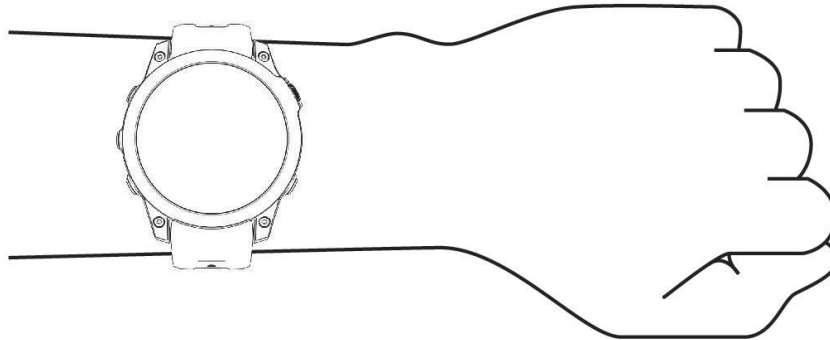
Kella kandmine

⚠ ETTEVAATUST

Mõnedel kasutajatel, eelkõige tundliku nahaga või allergilistel inimestel, võib pärast pikemaajalist kella kasutamist 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 82.
- Pulssoksümeetri anduri lisateavet vt jaotisest *Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited*, lehekülg 85.
- 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.

Randmel kantava pulsimoniitori seaded

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

Olek: lülitab randme peal kantava pulsimoõõtja sisse või välja. Vaikimisi väärtus on Auto, mis automaatselt kasutab randme peal kantava pulsimoõõtjat, kui sa pole välise pulsimoõõtjaga paaristanud.

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

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

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

Pulsisageduse hoiatused: kella saab seadistada andma märku, kui pulsisagedus on sihtväärtusest suurem või väiksem (*Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine, lehekülg 83*).

Edasta pulssi: võimaldab alustada oma pulsiandmete edastamist seotud seadmesse (*Pulsisageduse andmete edastamine, lehekülg 83*).

Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine

⚠ ETTEVAATUST

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.

Võid seadistada pulsisageduse läve väärtuse.

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

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

Pulsisageduse andmete edastamine

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

VIHJE: kui alustad tegevust, saad kohandada tegevuse seadeid sinu pulsisageduse andmete automaatseks edastamiseks (*Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 40*). Näiteks võid jalgrattasõidu ajal saata pulsisageduse andmed Edge seadmesse.

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

MÄRKUS. juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 79*).
- 2 Vajuta nuppu **START**.

Kell alustab pulsisageduse andmete edastamist.
- 3 Seo kell ühilduva seadmega.

MÄRKUS. sidumisjuhised on iga ühilduva seadme Garmin puhul erinevad. Vaata juhiseid kasutusjuhendist.
- 4 Vajuta **STOP**, et peatada pulsisageduse andmete edastamine.

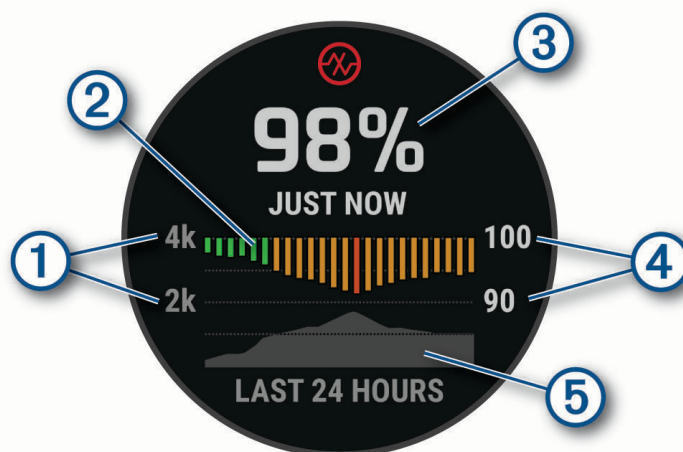
Pulssoksümeeter

Sinu kellal on randmel randme pulssoksümeeter veres sisalduva hapniku (SpO2) mõõtmiseks. Kui kõrgus kasvab, võib hapniku tase veres alaneda. Kui tead oma hapnikuga küllastatuse taset, saad kindlaks teha, kuidas su organism alpispordi ja ekspeditsiooni puhul suurtel kõrgustel aklimatiseerub.

Pulssoksümeetri ülevaate kuvamisel saad käsitsi käivitada pulssoksümeetri andmete kogumise (*Pulssoksümeetri näitude hankimine, lehekülg 85*). Saad ka kogu päeva näidud sisse lülitada (*Pulssoksümeetri režiimide seadistamine, lehekülg 85*). Kui vaatad pulssoksümeetria ülevaadet siis, kui sa ei liigu, analüüsib kell hapnikuga küllastuse taset ja kõrgust merepinnast. Kõrguse profiil aitab määrata, kuidas pulssoksümeetri näidud vastavalt kõrgusele merepinnast muutuvad.

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

Lisateavet pulssoksümeetri täpsuse kohta leiad aadressilt garmin.com/ataccuracy.



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

Pulssoksümeetri näitude hankimine

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

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

- 1 Kui istud või oled mitteaktiivne, siis vajuta pulssoksümeetri ülevaate kuvamiseks nuppu **UP** või **DOWN**.
- 2 Vajuta nuppu **START**, et kuvada ülevaate andmed ja alustada pulssoksümeetri näidu kogumist.
- 3 Ole liikumatult kuni 30 sekundit.

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

- 4 Viimase seitsme päeva pulssoksümeetri näitude graafiku nägemiseks vajuta nuppu **DOWN**.

Pulssoksümeetri režiimide seadistamine

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Andurid ja tarvikud > Pulssoksümeeter > Pulssoksümeetria režiim**.
- 3 Tee valik:

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

MÄRKUS. ebatavaline magamisasend võib põhjustada ebatavaliselt madalat SpO2 näitu.

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

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

Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited

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

- Kui kell loeb vere hapnikuküllastust, ole liikumatult.
- Kanna kella randmeluu kohal. Kell peab olema randmel tihedalt, kuid mugavalt.
- Kui kell loeb vere hapnikuküllastuse teavet, hoia kellaga kätt südamega samal kõrgusel.
- Kasuta silikoon- või nailonrihma.
- Enne kella käele panemist, pese ja kuivata käsi.
- Ära kasuta kella all päikesekreemi, ihupiima või putukatõrjevahendit.
- Ära kriimusta optilist andurit kella tagaosas.
- Loputa kella pärast iga trenni puhta veega.

Kompass

Kellal on kolmeteljeline automaatselt kalibreeritav kompass. Kompassi funktsioonid ja välimus olenevad tegevusest, sellest, kas GPS on aktiivne ja kas navigeerite sihtkohta. Kompassi sätteid saab muuta käsitsi (*Kompassi seaded, lehekülg 86*).

Kompassi suuna seadistamine

- 1 Vajuta kompassikuval nuppu **START**.
- 2 Vali **Lukusta suund**.
- 3 Suuna kella ülemine osa soovitud suunas ja vajuta **START**.

Kui kaldud suunast kõrvale, näitab kompass kõrvalekaldumist ja kõrvalekalde nurka.

Kompassi seaded

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

Kalibreeri: lubab kompassi anduri käsitsi kalibreerida (*Kompassi käsitsi kalibreerimine, lehekülg 86*).

Ekraan: määrab kompassi suuna tähtedes, kraadides või milliradiaanides.

Põhjasuuna osuti: määrab kompassi põhjasuuna (*Põhjaviite seadistamine, lehekülg 86*).

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

Kompassi käsitsi kalibreerimine

TEATIS

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

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

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Andurid ja tarvikud > Kompass > Kalibreeri > Käivita**.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Põhjaviite seadistamine

Võid seadistada suunateabe arvutamisel kasutatava suunaviite.

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Andurid ja tarvikud > Kompass > Põhjasuuna osuti**.
- 3 Tee valik:
 - Kui soovid suunaviiteks seadistada geograafilise põhja, vali **Tõene**.
 - Magnetilise põhja deklinatsioonita kursina määramiseks vali **Magnetic**.
 - Kui soovid suunaviiteks seadistada võrgustiku põhja (000°), vali **Koordinaadistik**.
 - Magnetilise muutuse määramiseks käsitsi, vali **Kasutaja > Magn. varieerum.**, sisesta magnetiline muutus ja vali **Valmis**.

Altimeeter ja baromeeter

Kell sisaldab altimeetrit ja baromeetrit. Kell kogub kõrguse ja õhurõhu teavet pidevalt, isegi madala energiatarbimisega režiimis. Altimeeter kuvab ligikaudse kõrguse rõhumuutuste alusel. Baromeeter kuvab keskkonna õhurõhu fikseeritud kõrguse alusel, kus altimeeter viimati kalibreeriti (*Altimeetri seaded, lehekülg 86*).

Altimeetri seaded

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

Kalibreeri: võimaldab altimeetri anduri käsitsi kalibreerida.

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

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

Kõrgus: määrab kõrguse mõõtühikud.

Baromeetrilise altimeetri kalibreerimine

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

1 Hoia all **MENU**.

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

3 Tee valik:

- GPS-i algpunktis automaatseks kalibreerimiseks vali **Automaatkal..**
- Praeguse kõrguse käsitsi sisestamiseks vali **Kalibreeri > Sisesta käsitsi**.
- Digitaalse kõrgusmudeli kaudu praeguse kõrguse sisestamiseks vali **Kalibreeri > Digi-kõrgusmudel**.
- GPS-i asukoha alusel praeguse kõrguse sisestamiseks vali **Kalibreeri > Kasuta GPS-i**.

Baromeetri seaded

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

Kalibreeri: võimaldab baromeetri andurit käsitsi kalibreerida.

Graafik: seadistab baromeetriülevaate graafiku ajaskaala.

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

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

Rõhk: seadistab, kuidas kell rõhuandmeid kuvab.

Baromeetri kalibreerimine

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

1 Hoia all **MENU**.

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

3 Tee valik:

- Praeguse kõrguse ja rõhu merepinnal (valikuline) sisestamiseks vali **Sisesta käsitsi**.
- Digitaalse kõrgusmudeli põhjal automaatseks kalibreerimiseks vali **Digi-kõrgusmudel**.
- GPS-i algpunktis automaatseks kalibreerimiseks vali **Kasuta GPS-i**.

Tormihoiatuse seadistamine

HOIATUS

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

1 Hoia all **MENU**.

2 Vali **Teavitused & hoiatused > Süsteemi hoiatused > Baromeeter > Tormihoiatus**.

3 Tee valik:

- Märguande sisse- ja väljalülitamiseks vali **Olek**.
- Vali **Kalibreeri kompass**, et uuendada õhurõhu muudatuse määra, mille korral käivitub tormihoiatus.

Juhtmeta andurid

Sinu kella saab siduda ja kasutada juhtmevabade anduritega tehnoloogia ANT+ või Bluetooth abil (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 90*). Pärast seadmete sidumist saad valikulisi andmevälju kohandada (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 39*). Kui andur kuulus ostes kellakomplekti, on need juba omavahel seotud.

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

Anduri tüüp	Kirjeldus
Golfikepi andurid	Golfikepi anduritega Approach CT10 saad automaatselt jälgida enda golfilööke, sh asukohta, vahemaad ja kepi tüüpi.
DogTrack	Võimaldab saada andmeid ühilduvast käeshoitavast koerajälgimisseadmest.
eBike	Kella saab kasutada koos elektrijalgrattaga ja vaadata sõidu ajal rattaandmeid, nt aku- ja vahemiku teavet.
Laiendatud ekraan	Režiimi Laiendatud ekraan abil saad jalgrattasõidu või triatloni ajal kuvada MARQ Captain kellast pärit andmekuvasid ühilduvas Edge rattaarvutis.
Väline pulss	Südame löögisageduse andmete vaatamiseks tegevuste ajal kasuta välist andurit, näiteks HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™, või HRM-Pro seeria pulsimõõtjat. Mõned pulsikellad võivad salvestada ka andmeid või pakkuda täpsemaid jooksuandmeid (Jooksudünaamika, lehekülg 91) (Jooksujõud, lehekülg 92).
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 MARQ Captain laaditud muusikat (Kõrvaklappide Bluetooth ühendamine, lehekülg 100).
inReach	Kaugjuhtimise funktsioon inReach võimaldab sul oma satelliitkommunikaatorit inReach juhtida kella MARQ abil (inReach kaugjuhtimise kasutamine, lehekülg 93).
Tuled	Parema ülevaate saamiseks ümbrusest võid kasutada nutikaid jalgrattatulesid Varia. Esitulede kaamera Varia saab sõidu ajal pildistada ja videot salvestada (Kaamera Varia juhtnuppude kasutamine, lehekülg 92).
Lihase O2	Treeningu ajal hemoglobiini ja lihaste hapnikuküllastuse andmete vaatamiseks võid kasutada lihaste hapnikuandurit.
ARVUTI	Saad mängida arvutis videomänge ja vaadata seadmes reaajas statistikat (Rakenduse Garmin GameOn™ kasutamine, lehekülg 23).
Võimsus	Oma kellal võimsusandmete vaatamiseks kasuta võimsusmõõturiga rattapedaale Rally™ või Vector™. Võid seadistada endale energiatsoone, et need sobiksid sinu eesmärkide ja võimetega (Energiasoonide seadistamine, lehekülg 111) või kasutada vahemiku hoiatusi, et saada teavitusi, kui saavutad määratud energiatsooni (Hoiatuse seadistamine, lehekülg 43).
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 (Kaamera Varia juhtnuppude kasutamine, lehekülg 92).
Kaugusmõõdik	Võid kasutada ühilduvat laserkaugusmõõturit, et näha golfi mängides lipuni jäävat vahemaad.
Jooksuandur	Võid kasutada seadet Running Dynamics Pod, et vaadata ja salvestada kellas jooksudünaamika andmeid (Jooksudünaamika, lehekülg 91).
Käiguvahetus	Sõidu ajal käiguvahetusteabe kuvamiseks võid kasutada elektroonilisi käiguvaheteid. Kui andur on reguleerimisrežiimis kuvab kell MARQ Captain praegused reguleerimisväärtused.
Shimano Di2	Sõidu ajal käiguvahetusteabe kuvamiseks võid kasutada elektroonilisi käiguvaheteid Shimano® Di2™. Kui andur on reguleerimisrežiimis kuvab kell MARQ Captain praegused reguleerimisväärtused.
Nuti treeningu-seade	Võid kasutada oma kella koos nutika siseruumides kasutatava treeninguseadmega, et jälgendada takistusi rajal, rattasõidul või treeningul (Sisetreeninguseadme kasutamine, lehekülg 23).

Anduri tüüp	Kirjeldus
Kiirus/rütm	Võid oma jalgrattale kinnitada kiirus- või rütmiaanduri ja vaadata andmeid sõidu ajal. Vajaduse korral saad ratta ümbermõõdu sisestada käsitsi (<i>Ratta veljemõõt ja ümbermõõt, lehekülg 156</i>).
Temperatuur	Kinnita temperatuuriandur tempe tugeva rihma või aasa külge, kus see puutub kokku ümbritseva õhuga ja saab anda pidevalt täpseid temperatuuriandmeid.
Veomootor	Saad oma seadet kasutada, et kaugelt juhtida oma Garmin veomootorit (<i>Kella ja veomootori sidumine, lehekülg 12</i>).
VIRB	Kaugjuhtimisfunktsioon VIRB võimaldab juhtida kaamerat VIRB kella abil eemalt (<i>VIRB kaugjuhtimispult, lehekülg 93</i>).
XERO laseri asukohad	Laseri asukohateavet saad vaadata ja jagada seadmest Xero (<i>Xero laseripõhise asukohateabe seaded, lehekülg 94</i>).

Traadita andurite sidumine

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

- 1 Pane pulsimõõtja peale, paigalda andur või vajuta nupule anduri äratamiseks.
MÄRKUS. teavet sidumise kohta leiad oma juhtmevaba anduri kasutusjuhendist.
- 2 Kell peab olema andurist kuni 3 m kaugusel.
MÄRKUS. sidumisel ajal viibi teistest traadita anduritest vähemalt 10 m kaugusel.
- 3 Hoia all **MENU**.
- 4 Vali **Andurid ja tarvikud > Lisa uus**.
- 5 Tee valik:
 - Vali **Otsi kõiki andureid**.
 - Vali anduri tüüp.

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

Pulsisageduse tarviku jooksutempo ja -distsants

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

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 MARQ käekell.

MÄRKUS. automaatne kalibreerimine ei toimi sisejooksu, raja- või ultrajooksu tegevuste puhul (*Jooksutempo ja -distsantsi salvestamise näpunäited, lehekülg 91*).

Käsitsi kalibreerimine: pärast jooksulindil jooksmist võid ühendatud pulsisageduse tarvikus valida **Kalibreeri, salv.** (*Jooksulindi vahemaa kalibreerimine, lehekülg 18*).

Jooksutempo ja -distanti salvestamise näpunäited

- Uuenda käekella MARQ tarkvara ([Tooteuuendused, lehekülg 133](#)).
- Jookse korduvalt õues GPS-i ja ühendatud HRM 600, HRM-Fit, või HRM-Pro seeria tarvikuga. Õue tempovahemik peab ühtima jooksulindi tempovahemikuga.
- Kui jooksed liival või sügavas lumes, siis ava anduri sätted ja lülita välja **Autom. 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 18](#)).
- Kui automaatne ja käsitsi kalibreerimine ei näi täpsed, siis ava anduri sätted ja vali **Pulsimonitori tempo ja vahemaa > Nulli kalibr.andmed**.

MÄRKUS. võid proovida **Autom. kalibreerimine** välja lülitada ja seejärel uuesti käsitsi kalibreerida ([Jooksulindi vahemaa kalibreerimine, lehekülg 18](#)).

Jooksudünaamika

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

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

Nõuanded puudulike jooksudünaamika andmete puhul

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

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

MÄRKUS. maaga kokkupuute aja tasakaal kuvatakse ainult jooksmisel. Kõndimise ajal seda ei arvutata.

PEA MEELES: maapinnaga kokkupuuteaja tasakaalu ei arvutata randmepõhise jooksudünaamikaga.

Jooksujõud

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

Jooksujõudu saab mõõta kella ühilduva jooksudünaamika tarviku või kellaandrite abil. Võid kohandada jooksujõu andmevälju, et näha oma energiaväljundit ja kohandada oma treeningut (*Andmeväljad, lehekülg 138*). Võid määrata energiaväljundi hoiatusi, mis esitatakse, kui saavutad teatud energiatsooni (*Tegevuste märguanded, lehekülg 42*).

Jooksu energiatsoonid on sarnased jalgrattasõidu energiatsoonidega. Tsoonide vaikeväärtused põhinevad sool, kaalul ja keskmisel võimekusel ja ei pruugi sinu isiklike võimetega sobituda. Tsoone saad käsitsi seadistada otse kellas või oma teenuse Garmin Connect kontol (*Energiatsoonide seadistamine, lehekülg 111*).

Jooksuenergia sätted

Hoia all nuppu **MENU**, vali suvand **Tegevused ja rakendused**, siis tegevus, tegevuse sätted ja seejärel suvand **Jooksu võimsus**.

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

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

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

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 90*).

1 Tee valik:

- Lisa kellale **RCT-kaamera** juhtseadis (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 79*).
- Lisa kellale **RCT-kaamera** ülevaade (*Ülevaateendi kohandamine, lehekülg 61*).

2 Vali juhtseadisest või ülevaatest **RCT-kaamera** suvand:

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

inReach kaugjuhtimispuht

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

inReach kaugjuhtimise kasutamine

Enne kui saad kasutada inReach kaugjuhtimisfunktsiooni, pead lisama inReach ülevaate ülevaadete loendisse ([Ülevaate loendi kohandamine, lehekülg 61](#)).

- 1 Lülita satelliitkommunikaator inReach sisse.
- 2 Vajuta oma MARQ kellal nuppu **UP** või **DOWN** kellakuval, et vaadata inReach ülevaadet.
- 3 Vajuta nuppu **START**, et otsida oma inReach satelliidikommunikaatorit.
- 4 Vajuta nuppu **START**, et siduda oma inReach satelliidikommunikaator.
- 5 Vajuta nuppu **START** ja tee valik.
 - SOS-teate saatmiseks vali **Käivita SOS**.
MÄRKUS. SOS-funktsiooni tohib kasutada ainult hädaolukorras.
 - Tekstisõnumi saatmiseks vali **Sõnumid > Uus sõnum**, vali sõnumi kontaktid ja sisesta sõnumi tekst või vali kiirteksti võimalus.
 - Eelmääratud sõnumi saatmiseks vali **Saada eelmäärat.** ja vali nimekirjast sõnum.
 - Taimeri ja tegevuse jooksul läbitud vahemaa vaatamiseks vali **Jälgimine**.

VIRB kaugjuhtimispuul

VIRB kaugjuhtimisfunktsioon võimaldab juhtida VIRB kaamerat eemalt.

VIRB kaamera juhtimine

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

- 1 Lülita VIRB kaamera sisse.
- 2 Seo VIRB kaamera oma MARQ kellaga ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 90](#)).
VIRB ülevaade lisatakse ülevaatesilmusesse.
- 3 Vajuta **UP** või **DOWN** kella kuval, et näha VIRB ülevaadet.
- 4 Vajadusel oota, kuni kell loob ühenduse kaameraga.
- 5 Tee valik:
 - Video salvestamiseks vali **Alusta salvestamist**.
Video taimer ilmub MARQ kuval.
 - Video jäädvustamise ajal pildistamiseks vajuta **DOWN**.
 - Video salvestamise peatamiseks vajuta **STOP**.
 - Foto tegemiseks vali **Pildista**.
 - Sarivõtte jäädvustamiseks vali **Käivita sarivõtterežiim**.
 - Kaamera unerežiimi aktiveerimiseks vali **Lülita kaamera unerežiimi**.
 - Kaamera unerežiimi tühistamiseks vali **Ärata kaamera**.
 - Video- ja fotoseadete muutmiseks vali **Seaded**.

VIRB kaamera juhtimine tegevuse ajal

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

- 1 Lülita VIRB kaamera sisse.
- 2 Seo oma VIRB kaamera MARQ kellaga (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 90*).
Kui kaamera on seotud, lisatakse tegevustele automaatselt VIRB andmekuva.
- 3 Vajuta tegevuse ajal **UP** või **DOWN**, et näha VIRB andmekuva.
- 4 Vajadusel oota, kuni kell loob kaameraga ühenduse.
- 5 Hoia all nuppu **MENU**.
- 6 Vali **VIRB**.
- 7 Tee valik:
 - Kaamera juhtimiseks tegevuse taimeriga vali **Seaded > Salvestusrežiim > Taim. start/stop**.
MÄRKUS. video salvestamine algab või lõpeb tegevuse alustamisel või lõpetamisel automaatselt.
 - Kaamera juhtimiseks menüüsuvanditega vali **Seaded > Salvestusrežiim > Käsitsi**.
 - Video käsitsi jäädvustamiseks vali **Alusta salvestamist**.
Video taimer ilmub MARQ kuval.
 - Video jäädvustamise ajal pildistamiseks vajuta **DOWN**.
 - Video jäädvustamise käsitsi katkestamiseks vajuta **STOP**.
 - Sarivõtte jäädvustamiseks vali **Käivita sarivõtterežiim**.
 - Kaamera unerežiimi aktiveerimiseks vali **Lülita kaamera unerežiimi**.
 - Kaamera unerežiimi tühistamiseks vali **Ärata kaamera**.

Xero laseripõhise asukohateabe seaded

Laseripõhise asukohateabe seadete kohandamiseks pead siduma ühilduva seadme Xero (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 90*).

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

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

Jaga režiimi: võimaldab laseri asukohateabe avalikku või privaatset jagamist.

Kaart

Kell suudab kuvada eri Garmin kaardiandmeid, sh topograafilisi kaarte, läheduses olevaid huvipunkte, suusakuurordi kaarte ja golfiradu. Lisakaartide allalaadimiseks või kaartide mäluuumi haldamiseks võid kasutada rakendust Kaardihaldur.

Lisakaartide ostmiseks ja ühilduvusandmete nägemiseks ava aadress garmin.com/maps.

▲ tähistab kaardil sinu asukohta. Sihtkohta navigeerimisel tähistatakse marsruut kaardil joonega.

Kaardi vaatamine

- 1 Vali suvand kaardi avamiseks.
 - Vajuta **START** ja vali **Kaart** ning vaata kaarti tegevust käivitamata.
 - Mine välja käivita GPS tegevus (*Tegevuse alustamine, lehekülg 14*) ja vajuta **UP** või **DOWN** ning liigu kaardikuvak.
- 2 Vajadusel oota, kuni kell leiab satelliidid
- 3 Kaardi panoraamimiseks ja suumimiseks vali suvand.
 - Puuteekraani kasutamiseks puuduta kaarti, puuduta ja lohista kursori paigutamiseks ning vajuta sisse või välja suumimiseks nuppu **UP** või **DOWN**.
 - Nuppude kasutamiseks hoia alla nuppu **MENU**, vali **Paani/suumi** ja sisse- või väljasuumiseks vajuta nuppu **UP** või **DOWN**.

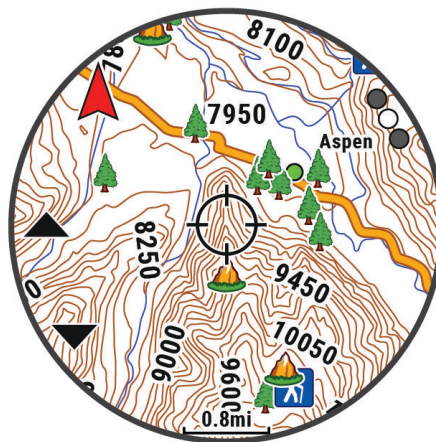
MÄRKUS. üles ja alla või vasakule või paremale panoraamimise või suumimise lülitamiseks võid vajutada nuppu **START**.
- 4 Kursoriga näidatud punkti valimiseks hoia all nuppu **START**.

Kaardil oleva asukoha salvestamine või sinna navigeerimine

Võid kaardil valida mis tahes asukoha. Võid salvestada asukoha või alustada sinna navigeerimist.

- 1 Vali kaardil valik:
 - Puuteekraani kasutamiseks puuduta kaarti, puuduta ja lohista kursori paigutamiseks ning vajuta sisse või välja suumimiseks nuppu **UP** või **DOWN**.
 - Nuppude kasutamiseks hoia alla nuppu **MENU**, vali **Paani/suumi** ja sisse- või väljasuumiseks vajuta nuppu **UP** või **DOWN**.

MÄRKUS. üles ja alla või vasakule või paremale panoraamimise või suumimise lülitamiseks võid vajutada nuppu **START**.



- 2 Panoraami ja suumi kaardi asukoht kursori keskel.
- 3 Kursoriga näidatud punkti valimiseks hoia all nuppu **START**.
- 4 Vajadusel vali lähedal asuv huvipunkt.
- 5 Tee valik:
 - Navigeerimise alustamiseks valitud asukohta vali **Mine**.
 - Asukoha salvestamiseks vali **Salvesta asukoht**.
 - Asukoha teabe kuvamiseks vali **Vaade**.

Navigeerimine funktsiooniga Minu lähedal

Läheduses asuvate huvi- ja vahepunktide juurde navigeerimiseks võid kasutada funktsiooni Minu lähedal.

MÄRKUS. selleks peavad kella installitud kaardiantmed sisaldama huvipunkte.

- 1 Hoia kaardil all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Minu lähedal**.
Kaardil kuvatakse huvi- ja vahepunktide ikoonid.
- 3 Kaardiosa esiletõstmiseks vajuta **UP** või **DOWN**.
- 4 Vajuta nuppu **START**.
Kuvatakse esiletõstetud kaardiosa huvi- ja vahepunktide loend.
- 5 Vali asukoht.
- 6 Tee valik:
 - Navigeerimise alustamiseks valitud asukohta vali **Mine**.
 - Kaardil asukoha vaatamiseks vali **Kaart**.
 - Asukoha salvestamiseks vali **Salvesta asukoht**.
 - Asukoha teabe kuvamiseks vali **Vaade**.

Kaardi seaded

Võid kohandada, kuidas kaarti näidatakse kaardirakenduses ja andmekuvadel.

MÄRKUS. vajadusel saad kohandada kaardi seadeid konkreetsete tegevuste jaoks süsteemi seadete kasutamise asemel ([Aktiivsuskardi seaded](#), lehekülg 44).

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

Kaardihaldur: kuvab allalaaditud kaardiversioone ja võimaldab laadida alla täiendavaid kaarte ([Kaartide haldamine](#), lehekülg 96).

Tume režiim: seadistab kaardi värve valgele või mustale taustale päevaseks ja öiseks nähtavuseks. Funktsioon Auto kohandab kaardi värve vastavalt kellaaajale.

Suur kontrast: seadistab kaardi kuvama andmeid suurema kontrastiga, parema nähtavuse jaoks väljakutseterikkas keskkonnas.

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

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

Teekonna värv: muudab rajalogi värvi.

Lukusta teele: lukustab asukohaikooni lähimale teele, märgib sinu asukohta kaardil.

Detailid: määrab kaardil kuvatavate üksikasjade taseme. Suurema hulga detailide kuvamisel võidakse kaarti aeglasemalt uuesti joonistada.

Sümbolikogum: seadistab kaardisümbolid merendusrežiimi. Valik NOAA kuvab USA riikliku ookeanide ja atmosfääri uurimisasutuse kaardi sümboleid. Valik Rahvusvaheline kuvab Rahvusvahelise Tuletorniasutuste Ühenduse kaardi sümboleid.

Kaartide haldamine

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Kaart > Kaardihaldur**.
- 3 Tee valik:
 - Tasuliste kaartide allalaadimiseks ja selle seadme jaoks Outdoor Maps+ tellimuse aktiveerimiseks vali **Outdoor Maps+** ([Kaartide allalaadimine teenusega Outdoor Maps+](#), lehekülg 97).
 - Kaartide TopoActive allalaadimiseks vali **TopoActive kaardid** ([Teenuse TopoActive kaartide allalaadimine](#), lehekülg 97).

Kaartide allalaadimine teenusega Outdoor Maps+

Enne kaartide seadmesse allalaadimist pead looma ühenduse traadita võrguga ([Ühendumine Wi-Fi võrku, lehekülg 104](#)).

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Kaart > Kaardihaldur > Outdoor Maps+**.
- 3 Selle kella jaoks oma tellimuse Outdoor Maps+ aktiveerimiseks vajuta vajaduse korral nuppu **START** ja vali suvand **Kontrolli tellimust**.
MÄRKUS. teavet tellimuse ja ostmise kohta vt aadressilt garmin.com/outdoormaps.
- 4 Vali suvand **Lisa kaart** ja seejärel asukoht.
Ilmub kaardi piirkonna eelvaade.
- 5 Soorita kaardil vähemalt üks toiming:
 - eri piirkondade nägemiseks lohista kaarti.
 - Kaardi suurendamiseks ja vähendamiseks lükka puuteekraanil kaks sõrme kokku või lahku.
 - Kaardil sisse ja välja suumimiseks vali **+** ja **-**.
- 6 Vajuta nuppu **BACK** ja vali suvand **✓**.
- 7 Vali .
- 8 Tee valik:
 - Kaardi muutmiseks vali suvand **Nimi**.
 - Allalaaditavate kaardikihtide muutmiseks vali suvand **Kihid**.
VIHJE: kaardikihtide üksikasjade kuvamiseks võid valida ikooni .
 - Kaardi piirkonna muutmiseks vali suvand **Valitud piirkond**.
- 9 Kaardi allalaadimiseks vali suvand **✓**.
MÄRKUS. aku tühjenemise vältimiseks laaditakse kaart alla hiljem, st allalaadimine algab siis, kui kell ühendatakse välise toiteallikaga.

Teenuse TopoActive kaartide allalaadimine

Enne kaartide seadmesse allalaadimist pead looma ühenduse traadita võrguga ([Ühendumine Wi-Fi võrku, lehekülg 104](#)).

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Kaart > Kaardihaldur > TopoActive kaardid > Lisa kaart**.
- 3 Vali kaart.
- 4 Vajuta nuppu **START** ja vali suvand **Laadi alla**.
MÄRKUS. aku tühjenemise vältimiseks laaditakse kaart alla hiljem, st allalaadimine algab siis, kui kell ühendatakse välise toiteallikaga.

Kaartide kustutamine

Seadme vaba mäluruumi suurendamiseks võid kaarte eemaldada.

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Kaart > Kaardihaldur**.
- 3 Tee valik:
 - Vali suvand **TopoActive kaardid**, vali kaart ja vajuta nuppu **START** ning vali suvand **Eemalda**.
 - Vali suvand **Outdoor Maps+**, vali kaart ja vajuta nuppu **START** ning vali suvand **Kustuta**.

Kaarditeemad

Saad tegevuse jaoks optimeeritud andmete kuvamiseks kaarditeemat muuta.

Hoia all nuppu **MENU** ja vali **Kaart > Kaardi teema**.

Puudub: kasuta süsteemi kaardi seadete eelistusi, rakendamata täiendavat teemat.

Merendus: lülitab kaardi mererežiimi.

Suur kontrast: seadistab kaardi kuvama andmeid suurema kontrastiga, parema nähtavuse jaoks väljakutseterikkas keskkonnas.

Tume: seadistab kaardi kuvama andmeid tumedal taustal, parema nähtavuse jaoks öösel.

Populaarsus: toob kaardil välja kõige populaarsemad teed või rajad.

Kuurordis suustamine: seadistab kaardi kuvama kõige olulisemaid suusatamise andmeid nii, et neid ühe pilguga haarata saab.

Lennundus: lülitab kaardiandmed lennundusrežiimi.

Merenduskaardi seaded

Võid isikupärastada seda, kuidas kaarti merendusrežiimis kuvatakse.

Hoia all nuppu **MENU** ja vali **Kaart > Merendus**.

Punktihiid: võimaldab kaardi peal sügavuse mõõtmise.

Tulesektorid: näitab ja konfigureerib tulesektorite väljanägemist kaardil.

Sümbolikogum: seadistab kaardisümbolid merendusrežiimi. Valik NOAA kuvab USA riikliku ookeanide ja atmosfääri uurimisasutuse kaardi sümboleid. Valik Rahvusvaheline kuvab Rahvusvahelise Tuletorniasutuste Ühenduse kaardi sümboleid.

Kaardiandmete kuvamine ja peitmine

Saad valida kaardil kuvatavad kaardiandmed ja salvestada kaardiandmete teemad mitme tegevuse jaoks.

1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.

2 Vali **Kaart**.

3 Vajuta **START**.

4 Vali **Kaardikihid**.

5 Tee valik:

- Kaardiandmete kohandamiseks tegevuse liigi jaoks vali **Tegevuse kaarditeema** ja vali mõni tegevus. Kaardiandmete seadetes tehtud muudatused salvestatakse valitud tegevuse teema jaoks.
- Konkreetsete kaardifunktsioonide nagu tegevuse jooned või salvestatud asukohad sisselülitamiseks vali kaardifunktsioon ja vali **Olek > Sees**.

VIHJE: võid valida **Rakenda kõigile tegevustele** seadete rakendamiseks kõikidele tegevuste teemadele.

Muusika

MÄRKUS. kella MARQ Captain jaoks on kolm erinevat muusika esitamise valikut.

- Kolmandast osapooltest muusikapakkuja
- Isiklik helisisu
- Telefoni salvestatud muusika

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

Ühenduse võtmine kolmandast isikust teenusepakkujaga

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

Mõned kolmandatest isikutest teenusepakkujate valikud on juba kella installitud.

Rohkemate valikute jaoks laadi oma telefoni alla rakendus Connect IQ ([Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine, lehekülg 106](#)).

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali **Connect IQ™** pood.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid ja installi kolmanda osapoole muusikapakkuja rakendus.
- 4 Hoia mis tahes kuval all nuppu **DOWN**, et avada muusika juhtnupud.
- 5 Vali muusikapakkuja.

MÄRKUS. kui soovid valida teise pakkuja, hoia all valikut MENU, vali Muusikapakkujad ja järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Helisisu allalaadimine kolmandalt osapoolelt

Enne kolmandast osapoolest teenusepakkuja helisisu allalaadimist pead looma ühenduse Wi-Fi võrguga ([Ühendumine Wi-Fi võrku, lehekülg 104](#)).

- 1 Hoia mis tahes kuval all nuppu **DOWN**, et avada muusika juhtnupud.
- 2 Hoia all **MENU**.
- 3 Vali **Muusikapakkujad**.
- 4 Vali ühendatud pakkuja või vali **Lisa pakkuja**, et lisada muusikapakkuja poest Connect IQ.
- 5 Vali kella allalaaditav esitusloend või muu üksus.
- 6 Vajaduse korral vajuta sümbolit **BACK**, kuni kuvatakse teenusega sünkroomise viip.

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

Personaalse audiosisu allalaadimine

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

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

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

Muusika kuulamine

- 1 Hoia mis tahes kuval all nuppu **DOWN**, et avada muusika juhtnupud.
- 2 Vajaduse korral ühenda kõrvaklapid Bluetooth (*Kõrvaklappide Bluetooth ühendamine*, lehekülg 100).
- 3 Hoia **MENU** all.
- 4 Vali **Muusikapakkujad** ning tee valik:
 - Arvutist nutikella alla laaditud muusika kuulamiseks vali **Minu muusika** (*Personaalse audiosisu allalaadimine*, lehekülg 99).
 - Muusika taasesituse juhtimiseks telefonis vali **Halda telefoni**.
 - Muu teenusepakkuja muusika kuulamiseks vali teenusepakkuja nimi ja esitusloend.
- 5 Vali ►.

Muusika taasesituse juhtnupud

MÄRKUS. muusika taasesituse juhtnupud võivad sõltuvalt valitud muusikaallikast välja näha erinevad.

	Vali, et näha rohkem muusika taasesituse juhtnuppe.
	Vali määratud allika helifailide ja esitusloendite sirvimiseks.
	Vali helitugevuse reguleerimiseks.
	Vali praeguse helifaili esitamiseks ja peatamiseks.
	Vali esitusloendis järgmise helifaili juurde liikumiseks. Esitatava helifaili kiireks edasikerimiseks hoia all.
	Vali esitatava helifaili taaskäivitamiseks. Vali kaks korda esitusloendis eelmise helifaili juurde liikumiseks. Esitatava helifaili tagasikerimiseks hoia all.
	Vali kordusrežiimi muutmiseks.
	Vali juhuesituse režiimi muutmiseks.

Kõrvaklappide Bluetooth ühendamine

MARQ Captain kella laaditud muusika kuulamiseks pead ühendama Bluetooth kõrvaklapid.

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

Helirežiimi vahetamine

Muusika taasesitamise režiimiks saab valida stereo või mono.

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Muus > Heli**.
- 3 Tee valik.

Ühenduvus

Ühenduvuse funktsioonid on su kella jaoks saadaval kui seod kella oma ühilduva telefoniga (*Telefoni sidumine, lehekülg 101*). Lisafunktsioonid on kasutatavad, kui ühendad kella Wi-Fi-võrku (*Ühendumine Wi-Fi võrku, lehekülg 104*).

Telefoniga ühenduvuse funktsioonid

Telefoni ühenduvusfunktsioonid on sinu kella MARQ jaoks saadaval, kui seod selle rakenduse Garmin Connect abil (*Telefoni sidumine, lehekülg 101*).

- Lisa Garmin Connect rakendusest funktsioone, Connect IQ rakenuse ja palju muud (*Telefoni- ja arvutirakendused, lehekülg 104*)
- Kuvad (*Ülevaated, lehekülg 57*)
- Juhtelementide menüü funktsioonid (*Juhtelemen., lehekülg 76*)
- Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid (*Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid, lehekülg 112*).
- Telefoni interaktsioonid, nt teavitused (*Teavituste Bluetooth lubamine, lehekülg 101*)

Telefoni sidumine

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

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

MÄRKUS. kui jätsid sidumistoimingu vahele, võid hoida all nuppu **MENU** ja valida **Ühenduvus > Telefon > Paarista telefon**.

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

Teavituste Bluetooth lubamine

Enne teavituste lubamist tuleb kell siduda ühilduva telefoniga (*Telefoni sidumine, lehekülg 101*).

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

Teavituste kuvamine

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

Sissetulevale telefonikõnele vastamine

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

- Kõnele vastamiseks vali .

MÄRKUS. helistajaga vestlemiseks tuleb kasutada ühendatud telefoni.

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

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

Tekstsõnumile vastamine

MÄRKUS. see funktsioon saadaval vaid ühilduvates Android telefonides.

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

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

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

Sinu telefon saadab valitud sõnumi tekstisõnumina.

Teavituste haldamine

Ühilduva telefoniga saad hallata oma kellas MARQ Captain 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.

Telefoni Bluetooth ühenduse väljalülitamine

Telefoni Bluetooth ühenduse saab välja lülitada juhtnuppude menüüst.

MÄRKUS. juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada ([Juhtelementide menüü kohandamine](#), lehekülg 79).

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

Telefonis Bluetooth ühenduse väljalülitamiseks vt mobiilseadme kasutusjuhendit.

Telefoni ühendushoiatuste sisse- ja väljalülitamine

MARQ Captain kella võib seadistada nii, et see hoiatab seotud telefoni Bluetooth tehnoloogia abil ühendumisel ja lahtiühendumisel.

MÄRKUS. telefoni hoiatused on vaikimisi välja lülitatud.

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

Märguannete Leia minu telefon sisse- ja väljalülitamine

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Teavitused & hoiatused > Süsteemi hoiatused > Leia telefoni märguanded**.

GPS-tegevuse ajal kadunud telefoni asukoha määramine

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

- 1 Alusta GPS-tegevust.
- 2 Kui kuvatakse juhis navigeerida oma seadme viimati teadaolevasse asukohta, vali suvand ✓.
- 3 Navigeeri kaardil asukohta (*Kaardil oleva asukoha salvestamine või sinna navigeerimine, lehekülg 95*).
- 4 Asukohale osutava kompassi vaatamiseks (valikuline) vajuta nuppu **DOWN**.
- 5 Kui su kell on telefoni Bluetooth levialas, kuvatakse ekraanil signaali Bluetooth tugevus.
Mida lähemale oma telefonile liigud, seda tugevamaks muutub signaal.

Helijuhiste esitamine tegevuse ajal

Võid lubada oma kellal MARQ Captain jooksu või muu tegevuse ajal motiveerivaid olekuteavitusi esitada. Audiojuhised esitatakse ühendatud kõrvaklappides Bluetooth, kui need on olemas. Vastasel korral esitatakse helijuhised rakenduse Garmin Connect abil seotud nutitelefonis. Helijuhise ajal vähendab seade või nutitelefoni teavituse esitamiseks põhiheli tugevust.

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Helijuhised**.
- 3 Tee valik:
 - Iga ringi helijuhise kuulmiseks vali **Ringi hoiatus**.
 - Juhise kohandamiseks tempo ja kiirustebega 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 **Taimeri sündmused**.
 - Treeninguhoiatuste kuulmiseks helijuhistena vali **Treeningu hoiatused**.
 - Tegevuse hoiatuste kuulmiseks audiojuhisena vali **Tegevuste hoiatused** (*Tegevuste märguanded, lehekülg 42*).
 - Helisignaali kuulmiseks enne helilise hoiatuse või juhise esitamist vali **Helitoonid**.
 - Hääljuhise keele või dialekti muutmiseks vali **Dialekt**.
 - Hääljuhise mees- või naishääle seadistamiseks vali **Hääl**.

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 teenusepakkuja helisisu.

Marsruudi uuendused: võimaldab alla laadida ja installida golfiväljaku uuendused.

Kaartide allalaadimine: võimaldab kaarte alla laadida ja installida.

Tarkvarauuendused: võid alla laadida ja installida uusima tarkvara.

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

Ühendumine Wi-Fi võrku

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

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Ühenduvus > Wi-Fi > Minu võrgud > Lisa võrk**.
Kell kuvab piirkonnas toimivate Wi-Fi võrkude nimekirja.
- 3 Vali võrk.
- 4 Vajadusel sisesta võrgu parool.

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

Telefoni- ja arvutirakendused

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

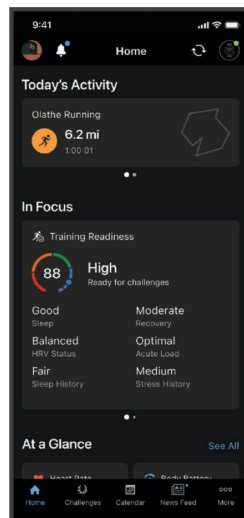
Garmin Connect

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

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

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

MÄRKUS. mõned andmed vajavad valikulist tarvikut, nt pulsimõõtjat.



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

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

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

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

Rakenduse Garmin Connect kasutamine

Pärast kella sidumist telefoniga (*Telefoni sidumine, lehekülj 101*) võid kasutada rakendust Garmin Connect kõigi tegevusandmete laadimiseks teenuse Garmin Connect kontole.

- 1 Veendu, et telefonis töötab rakendus Garmin Connect.
- 2 Veendu, et kell asub telefonist 10 m (30 ft) raadiuses.
Kell sünkroonib andmeid automaatselt rakenduse Garmin Connect ja kontoga Garmin Connect.

Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil

Enne kella tarkvara uuendamist rakenduse Garmin Connect abil peab sul olema teenuses Garmin Connect konto ning kell tuleb ühilduva telefoniga siduda (*Telefoni sidumine, lehekülg 101*).

Sünkrooni seade rakendusega Garmin Connect (*Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 104*).

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

Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis

Rakendus Garmin Express ühendab arvuti abil kella teenuse Garmin Connect kontoga. Võid rakenduse Garmin Express abil üles laadida oma aktiivsusandmed teenuse Garmin Connect kontole ja saata andmeid (nt treeningud ja treeningukava) teenuse Garmin Connect veebisaidilt kella. Saad kella ka muusikat lisada (*Personaalse audiosisu allalaadimine, lehekülg 99*). 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.

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

Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect

MÄRKUS. juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 79*).

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

Garmin Connect+ Tellimus

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

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

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

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

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

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

Sihverplaadid: kohanda kellaaja kuvamist.

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

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

Muusika: lisa oma kella muusikapakkujaid.

Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine

Enne rakenduses Connect IQ funktsioonide allalaadimist tuleb MARQ Captain kell siduda telefoniga (*Telefoni sidumine, lehekülg 101*).

- 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.

Garmin Explore™

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

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

Rakendus Garmin Messenger

⚠ HOIATUS

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

⚠ ETTEVAATUST

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

TEATIS

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

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

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

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

Funktsiooni Messenger kasutamine

⚠ ETTEVAATUST

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

TEATIS

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

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

1 Vajuta kellakuval **UP** või **DOWN**, et avada funktsiooni **Messenger** ülevaade.

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

2 Vali ülevaade.

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

4 Tee käekellas valik:

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

Rakendus Garmin Golf

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

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

Garmin Share

TEATIS

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

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

Andmete jagamine funktsiooniga Garmin Share

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

Sinu MARQ kell suudab andmeid saata ja vastu võtta, kui see on ühendatud teise ühilduva Garmin seadmega (*Andmete vastuvõtmine funktsiooniga Garmin Share, lehekülj 109*). Samuti saad andmeid erinevatesse seadmetesse üle kanda. Näiteks saad jagada enda lemmikrada Edge rattaarvutist ja saata selle ühilduvasse Garmin käekella .

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

Andmete vastuvõtmine funktsiooniga Garmin Share

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

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

Funktsiooni Garmin Share seaded

Hoia all nuppu **MENU** ja vali **Ühenduvus > Garmin Share**.

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

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

Kasutajaprofiil

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

Kasutajaprofiili seadistamine

Saad uuendada oma soo, sünnikuupäeva, pikkuse, kehakaalu, randme, pulsisageduse tsooni, energiatsooni ja kriitilise ujumiskiiruse (CSS) sätteid. Kell kasutab seda teavet täpsete treeninguandmete arvutamiseks.

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

Soo sätted

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

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

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

Vormisoleku vanuse kuvamine

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

MÄRKUS. kõige täpsema vormisoleku vanuse saamiseks vii lõpule kasutajaprofiili seadistamine ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 109](#)).

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

Pulsisageduse tsoonid

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

Vormisoleku sihid

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

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

Kui tead oma maksimaalset pulsisagedust, võid kasutada tabelit ([Pulsisageduse tsoonide arvutamine, lehekülg 111](#)), et tuvastada oma vormisoleku eesmärgi saavutamiseks parim pulsisageduse tsoon.

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

Pulsisagedustsoonide määramine

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

1 Hoia all **MENU**.

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

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

Tegevuse ajal enda maksimaalse pulsisageduse automaatseks salvestamiseks saab kasutada funktsiooni Automaatne tuvastamine ([Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine, lehekülg 111](#)).

4 Vali **Laktaadiläve pulss** ja sisesta enda piimhappe läve pulsisagedus ([Piimhappe lävi, lehekülg 67](#)).

Tegevuse käigus piimhappeläve automaatseks salvestamiseks kasuta funktsiooni Automaatne tuvastamine ([Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine, lehekülg 111](#)).

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

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

6 Vali **Tsoonid > Järgmise põhjal**.

7 Tee valik:

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

8 Vali tsoon ja sisesta iga tsooni väärtus.

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

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

Lase kellal määrata oma pulsisageduse tsoonid

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

- Veendu, et su kasutajaprofiili seaded on täpsed ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 109](#)).
- Kasuta jooksmise ajal tihti randme või rindkere pulsimõõtjat.
- Vaata tsoonide pulsisageduse trende ja aegu teenuse Garmin Connect kontos.

Pulsisageduse tsoonide arvutamine

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

Energiatsoonide seadistamine

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

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

Tegevuse ajal oma energialäveni automaatseks salvestamiseks võid kasutada funktsiooni Automaatne tuvastamine ([Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine, lehekülg 111](#)).
- 7 Vali tsoon ja sisesta iga tsooni väärtus.
- 8 Vajadusel vali **Minimaalne** ja sisesta minimaalne energiaväärtus.

Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine

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

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Kasutajaprofiil > Pulsi ja võimsuse tsoonid > Automaatne tuvastamine**.
- 3 Tee valik.

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid

⚠ ETTEVAATUST

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

TEATIS

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonide kasutamiseks peab kell MARQ Captain olema ühendatud rakendusega Garmin Connect tehnoloogia Bluetooth abil. Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas. Hädaabikontaktid saad oma Garmin Connect kontosse lisada.

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

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

Juhtumi tuvastamine: kui kell MARQ Captain 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 reaalsajas. Saad e-kirja või sotsiaalmeedia kaudu jälgijaid kutsuda ning lubada neid oma reaalsajas andmeid veebilehel vaadata.

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

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

GroupTrack: saad oma kontakte otse teenuse LiveTrack abil ekraanil ja reaalsajas jälgida.

Hädaabikontaktide lisamine

Hädaabikontaktide telefoninumbreid kasutatakse ohutus- ja jälgimisfunktsioonide jaoks.

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

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

Kontaktide lisamine

Rakendusse Garmin Connect saad lisada kuni 50 kontakti. Selle funktsiooniga LiveTrack saab kasutada kontaktmeile. Kolme neist kontaktidest saab kasutada hädaabikontaktina ([Hädaabikontaktide lisamine](#), lehekülg 112).

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

Pärast kontaktide lisamist pead oma andmed sünkroonima, et muudatused oma seadmesse MARQ Captain rakendada ([Rakenduse Garmin Connect kasutamine](#), lehekülg 104).

Juhtumi tuvastamise sisse- ja väljalülitamine

⚠ ETTEVAATUST

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

TEATIS

Enne kellas juhtumi tuvastamise lubamist tuleb seadistada hädaabikontaktid Garmin Connect rakenduses ([Hädaabikontaktide lisamine](#), lehekülg 112). Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas. Hädaabikontaktidel peab olema e-kirjade või tekstisõnumite vastuvõtmise võimalus (rakenduda võivad tavapäraseks tekstisõnumite tasud).

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Ohutus ja jälgimine > Juhtumituvastus**.
- 3 Vali GPS-tegevus.

MÄRKUS. juhtumi tuvastamine on saadaval ainult teatud välitegevuste puhul.

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

Abi taotlemine

⚠ ETTEVAATUST

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

TEATIS

Enne abi taotlemist pead seadistama hädaabikontaktid rakenduses Garmin Connect ([Hädaabikontaktide lisamine](#), lehekülg 112). Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas. Hädaabikontaktidel peab olema e-kirjade või tekstisõnumite vastuvõtmise võimalus (rakendub tavapärane tekstisõnumite tasu).

- 1 Hoia all **LIGHT**.
- 2 Pärast kolme värinasignaali vabasta abifunktsiooni aktiveerimiseks klahv.
Kuvatakse ajaarvestuskuva.
VIHJE: sõnumi tühistamiseks enne ajaarvestuse lõppemist saad valida **Tühista**.

Rakenduse GroupTrack seansi alustamine

TEATIS

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

Enne seansi GroupTrack käivitamist pead kella ühilduva telefoniga siduma (*Telefoni sidumine, lehekülg 101*).

Need juhised on seansi GroupTrack alustamiseks kella MARQ Captain abil. Kui su kontaktidel on teised ühilduvad seadmed, näed neid kaardil. Teised seadmed ei pruugi kaardil kuvada GroupTrack sõitjaid.

1 Kaardikuval ühenduste kuvamise lubamiseks hoia all kella MARQ Captain nuppu **MENU** ja vali **Ohutus ja jälgimine > GroupTrack > Näita kaardil**.

2 Vali rakenduses Garmin Connect suvand **••• > Ohutus ja jälgimine > LiveTrack > ⋮ > Seaded > GroupTrack**.

3 Vali **Kõik kontaktid** või **Ainult kutsega** ja vali oma ühendused.

4 Vali **Käivita LiveTrack**.

5 Alusta kellal välitegevust.

6 Kontaktide kuvamiseks sirvi kaarti.

VIHJE: hoia kaardil all nuppu **MENU** ja vali **Lähedal asuvad ühendused**, et vaadata seansi GroupTrack teiste kontaktide vahemaad, suunda, tempot või kiirust.

Rakenduse GroupTrack seansside näpunäited

GroupTrack võimaldab jälgida rühma teisi liikmeid otse rakenduse LiveTrack kuval. Rühma kõik liikmed peavad olema su Garmin Connect konto kontaktid.

- Mine välja, lülita sisse GPS ja alusta tegevust.
- Seo oma seade MARQ Captain oma telefoniga tehnoloogia Bluetooth abil.
- Vali rakenduses Garmin Connect suvand **••• > Kontaktid**, et uuendada seansi GroupTrack ühenduste loendit.
- Kontrolli, et kõik su kontaktid oleksid oma telefonid sidunud ja alusta siis seanssi LiveTrack rakenduses Garmin Connect.
- Veendu, et kõik kontaktid on tööraadiuses (40 km või 25 miili).
- Kontaktide kuvamiseks sirvi GroupTrack seansi ajal kaarti (*Tegevusele kaardi lisamine, lehekülg 39*).

GroupTrack seaded

Hoia all nuppu **MENU** ja vali **Ohutus ja jälgimine > GroupTrack**.

Näita kaardil: võimaldab GroupTrack seansi ajal kontakte kaardil kuvada.

Tegevuste tüübid: võimaldab valida, millised tegevused GroupTrack seansi ajal kaardil ilmuvad.

Tervise ja heaolu seaded

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

Pulsisagedus: võimaldab isikupärastada randmepõhise pulsisageduse seadeid (*Randmel kantava pulsimonitori seaded, lehekülg 83*).

Pulssoksümeetriline režiim: võimaldab valida pulssoksümeetri režiimi (*Pulssoksümeetri režiimide seadistamine, lehekülg 85*).

Päevakokkuvõte: lubab Body Battery päevase kokkuvõtte, mis ilmub paar tundi enne uneakna algust.

Igapäevane kokkuvõte annab ülevaate sellest, kuidas sinu igapäevane stress ja tegevuste ajalugu sinu näitaja Body Battery taset mõjutasid (*Body Battery, lehekülg 61*).

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

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

Liikumisteade: lülitab funktsiooni Liikumisteade sisse või välja (*Liikumismärguande kasutamine, lehekülg 115*).

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

Move IQ: võid funktsiooni Move IQ® sündmused sisse või välja lülitada. Kui su liigutused vastavad tavalise harjutuste mustrile, siis tuvastab funktsioon Move IQ sündmuse automaatselt ja kuvab selle ajajoonel.

Funktsiooni Move IQ sündmused kuvavad tegevuse tüübi ja kestuse, kuid need ei ilmu tegevuste loendis või uudiste voos. Põhjalikuma ja täpsema ülevaate saamiseks võid ajastatud tegevuse seadmesse salvestada.

Automaatne eesmärk

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

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

Liikumismärguande kasutamine

Pidev istuv eluviis võib ainevahetushäireid põhjustada. Liikumismärguande aitab seda vältida. Pärast üht passiivset tundi kuvatakse Liigu! ning liikumisriba. Iga 15 passiivse minuti järel kuvatakse lisalõigud. Kui helisignaalid on sisse lülitatud, siis seade piiksub või vibreerib (*Süsteemi seaded, lehekülg 125*).

Liikumismärguande lähtestamiseks tee lühike jalutuskäik (vähemalt paar minutit).

Intensiivsuseminutid

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 aktiivsuseminutid. Suure intensiivsusega minutid korrutatakse liitmisel kahega.

Intensiivsuseminutite teenimine

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

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

Une jälgimine

Magamisel ajal tuvastab kell selle automaatselt ja jälgib sel ajal su liigutusi. Tavapäraseid uneaegu saad määrata rakenduses Garmin Connect või kella sätetes ([Unerežiimi kohandamine, lehekülg 128](#)). Unestatistika sisaldab magatud tunde, unefaase ja punktiarvestust. Unetreener annab unevajaduse soovitusi lähtudes sinu uneandmete ja tegevuste ajaloost, südame löögisageduse varieeruvuse (HRV) olekust ja uinakutest ([Ülevaated, lehekülg 57](#)). 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 ([Juhtelemeen., lehekülg 76](#)).

Automaatse unejälgimise kasutamine

- 1 Kanna kella magamise ajal.
- 2 Laadi oma unejälgimise andmed oma Garmin Connect kontosse ([Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 104](#)).
Võid unestatistikat vaadata teenuse Garmin Connect kontos.
Saad vaadata uneandmeid, sh uinakuid oma kellas MARQ Captain ([Ülevaated, lehekülg 57](#)).

Hingamise muutumine

HOIATUS

MARQ Captain ei ole meditsiiniseade ning see pole mõeldud ühegi tervises seisundi diagnoosimiseks või meditsiinilise seisundi jälgimiseks. Lisateavet pulssoksümeetri täpsuse kohta vt veebiaadressilt garmin.com/ataccuracy.

Seadme MARQ Captain 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 magamiskeskonnast. Kui hingamise muutuste tase sulle muret valmistab, võta ühendust arsti või tervishoiutöötajaga.

MÄRKUS. hingamise muutuste tuvastamiseks pead sisse lülitama pulssoksümeetri une jälgimise ([Pulssoksümeetri režiimide seadistamine, lehekülg 85](#)).

Uneskoori ülevaade näitab sinu hetkelisi hingamise muutumiste andmeid.

MÄRKUS. võimalik, et pead ülevaateleendisse lisama ülevaate ([Ülevaateleendi kohandamine, lehekülg 61](#)).

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

Navigeerimine

Salvestatud asukohtade vaatamine ja redigeerimine

VIHJE: saad asukohta salvestada juhtelementide menüüs ([Juhtelemeen., lehekülg 76](#)).

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

Topeltkoordinaadistiku asukoha salvestamine

Saad oma praegust asukohta salvestada, kasutades topeltvõrgu koordinaate, et saaksid hiljem navigeerida samasse asukohta tagasi.

- 1 Kohanda nuppu või nuppude kombinatsiooni funktsiooni **Duaalgraafik** ([Kiirklahvide kohandamine, lehekülg 128](#)).
- 2 Hoia all nuppu või nuppude kombinatsiooni, mida topeltkoordinaadistiku asukoha salvestamiseks kohandasid.
- 3 Oota, kuni kell satelliidid leiab.
- 4 Asukoha salvestamiseks vajuta **START**.
- 5 Vajadusel saad muuta asukoha andmeid, vajuta **DOWN**.

Võrdluspunkti määramine

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

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

Sihtkohta navigeerimine

Saad seadet kasutada sihtkohta navigeerimiseks või kursi järgimiseks.

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

Huvipunkti navigeerimine

Kui kellasse installitud kaardiandmed sisaldavad huvipunkte, võid nende juurde navigeerida.

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Navigeerimine > Huvipunktid** ja vali kategooria.
Kuvatakse lähedal asuvate huvipunktide loend.
- 5 Vajadusel vali järgmiste hulgast suvand.
 - Erinevas asukohas otsimiseks vali **Otsi lähedalt** ja vali asukoht.
 - Huvipunkti nime järgi otsimiseks vali **Kirjuta otsing** ja sisesta nimi.
 - Lähedal asuvate huvipunktide otsimiseks vali **Minu lähedal** (*Navigeerimine funktsiooniga Minu lähedal, lehekülg 96*).
- 6 Vali otsingutulemuste loendist huvipunkt.
- 7 Vali **Mine**.
Ilmub navigeerimisteave.
- 8 Navigeerimise alustamiseks vajuta **START**.

Salvestatud tegevuse algpunkti navigeerimine

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

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Navigeerimine > Tegevused**.
- 5 Vali tegevus.
- 6 Vali **Tagasi algusesse** ning seejärel valik:
 - Tegevuse algpunkti tagasi navigeerimiseks mööda liigutud teed vali **TracBack**.
 - Kui sul puudub toetusega kaart või kasutad otsemarsruuti, vali tegevuse algpunkti otsejoones tagasi navigeerimiseks **Teekond**.
 - Kui sa ei kasuta otsemarsruuti, vali tegevuse algpunkti koos üksikasjalike juhistega tagasi navigeerimiseks **Teekond**.

Samm-sammult juhised aitavad sul navigeerida oma viimase salvestatud tegevuse alguspunkti, kui sul on toega kaart või kasutad otsemarsruuti. Kaardi peal ilmub joon sinu praegusest asukohast kuni viimase salvestatud tegevuse alguspunkti, kui sa ei kasuta otsemarsruuti.

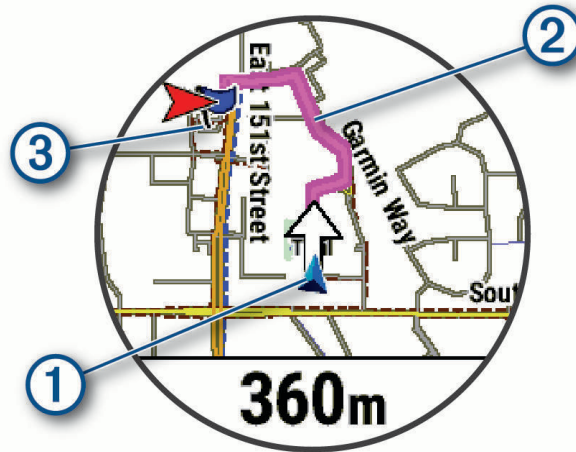
MÄRKUS. võid käivitada taimeri, et vältida seadme ümberlülitumist kellarežiimile.

- 7 Kompassi kuvamiseks vajuta **DOWN** (valikuline).
Nool osutab algpunktile.

Tegevuse ajal algpunkti navigeerimine

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

- 1 Vajuta mis tahes tegevuse ajal nuppu **STOP**.
- 2 Vali **Tagasi algusesse** ning seejärel valik:
 - Tegevuse algpunkti tagasi navigeerimiseks mööda liigutud teed vali **TracBack**.
 - Kui sul puudub toetusega kaart või kasutad otsemarsruuti, vali tegevuse algpunkti otsejoones tagasi navigeerimiseks **Teekond**.
 - Kui sa ei kasuta otsemarsruuti, vali tegevuse algpunkti koos üksikasjalike juhistega tagasi navigeerimiseks **Teekond**.



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

Teekonna juhiste vaatamine

Saada vaadata oma teekonna samm-sammult juhiste nimekirja.

- 1 Teekonnaval navigeerides hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Pöördepõhine**.
Ilmub nimekiri samm-sammult juhiseid.
- 3 Vajuta **DOWN** lisajuhiste vaatamiseks.

Funktsiooniga Sight 'N Go navigeerimine

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

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

Üle parda oleva inimese asukoha tähistamine ja selleni navigeerimine

Oma praeguse asukoha salvestamiseks üle parda kukkunud inimese (MOB) asukohana ja automaatselt sinna tagasi navigeerimise alustamiseks võid hoida all nuppu **BACK**.

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

Kaardil oleva asukoha jagamine rakenduse Garmin Connect abil

TEATIS

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

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

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

- 1 Vali teenuse Apple kaardilt asukoht.
- 2 Vali  > .
- 3 Vajadusel vali rakendusest Garmin Connect seade Garmin.
Rakenduses Garmin Connect ilmub teavitus, mis annab teada, et asukoht on nüüd sinu seadmes saadaval ([GPS-tegevuse alustamine jagatud asukohast, lehekülg 120](#)).

GPS-tegevuse alustamine jagatud asukohast

Võid kasutada rakendust Garmin Connect ja jagada asukohta Apple kaartidelt enda käekella ning seejärel nimetatud asukohani navigeerida ([Kaardil oleva asukoha jagamine rakenduse Garmin Connect abil, lehekülg 120](#)).

- 1 Kui sinu käekellas ilmub asukoha teavitus, vali .
Sinu käekellas kuvatakse asukohateave.
VIHJE: asukoht salvestatakse sinu käekellas. Asukoha hilisemaks kuvamiseks vajuta **START** ja vali **Navigeeri > Salvest. asukohad**.
- 2 Vali **Mine** ja seejärel vali tegevus.
- 3 Järgi sihtpunkti liikumise ajal ekraanijuhiseid.

Tegevuse ajal jagatud asukohta navigeerimine

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

VIHJE: asukoht salvestatakse sinu käekellas. Asukoha hilisemaks kuvamiseks vajuta **START** ja vali **Navigeeri > Salvest. asukohad**.

Võid jagatud asukohad käekellas vastu võtta ja nendeni navigeerida ([Kaardil oleva asukoha jagamine rakenduse Garmin Connect abil, lehekülg 120](#)).

- 1 Alusta GPS-tegevust ([Tegevuse alustamine, lehekülg 14](#)).
Sinu käekellas kuvatakse teavitus, mis näitab jagatud asukoha nime.
- 2 Jagatud asukohta navigeerimiseks vali .
- 3 Järgi sihtpunkti liikumise ajal ekraanijuhiseid.

Navigatsiooni katkestamine

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

Rajad

HOIATUS

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

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

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

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

Seadmel raja loomine ja järgimine

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

Ringikujulise raja loomine

Seade võib vastava vahemaa ja navigeerimissuuna põhjal luua ringikujulise raja.

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali **Jooks** või **Jalgratas**.
- 3 Hoia all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Navigeerimine > Ringikujuline rada**.
- 5 Sisesta raja koguvahemaa.
- 6 Vali suund.
Seade loob kuni kolm rada. Radade vaatamiseks võid vajutada nuppu **DOWN**.
- 7 Raja valimiseks vajuta nuppu **START**.
- 8 Tee valik:
 - Navigeerimise alustamiseks vali **Mine**.
 - Raja kuvamiseks kaardil ja panoraamimiseks või suumimiseks vali **Kaart**.
 - Rajal olevate pöörete loendi kuvamiseks vali **Pöördepõhine**.
 - Raja kõrguskaardi nägemiseks vali **Kõrguse graafik**.
 - Raja salvestamiseks vali **Salvesta**.
 - Raja tõusude loendi nägemiseks vali **Kuva tõusud**.

Raja loomine rakenduses Garmin Connect

Rakenduses Garmin Connect raja loomiseks peab sul olema konto Garmin Connect ([Garmin Connect](#), lehekülg 104).

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

MÄRKUS. raja saad saata oma seadmesse ([Radade saatmine seadmesse](#), lehekülg 122).

Radade saatmine seadmesse

Võid rakenduses Garmin Connect loodud raja oma seadmesse saata ([Raja loomine rakenduses Garmin Connect](#), lehekülg 122).

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

Raja üksikasjade vaatamine või muutmine

Enne rajal navigeerimist saad rajaandmeid vaadata või muuta.

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Navigeeri** > **Teekonnad**.
- 5 Vali rada.
- 6 Tee valik:
 - Navigeerimise alustamiseks vali **Koosta teekond**.
 - Kohandatud tempokella loomiseks vali **PacePro**.
 - Rajal nõutava pingutuse analüüsi loomiseks või vaatamiseks vali **Power Guide**.
 - Raja kuvamiseks kaardil ja panoraamimiseks või suumimiseks vali **Kaart**.
 - Rajal vastassuunas liikumiseks vali **Pööra teekond ümber**.
 - Raja kõrguskaardi nägemiseks vali **Kõrguse graafik**.
 - Raja nime muutmiseks vali **Nimi**.
 - Raja kulgemise muutmiseks vali **Muuda**.
 - Raja tõusude loendi nägemiseks vali **Kuva tõusud**.
 - Raja kustutamiseks vali **Kustuta**.

Vahepunkti kavandamine

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

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

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

Kavandatud vahepunkt salvestatakse vaikenimega.

Navigatsiooniseaded

Võid sihtkohta navigeerimisel kohandada kaardi funktsioone ja välimust.

Navigatsiooniandmete kuvade kohandamine

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

Suunatähise seadistamine

Navigeerimise ajal saab andmelehtedel kuvada suunatähise. Tähis osutab sihtsuunale.

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Navigeerimine > Suuna näidik**.

Navigeerimishoiatuste seadistamine

Sihtkohta navigeerimise lihtsustamiseks võid seadistada hoiatused.

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

Toitehalduri seaded

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

Akusäästja: võimaldab süsteemi seadeid aku kasutusaja pikendamiseks kella režiimis (*Akusäästja kohandamine, lehekülg 124*).

Toiterežiimid: võimaldab treeningu ajal muuta süsteemiseadeid, aktiivsusseadeid ja GPS-i sätteid aku kasutusaja pikendamiseks (*Toiterežiimide kohandamine, lehekülg 125*).

Aku protsent: kuvab aku jäänud kasutusaja protsendina.

Aku hinnang. teave: kuvab aku jäänud kasutusaja päevade või tundide hinnangulise numbrina.

Akusäästja kohandamine

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

Akusäästja saad juhtelementide menüüs sisse lülitada (*Juhtelemen., lehekülg 76*).

1 Hoia all nuppu **MENU**.

2 Vali **Toitehaldur > Akusäästja**.

3 Akusäästja sisselülitamiseks vali **Olek**.

4 Vali **Muuda** ja seejärel suvand.

- Vali **Kelladisain** ja aktiveeri madala energiakasutusega sihverplaat, mida uuendatakse kord minutis.
- Vali **Muus** ja blokeeri kella kaudu muusika kuulamine.
- Vali **Telefon** ja ühenda paaristatud telefon lahti.
- Vali **Wi-Fi** ja katkesta Wi-Fi võrguühendus.
- Vali **Randmepõhine pulss** ja lülita randme pulsisageduse monitor välja.
- Vali **Pulssoksümeeter** ja lülita pulssoksümeetria andur välja.
- Vali **Alati kuvatud** ekraani välja lülitamiseks, kui see ei ole kasutusel.
- Ekraani heleduse vähendamiseks vali **Heledus**.

Kell kuvab iga seadistuse muudatusega võidetud kasutustunnid.

5 Vali **Aku tühjen. hoiatus** märguande saamiseks siis, kui aku hakkab tühjaks saama.

Toiterežiimi vahetamine

Võid toiterežiimi vahetada, et pikendada aku kasutusaega tegevuse jooksul.

1 Hoia tegevuse ajal all nuppu **MENU**.

2 Vali **Toiterežiim**.

3 Tee valik.

Kell kuvab iga toiterežiimiga saadaval olevad kasutustunnid.

Toiterežiimide kohandamine

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

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

Toiterežiimi taastamine

Saad eelnevalt laaditud toiterežiimi lähtestada tehase vaikeseadistuse peale.

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

Süsteemi seaded

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

Keel: vali kellas kasutatav keel.

Aeg: reguleeri aja seadeid ([Kellaaja seaded, lehekülg 126](#)).

Ekraan: reguleerib ekraani seadeid ([Ekraaniseadete muutmise, lehekülg 127](#)).

Puude: aktiveerib puutekraani tavakasutuse, tegevuste või une ajal.

Satelliidid: määrab tegevustele vaikumisi kasutatava satelliitsüsteemi. Vajaduse korral saad satelliidi seadistust iga tegevuse jaoks kohandada ([Satelliidiseaded, lehekülg 45](#)).

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

Unerežiim: võimaldab määrata uneaja ja unerežiimi eelistusi ([Unerežiimi kohandamine, lehekülg 128](#)).

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

Kiirklahvid: võimaldab määrata nuppudele otseteid ([Kiirklahvide kohandamine, lehekülg 128](#)).

Automaatlukustus: lukustab nupud ja puutekraani automaatselt, et vältida juhuslikke nupuvajutusi ja puutekraani nipsamisi. Kasuta valikut Tegevuse ajal, et lukustada nupud ja puutekraan ajastatud tegevuse ajaks. Kasuta valikut Mitte tegevuse ajal, et lukustada nupud ja puutekraan ajaks, kui sa ei salvesta ajastatud tegevust.

Formaat: määrab üldised formaadi eelistused, näiteks mõõtühikute, tegevuste ajal kuvatava tempo ja kiiruse, nädala alguse ja geograafilise asukoha formaadi ning kuupäeva valikud ([Mõõtühikute muutmise, lehekülg 128](#)).

Parool: määrab neljakohalise pääsukoodi, et kaitsta oma isiklikku teavet, kui kell ei ole randmel ([Kella pääsukoodi määramine, lehekülg 128](#)).

Suurep. tingimus: lubab tegevuse ajal soorituse hinnangu funktsiooni ([Soorituse hinnang, lehekülg 66](#)).

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

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

Varunda ja taasta: konfigureerib kella andmete varundamist ([Seadete varundamine ja taastamine, lehekülg 129](#)).

Lähtesta: lähtestab kasutajaandmed ja seaded ([Kõigi vaikeseadete lähtestamine, lehekülg 135](#)).

Tarkvara uuendus: installib allalaaditud tarkvarauuendused, lubab automaatsed uuendused või kontrollib uuenduste olemasolu ([Tooteuuendused, lehekülg 133](#)). Viimase installitud tarkvarauuenduse uute funktsioonide loendi vaatamiseks vali Mis on uut?.

Seadmest: kuvab seadme, tarkvara, litsentsi ja normatiivteabe.

Kellaaja seaded

Hoia all **MENU** ja vali **Süsteem > Aeg**.

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

Kuupäevavorming: määrab päeva, kuu ja aasta kuvamisjärjestuse kuupäevades.

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

Aeg: võimaldab kellaaja muutmist, kui valikust Määra kellaage on valitud Käsitsi.

Hoiatused: võimaldab määrata tunnimärgandeid ning päikesetõusu ja -loojangu märguandeid, mis kõlavad määratud arvu minuteid või tunde enne tegelikku päikesetõusu või -loojangut ([Kellaajahoiatuste seadistamine, lehekülg 127](#)).

Aja sünkrr.: võimaldab kellaaja käsitsi sünkroonimist, kui liigud teise ajavööndisse ning kui on vaja minna üle suve- ja talveajale ([Aja sünkroonimine, lehekülg 127](#)).

Kellaajahoiatuste seadistamine

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Süsteem > Aeg > Hoiatused**.
- 3 Tee valik:
 - Et seadistada helimärguanne teatud arv minuteid enne kui päike loojub, vali **Kuni päikeseloojanguni > Olek > Sees**, vali **Aeg** ja sisesta aeg.
 - Et seadistada helimärguanne teatud arv minuteid enne kui päike tõuseb, vali **Kuni päikesetõusuni > Olek > Sees**, vali **Aeg** ja sisesta aeg.
 - Et hoiaatus esitataks igal tunnil, vali **Iga tund > Sees**.

Aja sünkroonimine

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

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Süsteem > Aeg > Aja sünkrr.**
- 3 Oota kuni kell ühendub sinu seotud telefoniga või leiab üles satelliidid ([Satelliitsignaalide hankimine, lehekülg 136](#)).

VIHJE: võid vajutada nuppu DOWN allika vahetamiseks.

Ekraaniseadete muutmine

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Süsteem > Ekraan**.
- 3 Ekraanil oleva teksti suuruse suurendamiseks vali **Suured fondid**.
- 4 Tee valik:
 - Vali **Tegevuse ajal**.
 - Vali **Üldkasutus**.
 - Vali **Magamise ajal**.
- 5 Tee valik:

MÄRKUS. kõik suvandid pole kõigi režiimide jaoks saadaval.

 - Kella numbrilaua andmete nähtaval hoidmiseks ning heleduse ja tausta vähendamiseks vali **Alati kuvatud**. See valik mõjutab aku kasutusaega ja ekraani tööiga ([AMOLED-ekraani teave, lehekülg 129](#)).
 - Ekraanivalgustuse heledustaseme määramiseks vali **Heledus**.
 - Vali **Punanihe**, et muuta ekraan punaseks, rohelineks või oranžiks ja saaksid kella kasutada vähese valguse tingimustes ja aidata säilitada öist nähtavust.
 - Ekraan käe tõstmisel ja pööramisel kella vaatamiseks sisselülitamiseks vali **Randmeliigutused**.
 - Aja määramiseks, mille möödumisel ekraan välja lülitub, vali **Ajalõpp**.

Unerežiimi kohandamine

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Seaded **Süsteem** > **Unerežiim**.
- 3 Tee valik:
 - Vali **Ajakava**, vali päev ja sisesta oma tavaline uneaja vahemik.
 - Vali **Kelladisain**, et kasutada magamise kellakuva.
 - Vali **Ekraan** ekraani seadete konfigureerimiseks.
 - Uinakualarmi jaoks helina, vibratsioonina või mõlema määramiseks vali suvand **Uinakualarm**.
 - Vali **Puude** taustvalguse sisse- ja väljalülitamiseks.
 - Vali **Mitte segada** mittehäirimise režiimi sisse- ja väljalülitamiseks.
 - Vali **Akusäätja**, et lülitada akusäätja režiim sisse või välja ([Akusäätja kohandamine](#), lehekülg 124).

Kiirklahvide kohandamine

Võid kohandada üksikute klahvide ja klahvikombinatsioonide allhoidmise funktsiooni.

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Süsteem** > **Kiirklahvid**.
- 3 Vali kohandamiseks klahv või klahvikombinatsioon.
- 4 Vali funktsioon.

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 79).

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Süsteem** > **Parool** > **Määra parool**.
- 3 Sisesta neljakohaline pääsukood.

Järgmisel korral kui kella randmelt eemaldatakse, 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 **MENU**.
- 2 Vali **Süsteem** > **Parool** > **Muuda parooli**.
- 3 Sisesta olemasolev neljakohaline pääsukood.
- 4 Sisesta uus neljakohaline pääsukood.

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

Mõõtühikute muutmine

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

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Süsteem** > **Formaat** > **Ühikud**.
- 3 Vali mõõtühiku tüüp.
- 4 Vali mõõtühik.

Seadete varundamine ja taastamine

Saad varundada olemasoleva Garmin kella seaded ja taastada need seaded teisele ühilduvale Garmin kellale, kasutades Garmin Connect rakendust ([Slnu seadete ja andmete taastamine üksusest Garmin Connect, lehekülg 129](#)). Seadete hulka kuuluvad spordiprofiilid, vidinad, kasutaja seaded, treeningud ja palju muud.

Hoia all sümbolit **MENU** ja vali **Süsteem > Varunda ja taasta**.

Automaatne varundamine: varundab perioodiliselt su seaded sinu Garmin Connect kontole.

Varunda kohe: võimaldab manuaalselt varundada sinu seaded su Garmin Connect kontole.

Sisu varundamine: kuvab salvestatavate andmete tüübi.

Slnu seadete ja andmete taastamine üksusest Garmin Connect

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.
- 2 Vali esmalt **Garmini seadmed** ja seejärel oma kell.
- 3 Vali **Süsteem > Varunda ja taasta > Seadme varukoopia**.
- 4 Vali loendist varukoopia.
- 5 Vali **Varukoopiast taastamine > Taasta**.
- 6 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 7 Oota, kuni su kell on rakendusega sünkroonitud.
- 8 Vajuta kellal nuppu **START** ja vali ✓.
- Kell käivitub uuesti ja taastab sinu seaded ja andmed.
- 9 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Seadme teabe vaatamine

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

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Süsteem > Seadmest**.

E-sildi regulatiiv- ja vastavusteabe vaatamine

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

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali seadete menüüs **Seadmest**.

Seadme teave

AMOLED-ekraani teave

Vaikimisi on kella seaded optimeeritud aku kasutusaja pikendamisele ja jõudlusele ([Soovitused aku kasutusaja maksimeerimiseks, lehekülg 136](#)).

Kujutise peetus või piksli „sissepõlemine“ on AMOLED-seadmete puhul tavaline. Ekraani tööea pikendamiseks tasub vältida staatiliste kujutiste pikaaegset kuvamist suure heledusega. Sissepõlemise vältimiseks lülitub MARQ Captain ekraan pärast seatud ajalõppu välja ([Ekraaniseadete muutmine, lehekülg 127](#)). Kella „äratamiseks“ keerake randmekell keha poole, puudutage ekraani või vajutage nuppu.

Seadme laadimine

⚠ HOIATUS

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

Nii seade kui selle laadija sisaldavad magneteid. Teatud oludes võivad magnetid põhjustada häireid meditsiiniseadmete töös, sh südamerütmurites ja insuliinipumpades. Välti magneteid sisaldavate seadmete ja laadijate sattumist meditsiiniseadmete lähedusse.

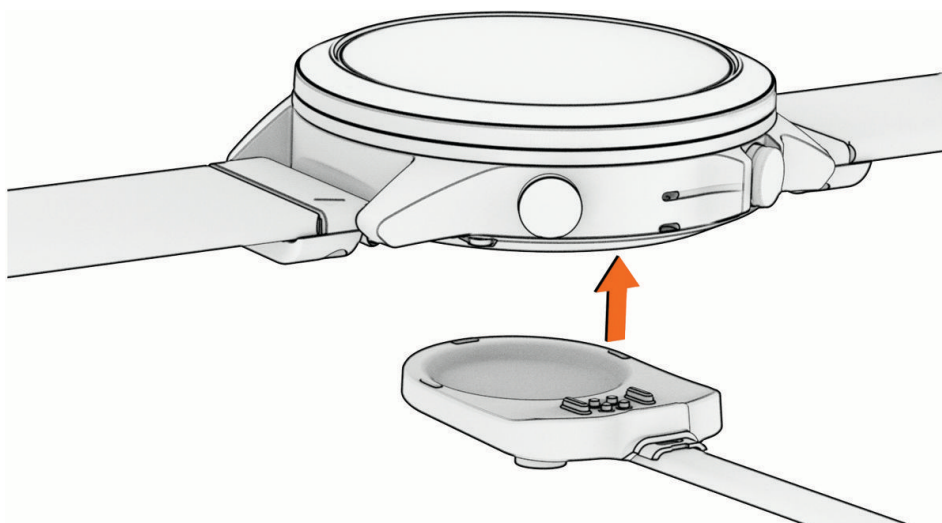
TEATIS

Nii seade kui selle laadija sisaldavad magneteid. Teatud oludes võivad magnetid põhjustada häireid elektroonikaseadmete töös, sh sülearvutite kõvaketaste töös. Kui magneteid sisaldavad seadmed ja laadijad asuvad elektroonikaseadmete lähedal, siis olge ettevaatlik.

Korrosiooni vältimiseks kuivata klemmid ja ümbritsev ala põhjalikult enne seadme laadimist või arvutiga ühendamist. Järgi puhastusjuhiseid (*Seadme hooldamine, lehekülg 132*).

Su käekellal on patenteeritud laadimisjuhe. Valikuliste tarvikute ja varuosade saamiseks ava buy.garmin.com või võta ühendust oma Garmin edasimüüjaga.

1 Joonda laadija seadme tagaosaga ja vajuta laadija paika.



2 Ühenda kaabli teine ots arvuti USB-C® pessa või vahelduvvooluadapteriga.

Kell kuvab aku laetuse taseme.

Tehnilised andmed

Aku tüüp	Korduvlaaditav sisse-ehitatud liitiumaku
Veekindluse tase	10 ATM ¹
Kasutamise ja hoiustamise temperatuurivahemik	–20 kuni 45 °C (–4 kuni 113 °F)
USB-laadimise temperatuurivahemik	0 kuni 45 °C (32 kuni 113 °F)
Euroopa Liidu (EL) raadiosagedused (võimsus)	2,4 GHz @ 15,78 dBm max, 13,56 MHz @ -40 dBm max
ELi SAR-väärtus	0,58 W/kg kehal, 0,03 W/kg jäsemel

¹ Seade talub rõhku, mis on võrdne 100 m sügavusega. Lisateavet vt veebilehelt garmin.com/waterrating.

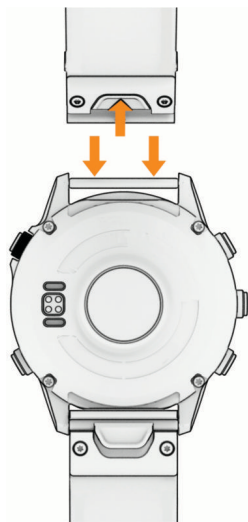
Akuteave

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

Režiim	Aku kasutusaeg koos Alati kuvatud	Aku kasutusaeg koos Randmelii-gutused
Nutikella režiim	Kuni 6 päeva	Kuni 16 päeva
Aku säästmise kellarežiim	Ei kohaldu	Kuni 21 päeva
Ainult GPS-režiim	Kuni 30 tundi.	Kuni 42 tundi.
Kõikide satelliitsüsteemide režiim	Kuni 24 tundi.	Kuni 32 tundi.
Kõikide satelliitsüsteemide režiim pluss mitme sagedusriba režiim	Kuni 22 tundi.	Kuni 28 tundi.
Kõik satelliitsüsteemid koos muusikarežiimiga	Kuni 9 tundi.	Kuni 10 tundi.
Max aku GPS-režiim	Ei kohaldu	Kuni 75 tundi.
Ekspeditsiooni GPS-režiim	Ei kohaldu	Kuni 14 päeva

Hingedega tarvikute QuickFit® vahetamine

- 1 Libista hingedega rihma QuickFit riivi ja võta rihm kella küljest ära.

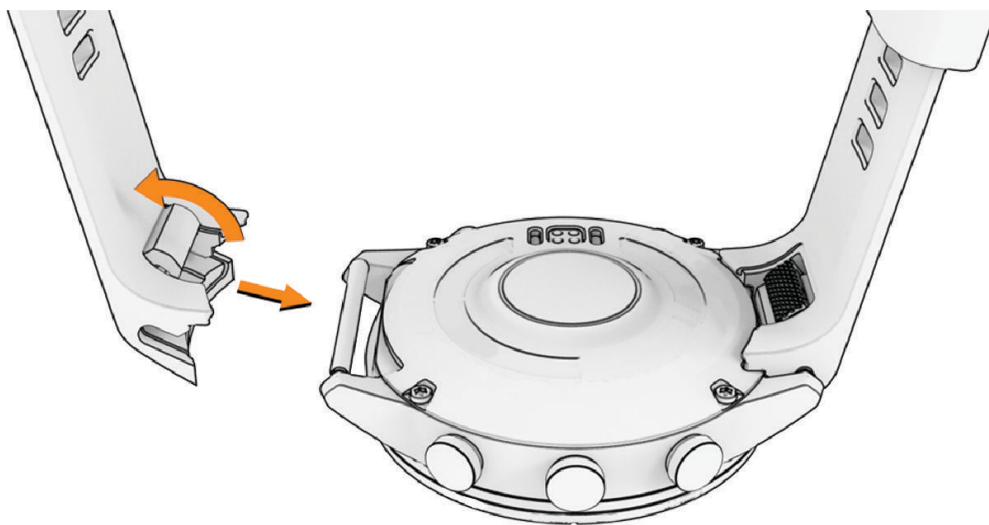


- 2 Sea uus hingedega rihm kellaga kohakuti.
- 3 Vajuta rihm kella külge.

MÄRKUS. veendu, et rihm oleks kindlalt kinnitunud. Riiv peaks sulguma tihvtide kohal.

Integreeritud tarvikute QuickFit vahetamine

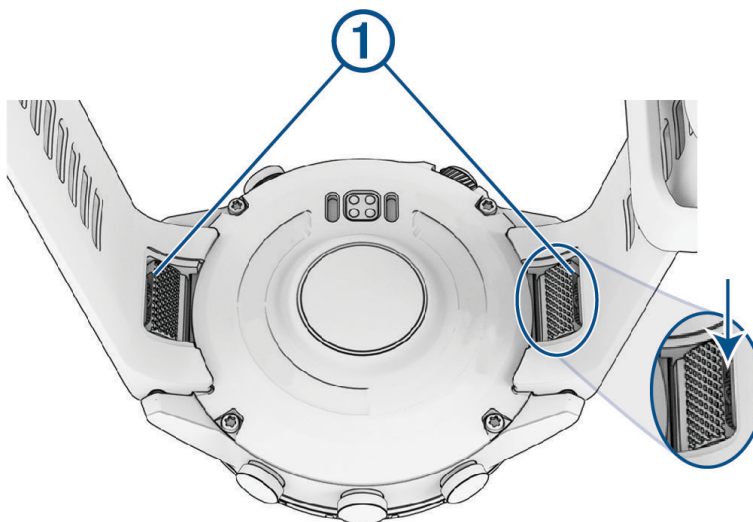
1 Ava riiv tõmmates ja võta integreeritud rihm QuickFit või võru kella küljest ära.



2 Ava integreeritud rihma või võru riiv tõmmates ja sea rihm või võru kellaga kohakuti.

3 Sulge riiv kella tihvti ümber.

MÄRKUS. veendu, et rihm või võru oleks kindlalt kinnitunud. Riivi ja rihma või võru vahele peaks jääma väike vahe ①.



Seadme hooldamine

TEATIS

Ära puhasta seadet terava esemega.

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

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

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

Vee all ära nuppe vajuta.

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

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

Kella puhastamine

⚠ ETTEVAATUST

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.

TEATIS

Isegi pisut higi või niiskust võib põhjustada seadme elektrikleemidel 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.

Andmehaldus

Failide kustutamine

TEATIS

Kui sa ei tea faili otstarvet, ära kustuta seda. Seadme mälus on tähtsaid süsteemifaile, mida ei tohi kustutada.

- 1 Ava **Garmini** ketas või köide.
- 2 Vajadusel ava kaust või köide.
- 3 Valige fail.
- 4 Vajuta klaviatuuril **Kustuta** klahvi.

MÄRKUS. opsüsteem Mac® pakub MTP-failedastusrežiimi jaoks vähe tuge. Sul tuleb avada opsüsteemi Windowsdraiv Garmin. Muusikafailide eemaldamiseks seadmest kasuta rakendust Garmin Express.

Tõrkeotsing

Tooteuuendused

Seade kontrollib automaatselt uuenduste olemasolu, kui ühendatud on Bluetooth või Wi-Fi. Käsitsi saad uuendusi kontrollida süsteemiseadetest (*Süsteemi seaded, lehekülg 125*). Installe arvutisse Garmin Express (www.garmin.com/express). Installe nutitelefonile rakendus Garmin Connect.

Tagab Garmin seadmetel allolevatele teenustele hõlpsa juurdepääsu.

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

Lisateabe hankimine

Lisateavet toote kohta leiate Garmin veebisaidilt.

- Ava support.garmin.com, et leida rohkem kasutusjuhendeid, artikleid ja tarkvarauuendusi.
- Ava buy.garmin.com või võta ühendust ettevõtte Garmin edasimüüjaga, et saada teavet valikuliste tarvikute ja varuosade kohta.
- Funktsioonide täpsuse kohta teabe saamiseks ava www.garmin.com/ataccuracy. Tegemist ei ole meditsiiniseadmega.

Mu seadme keel on vale

Kui kogemata valisid seadme vale suhtluskeele, siis saab selle tagasi muuta.

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Keri loendi viimase üksuse juurde ja vajuta nuppu **START**.
- 3 Vajuta nuppu **START**.
- 4 Vali oma keel.

Kas mu telefon ühildub minu kellaga?

MARQ Captain kell ühildub telefonidega kasutades Bluetooth tehnoloogiat.

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

Minu telefon ei ühendu kellaga

Kui telefon ei saa kellaga ühendust luua, proovi järgmist.

- Lülita telefon ja kell välja ning uuesti sisse.
- Luba telefonis Bluetooth-tehnoloogia.
- Uuenda rakendus Garmin 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 nuppu **MENU** all ja vali **Ühenduvus > Telefon > Paarista telefon**.

Kas saan kasutada Bluetooth andurit oma kellaga?

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

- 1 Hoia **MENU** all.
- 2 Vali **Andurid ja tarvikud > Lisa uus**.
- 3 Tee valik:
 - Vali **Otsi kõiki andureid**.
 - Vali anduri tüüp.

Võid kohandada valikulisi andmevälju ([Andmekuvade kohandamine](#), lehekülg 39).

Minu kõrvaklapid ei ühendu kellaga

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

- Lülita välja oma telefoni Bluetooth tehnoloogia.
Lisateavet vt oma telefoni kasutusjuhendist.
- Kõrvaklappe kellaga ühendades püsi telefonist 10 m (33 jala) kaugusel.
- Seo kõrvaklapid kellaga ([Kõrvaklappide Bluetooth ühendamise](#), lehekülg 100).

Mu muusika on katkendlik või kõrvaklappide ühendus katkeb

Kui kasutad kella MARQ Captain, 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 MARQ Captain 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.

Kella lähtestamine

- 1 Hoia all nuppu **LIGHT**, kuni kell lülitub välja.
- 2 Kella sisselülitamiseks hoia nuppu **LIGHT** all.

Kõigi vaikeseadete lähtestamine

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

Saad lähtestada kõik kella seaded tehase vaikeseadetele.

- 1 Hoia all **MENU**.
 - 2 Vali **Süsteem > Lähtesta**.
 - 3 Tee valik:
 - Kella kõigi seadete tehase vaikeväärtustele lähtestamiseks ja kogu kasutaja sisestatud teabe ja aktiivsusajaloo säilitamiseks vali **Taasta vaikeseaded**.
 - Kõigi ajaloos olevate tegevuste kustutamiseks vali **Kustuta kõik tegevused**.
 - Kõigi vahemaa ja aja kogutulemuste lähtestamiseks vali **Lähtesta kogusummad**.
 - Kella kõigi seadete tehase vaikeseadetele lähtestamiseks ja kogu kasutaja sisestatud teabe ja aktiivsusajaloo kustutamiseks vali **Kustuta andmed ja lähtesta seaded**.
- MÄRKUS.** kui oled seadistanud rakenduse Garmin Pay rahakoti, siis kustutab see suvand rahakoti kellast. Kui sul on kella salvestatud muusikat, siis kustutab see suvand salvestatud muusika.

Soovitused aku kasutusaja maksimeerimiseks

Aku kasutusaja pikendamiseks võid proovida järgmiseid nippe.

- Muuda tegevuse ajal toiterežiimi (*Toiterežiimi vahetamine, lehekülg 124*).
 - Juhtelementide menüüs lülita sisse akusäästmise funktsioon (*Juhtelemen., lehekülg 76*).
 - Vähenda ekraani valgustuse aega (*Ekraaniseadete muutmine, lehekülg 127*).
 - Lõpeta **Alati kuvatud** ekraani valgustuse kasutamine ja vali lühem ekraani valgustus (*Ekraaniseadete muutmine, lehekülg 127*).
 - Vähenda ekraani eredust (*Ekraaniseadete muutmine, lehekülg 127*).
 - Kasuta UltraTrac oma tegevuse jaoks satelliitrežiimi (*Satelliidiseaded, lehekülg 45*).
 - Lülita Bluetooth tehnoloogia välja, kui sa ei kasuta selle ühendusega funktsioone (*Juhtelemen., lehekülg 76*).
 - Kui peatad tegevuse pikemaks ajaks, vali **Jätka hiljem** (*Tegevuse lõpetamine, lehekülg 16*).
 - Kasuta kellakuva, mida iga sekundi järel ei uuendata.
Näiteks kasuta ilma sekundiseierita kella numbrilauda (*Kellakuva kohandamine, lehekülg 57*).
 - Piira telefoni teavitusi, mida kell kuvab (*Teavituste haldamine, lehekülg 102*).
 - Peata pulsisageduse andmete edastamine seotud seadmetesse (*Pulsisageduse andmete edastamine, lehekülg 83*).
 - Lülita randmepõhine pulsisageduse jälgimine välja (*Randmel kantava pulsimonitori seaded, lehekülg 83*).
- MÄRKUS.** randmepõhise pulsisageduse jälgimise abil arvutatakse aktiivse treeningu minuteid ning põletatud kaloreid.
- Lülita pulsi käsitsi oksümeeter sisse (*Pulssokümeetri režiimide seadistamine, lehekülg 85*).

Kuidas ringi lõpetamise nupuvajutust tühistada?

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

Satelliitsignaali hankimine

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

VIHJE: lisateavet GPS-i kohta vaata aadressilt garmin.com/aboutGPS.

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

GPS-satelliidi vastuvõtmise täiustamine

- Sünkrooni kella oma Garmin kontoga sagedasti.
 - Ühenda kell USB-kaabli ning Garmin Express rakenduse abil arvutiga.
 - Sünkrooni kell rakendusega Garmin Connect Bluetooth-toega telefoni abil.
 - Ühenda seade Garmin kontoga Wi-Fi juhtmevaba võrgu kaudu.

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

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

Pulsisagedus minu kellal ei ole täpne

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

Tegevuse temperatuurinäit pole täpne

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

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

Demorežiimist väljumine

Demorežiim esitab sinu käekellas funktsioonide eelvaate.

- 1 Vajuta nuppu **LIGHT** kiiresti kaheksa korda järjest.
- 2 Vali ✓.

Aktiivsuse jälgimine

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

Minu sammuarv ei näi õige olevat

Kui sammuarv ei näi õige, võid proovida järgmist.

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

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

Kella ja teenuse Garmin Connect konto sammunäit ei ühti

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

- 1 Tee valik:
 - Sünkrooni oma sammunäit rakendusega Garmin Express ([Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis, lehekülg 105](#)).
 - Sünkrooni oma sammunäit rakendusega Garmin Connect ([Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 104](#)).
- 2 Oota, kuni andmeid sünkroonitakse.
Sünkroonimiseks võib kuluda mitu minutit.
MÄRKUS. rakenduse Garmin Connect või Garmin Express värskendamine ei sünkrooni andmeid ega uuenda sammunäitu.

Läbitud korruste näit pole täpne

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

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

Lisa

Andmeväljad

MÄRKUS. kõigi tegevuse tüüpide jaoks pole kõik andmeväljad saadaval. Mõned andmeväljad vajavad andmete kuvamiseks ANT+ või Bluetooth tarvikuid. Mõned andmeväljad ilmuvad kellas rohkem kui ühes kategoorias.

VIHJE: saad andmevälju kohandada ka kella seadetes rakenduses Garmin Connect.

Rütmiväljad

Nimi	Kirjeldus
Keskmine kadents	Rattasõit. Praeguse tegevuse keskmine rütm.
Keskmine rütm	Jooksmine. Praeguse tegevuse keskmine rütm.
Rütm	Rattasõit. Vändavõlli pöörete arv. Andmete kuvamiseks peab seade olema ühendatud rütmitarvikuga.
Rütm	Jooksmine. Samme minutis (vasak ja parem).
Ringi RÜTM	Rattasõit. Praeguse ringi keskmine rütm.
Ringi rütm	Jooksmine. Praeguse ringi keskmine rütm.
Viimase ringi kadents	Rattasõit. Viimase lõpetatud ringi keskmine rütm.
Viimase ringi kadents	Jooksmine. Viimase lõpetatud ringi keskmine rütm.

Kaardid

Nimi	Kirjeldus
Baromeetri graafik	Graafik, mis näitab õhurõhku aja jooksul.
Kõrguse graafik	Graafik, mis näitab kõrgust aja jooksul.
Pulsigraafik	Graafik, mis näitab sinu pulsisagedust aja jooksul.
Tempo graafik	Graafik, mis näitab sinu tempot aja jooksul.
Võimsuse graafik	Graafik, mis näitab sinu jõudu tegevuse vältel.
Kiiruse graafik	Graafik, mis näitab sinu kiirust aja jooksul.

Kompassi väljad

Nimi	Kirjeldus
Kompassi suund	Liikumise suund kompassi järgi.
GPS-i kurss	Liikumissuund GPS-i alusel.
Kurss	Liikumise kurss.

Vahemaaväljad

Nimi	Kirjeldus
Vahemaa	Praeguse raja või tegevuse läbitud vahemaa.
Intervalli vahemaa	Praeguse intervalli läbitud vahemaa.
Ringi pikkus	Praeguse ringi läbitud vahemaa.
Viimase ringi vahemaa	Viimase lõpetatud ringi läbitud vahemaa.

Vahemaaväljad

Nimi	Kirjeldus
Keskmine tõus	Keskmine vertikaalne tõus viimasest nullimisest.
Keskmine laskumine	Keskmine vertikaalne langus viimasest nullimisest.
Kõrgus	Sinu praeguse asukoha kõrgus merepinnast.
Kalde suhe	Läbitud horisontaalne vahemaa võrreldes vertikaalse vahemaaga.
GPS-i kõrgus	Praeguse asukoha kõrgus GPS-i alusel.
Kallak	Tõusu arvutamine jooksu (vahemaa) alusel. Näiteks iga 3 m tõustud vahemaa kohta liigud 60 m, järk on 5%.
Ringi tõus	Praeguse ringi vertikaalne tõus.
Ringi laskumine	Praeguse ringi vertikaalne langus.
Viimase ringi tõus	Viimase lõpetatud ringi vertikaalne tõus.
Viimase ringi laskumine	Viimase lõpetatud ringi vertikaalne langus.
Max tõus	Maksimaalne tõus jalgades minutis või meetrites minutis viimasest nullimisest.
Max laskumine	Maksimaalne langus jalgades minutis või meetrites minutis viimasest nullimisest.
Maksimaalne kõrgus	Suurim saavutatud kõrgus viimasest nullimisest.
Minimaalne kõrgus	Madalaim saavutatud kõrgus viimasest nullimisest.
Kogu tõus	Kogutõus viimasest nullimisest.
Kogu laskumine	Kogulangus viimasest nullimisest.

Korruste väljad

Nimi	Kirjeldus
Läbitud korruused	Päeva jooksul tõustud korruste arv.
Laskutud korruused	Päeva jooksul laskutud korruste arv.
Korruseid minutis	Minutis tõustud korruste arv.

Käigud

Nimi	Kirjeldus
Di2 aku	Di2 anduri aku laetuse tase.
eBike'i aku	Elektrijalgratta aku laetuse tase.
eBike'i ulatus	Hinnanguline järelejäänud vahemaa, millega elektrijalgratas võib abistada.
Ees	Esikäik käigu asendiandurist.
Käiguvaheti aku	Käigu asendianduri aku olek.
Käigukombinatsioon	Praegune käikude kombinatsioon käigu asendiandurist.
Varustus	Esi- ja tagakäik käigu asendiandurist.
Ülekandearv	Esi- ja tagakäikude hammaste arv käigu asendiandurilt tuvastatuna.
Taga	Tagakäik käigu asendiandurilt.

Graafiline

Nimi	Kirjeldus
Vidinavaated	Jooksmine. Värviline näidik, mis kujutab su praegust rütmivahemikku.
KOMPASSINÄIDIK	Liikumise suund kompassi järgi.
GCT tasakaalunäit	Värviline näidik, mis kujutab jooksmisel maaga kokkupuutes veedetud aja vasakut/paremat tasakaalu.
Maaga kokkup. aja näidik	Värviline mõõdik, mis näitab jooksmisel iga sammu ajal maaga kokkupuutes olnud aega, mõõdetuna millisekundites.
Pulsisageduse näidik	Värviline näidik, mis kujutab su praegust pulsisagedustsooni.
Pulsitsoonide suhtarv	Värviline näidik, mis näitab igas pulsitsoonis veedetud aja suhtarvu.
PacePro näidik	Jooksmine. Su praegune vahetempo ja eesmärgiks seatud vahetempo.
VÕIMSUSNÄIDIK	Värviline näidik, mis kujutab su praegust jõutsooni.
Vastupidavusmõõdik (maa)	Mõõdik, mis näitab sinu praegust järelejäänud vahemaa vastupidavust.
Vastupidavuse mõõdik (AEG)	Mõõdik, mis näitab sinu praegust järelejäänud vastupidavuse aega.
Kogu tõusu/lask. näit	Kogutõus ja -langus tegevuse ajal või alates viimasest lähtestamisest.
Treeningu efekt. näidik	Praeguse tegevuse mõju aeroobse ja anaeroobse vormisoleku tasemele.
Vertik. võnkumise näit	Värviline näidik, mis kujutab võnkeid jooksmise ajal.
Vertikaalse suhte näidik	Värviline näidik, mis kujutab vertikaalsete võngete ja sammupikkuse suhet.

Pulsiväljad

Nimi	Kirjeldus
Protsent pulsireservist	Pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Aeroobne efektiivsus	Praeguse treeningu mõju sinu aeroobse treeningu tasemele.
Anaeroobne efektiivsus	Praeguse treeningu mõju sinu anaeroobse treeningu tasemele.
Kskm % pulsireservist	Praeguse tegevuse keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Keskmine pulsisagedus	Praeguse tegevuse keskmine pulsisagedus.
Keskmise pulsi max %	Praeguse tegevuse maksimaalse pulsisageduse keskmise protsent.
Pulsisagedus	Pulsisagedus, lööke minutis (l/min). Seadmel peab olema randme või rindkere pulsimõõtja.
Pulsi max protsent	Maksimaalse pulsisageduse protsent.
Pulsitsoon	Praegune pulsisageduse vahemik (1 kuni 5). Vaikimisi tsoonide aluseks on sinu profiil ja maksimaalne pulsisagedus (220 miinus sinu vanus).
Inter. kskm HRRi%	Praeguse ujumisintervalli keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Intervalli keskm max %.	Praeguse ujumisintervalli maksimaalse pulsisageduse keskmine protsent.
Intervalli keskmine pulss	Praeguse ujumisintervalli keskmine pulsisagedus.
Intervalli max HRR-i %	Praeguse ujumisintervalli maksimaalne pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Intervalli max %.	Praeguse ujumisintervalli maksimaalse pulsisageduse maksimaalne protsent.
Intervalli max pulss	Praeguse ujumisintervalli maksimaalne pulsisagedus.
Ringi pulsireservist	Praeguse ringi keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Ringi pulss	Praeguse ringi keskmine pulsisagedus.
Ringi pulsi max protsent	Praeguse ringi maksimaalse pulsisageduse keskmine protsent.
V ringi pulsireserv%	Viimase lõpetatud ringi keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Viimase ringi pulss	Viimase lõpetatud ringi keskmine pulsisagedus.
Viimase ringi pulsi max %	Viimase lõpetatud ringi maksimaalse pulsisageduse protsent.
Aeg tsoonis	Aeg igas pulsisageduse tsoonis.

Pikkuste väljad

Nimi	Kirjeldus
Intervalli pikkused	Praeguse intervalli lõpetatud basseinipikkuste arv.
Pikkused	Praeguse tegevuse lõpetatud basseinipikkuste arv.

Lihase hapnikuväljad

Nimi	Kirjeldus
Lihase O2 küllastuse %	Lihaste hapnikuküllastuse protsent praeguse tegevuse käigus.
Kogu hemoglobiinitase	Lihaste hinnanguline hemoglobiinitase.

Navigatsiooniväljad

Nimi	Kirjeldus
Suund	Suund sinu praegusest asukohast sihtkohani. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Teekond	Suund sinu lähtekohast sihtkohani. Joone saab kuvata kavandatud või määratud teekonnana. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Sihtpunkti asukoht	Sinu lõpliku sihtkoha asukoht.
Sihtkoha vahepunkt	Viimane punkt sihtkohani jäänud teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Allesjäänud vahemaa	Lõpliku sihtkohani jäänud vahemaa. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Vahemaa järgmiseni	Jäänud vahemaa järgmise teepunktini teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Hinnanguline kogudistants	Hinnanguline kogudistants lähtepunktist sihtkohani. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
ETA	Eeldatav saabumise aeg lõplikus sihtkohas (vastavalt sihtkoha kohalikule kellaajale). Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
ETA järgmisesse punkti	Eeldatav saabumise aeg järgmises teepunktis (vastavalt teepunkti kohalikule kellaajale). Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
ETE	Eeldatav jäänud aeg lõpliku sihtkohani jõudmiseks. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Languse suhe sihtkohta	Kalde suhe, mis on vajalik praegusest asukohast sihtasukohta langemiseks. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Pikkus-/laiuskraad	Praegune asukoht pikkus-/laiuskraadil, sõltumata valitud asukoha vormingust.
Asukoht	Sinu praegune asukoht vastavalt valitud asukoha vormingule.
Järgmine haru	Kaugus raja järgmise hargnemiseni.
Järgmine teepunkt	Järgmine teepunkt teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Kurs.kõrval	Vahemaa vasakule või paremale, mille jagu oled kõrvale kandunud esialgsest liikumise teekonnast. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Aeg järgmiseni	Jäänud aeg järgmise teepunktini teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Hea kiirus	Kiirus, millega lähened teekonnal määratud sihtkohale. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.

Nimi	Kirjeldus
Vertik. kaugus sihtkohta	Kõrguse vahe praeguse asukoha ja lõppsihtkoha vahel. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Vertik. kiirus sihtmärkini	Eelmääratud kõrgusele tõustud või laskutud kiirus. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.

Muud väljad

Nimi	Kirjeldus
Aktiivsed kalolid	Tegevuse jooksul põletatud kalolid.
Ümbritsev surve	Kalibreerimata keskkonnarõhk.
Õhurõhk	Praegune kalibreeritud õhurõhk.
Aku tunnid	Järelejäänud tundide arv, enne kui aku saab tühjaks.
Aku protsent	Jäänud akuenergia protsent.
COG	Reisi tegelik suund, sõltumata navigeeritud kursist ja suuna ajutistest muudatustest.
Kaugus stardijooneni	Järelejäänud vahemaa võistluse stardijooneni. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Vool	Näitab, kui ühtlaselt säilitad kiirust ja sujuvust praeguse tegevuse pööretel.
GPS	GPS-satelliidi signaali tugevus.
Vastupidavus	Praeguse tegevuse raskustaseme näit kõrguse, kalde ja suuna kiire muutumise põhjal.
Ringi voog	Praeguse ringi üleüldine vooskoor.
Ringi südikus	Praeguse ringi üleüldine südikuseskoor.
Ringi	Praeguse tegevuse lõpetatud ringide arv.
Viim. seeria kordused	Viimase aktiivsuse seeria korduste arv.
Tõsta	Tõsteaeg purjetamistegevuse ajal.
Koormus	Praeguse tegevuse treeningkoormus. Treeningkoormus on harjutusjärgne liigne hapniku tarbimine (EPOC), mis märgib treeningu intensiivsust.
Seisundi hinnang	Soorituse tingimuste hinnanguline skoor on reaalses hinnang sinu sooritusvõimele.
Kordused	Jõusaalitreeningu ajal treeningu rühmas tehtavate korduste arv.
Hingamissagedus	Hingamissagedus hingetõmmetena minutis (brpm).
Voorud	Tegevuse treeningurühmade arv, nt hüppenöörihüpped.
Jooksud	Tegevuse jooksul tehtud jooksude arv.
Sammud	Praeguse tegevuse käigus tehtud sammude arv.
Stress	Su praegune stressitase.
Tõus	Päikesetõusu aeg sinu GPS asukohas.
Päikeseloojang	Päikeseloojangu aeg sinu GPS asukohas.
Loovimisabi	Möötur, mis aitab kindlaks teha, kas paati tõstetakse või suunatakse.

Nimi	Kirjeldus
Päeva aeg	Kellaaeg vastavalt sinu praegusele asukohale ja aja seadetele (vorming, ajavöönd, suveaeg).
Päeva aeg (sekundit)	Kellaaeg, kaasa arvatud sekundid.
Kaloreid kokku	Päevas kulutatud kalorite arv.

Tempoväljad

Nimi	Kirjeldus
500 m tempo	Praegune sõudmistempo 500 m kohta.
500 m keskm. tempo	Praeguse tegevuse keskmine sõudmistempo 500 m kohta.
Keskmine tempo	Praeguse tegevuse keskmine tempo.
Kalde järgi kohand. tempo	Järskude kallakutega maastikuga kohandatud keskmine tempo.
Intervalli tempo	Praeguse intervalli keskmine tempo.
Ringi 500 m tempo	Praeguse ringi keskmine sõudmistempo 500 m kohta.
Ringi tempo	Praeguse ringi keskmine tempo.
Viimase ringi 500 m tempo	Viimase ringi keskmine sõudmistempo 500 m kohta.
Viimase ringi tempo	Viimase lõpetatud ringi keskmine tempo.
Viimase pikkuse tempo	Viimase lõpetatud basseini pikkuse keskmine tempo.
Tempo	Praegune tempo.

PacePro väljad

Nimi	Kirjeldus
Järgmine vahedistsants	Jooksmine. Järgmise distantsi kogupikkus.
Järgm. dist. sihttempo	Jooksmine. Järgmise distantsi sihttempo.
Vahedistsants	Jooksmine. Praeguse distantsi kogupikkus.
Jäänud vahedistsants	Jooksmine. Praeguse distantsi lõpuni jäänud vahemaa.
Vahetempo	Jooksmine. Praeguse distantsi tempo.
Distantsi sihttempo	Jooksmine. Praeguse distantsi sihttempo.

Energiaväljad

Nimi	Kirjeldus
Funktsionaalse läveenergia %	Jõu väljund funktsionaalse lävejõu protsendina.
3 s tasakaal	3 sekundilise liikumise keskmine vasak/parem jõu tasakaal.
3 s energiväljund	3-sekundilise liikumise keskmine energiväljund.
10 s tasakaal	10 sekundilise liikumise keskmine vasak/parem jõu tasakaal.
10 s energiväljund	10-sekundilise liikumise keskmine energiväljund.
30 s tasakaal	30 sekundilise liikumise keskmine vasak/parem jõu tasakaal.
30s võimsus	30-sekundilise liikumise keskmine energiväljund.
Keskmine tasakaal	Praeguse tegevuse keskmine vasak/parem jõu tasakaal.
Keskm vasak en.välj. faas	Praeguse tegevuse käigus vasaku jala keskmine energiafaasi nurk.
Keskmine võimsus	Praeguse tegevuse keskmine energiväljund.
Keskm parem en.välj. faas	Praeguse tegevuse käigus parema jala keskmine energiafaasi nurk.
Kesk vas en.välj tippfaas	Praeguse tegevuse käigus vasaku jala energiafaasi tippnurk.
Ksk. pl.keskme nihe	Praeguse tegevuse keskmine platvormikeskme nihe.
Kesk par en.välj tippfaas	Praeguse tegevuse käigus parema jala energiafaasi tippnurk.
Tasakaal	Praegune vasak/parem jõu tasakaal.
Intensity Factor	Praeguse tegevuse Intensity Factor™.
Ringi tasakaal	Praeguse ringi keskmine vasak/parem jõu tasakaal.
Ringi vas en.välj tippfaas	Praeguse ringi käigus vasaku jala energiafaasi tippnurk.
Ringi vasak en.välj.faas	Praeguse ringi käigus vasaku jala keskmine energiafaasi nurk.
R. Normalized Power	Praeguse ringi keskmine Normalized Power™.
Ringi platv. keskme nihe	Praeguse ringi keskmine platvormikeskme nihe.
Ringi võimsus	Praeguse ringi keskmine energiväljund.
Ringi par en.välj tippfaas	Praeguse ringi käigus parema jala energiafaasi tippnurk.
Ringi parem en.välj.faas	Praeguse ringi käigus parema jala keskmine energiafaasi nurk.
Viimase ringi max en.väljund	Viimase lõpetatud ringi max energiväljund.
Viim. ringi norm. en.välj.	Viimase lõpetatud ringi keskmine Normalized Power.
Viimase ringi võimsus	Viimase lõpetatud ringi keskmine energiväljund.
Vasak en.välj. tippfaas	Vasaku jala praegune energiväljundi faasi tippnurk. Energiaväljundi faasi tippnurk on nurk, kus sõitja toodab kõige suurema osa jõust.
Vasak en.välj. faas	Vasaku jala praegune energiväljundi faasi nurk. Energiaväljundi faas on pedaalikäigu piirkond, kus toodetakse positiivset energiat.
Ringi max energiväljund	Praeguse ringi tipp energiväljund.

Nimi	Kirjeldus
Maksimu võimsus	Praeguse tegevuse tipp energiaväljund.
Normalized Power	Praeguse tegevuse Normalized Power.
Pedaali sujuvus	Sellega näidatakse sõitja pedaalide surumise jõu sujuvust iga pedaalitõuke kohta.
Platvormikeskme nihe	Platvormikeskme nihe. Platvormikeskme nihe on pedaalil punkti suunatud jõud.
Võimsus	Jõu väljund vattides. Suusatamise tegevuste puhul peab seade olema ühendatud ühilduva pulsisageduse monitoriga.
Energiaväljund ja kaal	Praegune energiaväljund vattidena kilogrammi kohta.
Võimsuse tsoon	Praegune energiaväljundi vahemik põhineb sinu FTP-I või kohandatud seadetel.
Parem en.välj.tippfaas	Parema jala praegune energiaväljundi faasi tippnurk. Energiaväljundi faasi tippnurk on nurk, kus sõitja toodab kõige suurema osa jõust.
Parem en.välj. faas	Parema jala praegune energiaväljundi faasi nurk. Energiaväljundi faas on pedaalikäigu piirkond, kus toodetakse positiivset energiat.
Aeg tsoonis	Möödunud aeg igas pulsisageduse tsoonis.
Istumisaeg	Tegevuse käigus pedaalimise käigus istunud aeg.
Ringi istumisaeg	Praeguse ringi käigus pedaalimise käigus istunud aeg.
Seisuaeg	Tegevuse käigus pedaalimise käigus seistud aeg.
Ringi seisuaeg	Praeguse ringi käigus pedaalimise käigus seistud aeg.
Training Stress Score	Praeguse tegevuse Training Stress Score™.
Väntamiseefektiivsus	Väntamise efektiivsuse mõõtmine.
Töö	Kogu sooritatud töö (energiaväljund) kilodžaulides.

Puhkeajaväljad

Nimi	Kirjeldus
Korda:	Viimase intervalli taimer pluss praeguse puhkeaja taimer (basseinis ujumisel).
Puhkeajataimer	Praeguse puhkeaja taimer (basseinis ujumisel).

Jooksudünaamika

Nimi	Kirjeldus
Maa kesk. kokkup.aja tas.	Praeguse sessiooni keskmine maaga kokkupuuteaja tasakaal.
Keskm. kokkupuuteaeg	Praeguse tegevuse keskmine kokkupuuteaeg maaga.
Keskmine sammupikkus	Praeguse sessiooni keskmine sammupikkus.
Keskmine vert. võnkumine	Praeguse tegevuse keskmine vertikaalne võnkumine.
Kesk. vert. võnke suhe	Praeguse sessiooni keskmine vertikaalse võnkumise ja sammupikkuse suhe.
Maaga puuteaja tasak.	Maaga kokkupuuteaja vasak/parem tasakaal jooksmisel.
Kokkupuuteaeg maaga	Jooksmisel iga sammu ajal maaga kokkupuutes olnud aeg, mõõdetuna millisekundites. Kõndimise ajal kokkupuuteaega maaga ei mõõdetata.
Ringi kokkupuute tas	Praeguse ringi keskmine maaga kokkupuuteaja tasakaal.
Ringi kokkup. maaga	Praeguse ringi keskmine kokkupuuteaeg maaga.
Ringi sammupikkus	Praeguse ringi keskmine sammupikkus.
Ringi vert võnkumine	Praeguse ringi keskmine vertikaalne võnkumine.
Ringi vertik. suhe	Praeguse ringi vertikaalse võnkumise ja sammupikkuse suhe.
Sammupikkus	Sammu pikkus erinevate jala maaga kokkupuutepunktide vahel, mõõdetuna meetrites.
Vertik. võnkumine	Põrkemäär jooksmisel. Torso vertikaalne liikumine, mõõdetuna sentimeetrites iga sammu kohta
Vertikaalsuhe	Vertikaalse võnkumise ja sammupikkuse suhe.

Kiiruse väljad

Nimi	Kirjeldus
Keskmine liikumiskiirus	Praeguse tegevuse keskmine liikumiskiirus.
Keskmine üldkiirus	Praeguse tegevuse keskmine kiirus, mis arvestab nii liikumise kui seisakutega.
Keskmine kiirus	Praeguse tegevuse keskmine kiirus.
Keskmine SOG	Keskmine sõidukiirus praeguse tegevuse kohta, sõltumata navigeeritud kursist ja ajutistest suunamuutustest.
Ringi SOG	Keskmine sõidukiirus praeguse ringi kohta, sõltumata navigeeritud kursist ja ajutistest suunamuutustest.
Ringi kiirus	Praeguse ringi keskmine kiirus.
Viimase ringi SOG	Keskmine sõidukiirus viimase läbitud ringi kohta, sõltumata navigeeritud kursist ja ajutistest suunamuutustest.
Viimase ringi kiirus	Viimase lõpetatud ringi keskmine kiirus.
Maksimaalne SOG	Maksimaalne sõidukiirus praeguse tegevuse kohta, sõltumata navigeeritud kursist ja ajutistest suunamuutustest.
Maks. kiirus	Praeguse tegevuse maksimaalne kiirus.
Kiirus	Aktiivne liikumise kiirus.
Kiirus põhja suhtes	Tegelik sõidukiirus sõltumata navigeeritud kursist ja ajutistest suunamuutustest.
Vertikaalkiirus	Aja jooksul tõustud või laskunud kiirus.

Vastupidavuse väljad

Nimi	Kirjeldus
Vastupidavus	Praeguse seisuga järelejäänud vastupidavus.
Allesjäänud vahemaa	Praeguse seisuga järelejäänud vastupidavus praeguse jõupingutustaseme juures.
Vastupidavuse potentsiaal	Järelejäänud potentsiaalne vastupidavus.
Järelejäänud aeg	Praeguse jõupingutustaseme juures järelejäänud vastupidavuse aeg.

Tõmbeväljad

Nimi	Kirjeldus
Keskmine maa tõmbe kohta	Ujumine. Keskmine tegevuse käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Keskmine maa tõmbe kohta	Sõudesport. Keskmine tegevuse käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Keskmine tõmbekiirus	Sõudesport. Praeguse tegevuse keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Kesk. tõmbeid/pikkus	Praeguse tegevuse keskmine tõmmete arv basseinipikkuse kohta.
Vahemaa tõmbe kohta	Sõudesport. Tõmbega läbitud vahemaa.
Intervalli tõmbekiirus	Praeguse intervalli keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Interv. tõmbeid pikk. kohta	Praeguse intervalli keskmine tõmmete arv basseinipikkuse kohta.
Intervalli tõmbetüüp	Intervalli tõmbetüüp.
Ringi vahemaa tõmbe kohta	Ujumine. Keskmine praeguse ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Ringi vahemaa tõmbe kohta	Sõudesport. Keskmine praeguse ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Ringi tõmbekiirus	Ujumine. Praeguse ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Ringi tõmbekiirus	Sõudesport. Praeguse ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Ringi tõmbed	Ujumine. Praeguse ringi tõmmete arv kokku.
Ringi tõmbed	Sõudesport. Praeguse ringi tõmmete arv kokku.
Viim. ringi maa tõmbe kohta	Ujumine. Keskmine lõpetatud ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Viimase ringi maa/tõmbed	Sõudesport. Keskmine lõpetatud ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Viimase ringi tõmbearv	Ujumine. Viimase lõpetatud ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Viimase ringi tõmbearv	Sõudesport. Viimase lõpetatud ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Viimase ringi tõmbe	Ujumine. Viimase lõpetatud ringi tõmmete arv kokku
Viimase ringi tõmbe	Sõudesport. Viimase lõpetatud ringi tõmmete arv kokku
Viim. pikkuse tõmbearv	Viimase lõpetatud basseinipikkuse keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Viim. pikkuse tõmbed	Viimase lõpetatud basseinipikkuse tõmmete arv kokku
Viim. pikkuse tõmbetüüp	Viimase lõpetatud basseinipikkuse tõmbetüüp.
Tõmbearv	Ujumine. Tõmbeid minutis (t/min).
Tõmbearv	Sõudesport. Tõmbeid minutis (t/min).
Tõmbed	Ujumine. Praeguse tegevuse tõmmete arv kokku.
Tõmbed	Sõudesport. Praeguse tegevuse tõmmete arv kokku.

Efektiivsuse väljad

Nimi	Kirjeldus
Keskmine Swolf	Praeguse tegevuse keskmine Swolfi skoor. Swolfi skoor on ühe basseinipikkuse aja ja selle pikkuse läbimiseks tehtud tõmmete summa (Ujumisterminid , lehekülg 19). Avamereujumisel kasutatakse Swolfi skoori arvutamiseks pikkust 25 m.
Intervalli Swolf	Praeguse intervalli keskmine Swolfi skoor.
Ringi Swolf	Praeguse ringi Swolfi skoor.
Viimase ringi Swolf	Viimase lõpetatud ringi Swolfi skoor.
Viimase pikkuse Swolf	Viimase lõpetatud basseinipikkuse keskmine Swolfi skoor.

Temperatuuriväljad

Nimi	Kirjeldus
24 tunni max	Ühilduva temperatuurianduriga mõõdetud viimase 24 tunni maksimaalne temperatuur.
24 tunni min	Ühilduva temperatuurianduriga mõõdetud viimase 24 tunni minimaalne temperatuur.
Temperatuur	Õhutemperatuur. Kehatemperatuur võib temperatuuriandurit mõjutada. Saad siduda temperatuurianduri seadmega, et pakkuda püsivat täpsete temperatuuriandmete allikat.

Taimeri väljad

Nimi	Kirjeldus
Aktiivsusaeg	Praeguse tegevuse aktiivse liikumise aeg kokku.
Keskmine ringiaeg	Praeguse tegevuse keskmise ringi stopperiga mõõdetud aeg.
Möödunud aeg	Kokku mõõdetud aeg. Näiteks, kui käivitad tegevuse taimeri ja jooksed 10 minutit, peatad taimeri 5 minutiks, käivitad taimeri ja jooksed veel 20 minutit, on möödunud aeg 35 minutit.
Intervalli taimeri aeg	Praeguse intervalli stopperiga mõõdetud aeg.
Ringi aeg	Praeguse ringi stopperiga mõõdetud aeg.
Viimase ringi aeg	Viimase lõpetatud ringi stopperiga mõõdetud aeg.
Liikumisaeg	Praeguse tegevuse kogu liikumisaeg.
Segaspordi aeg	Segaspordi, sh ülemineku koguaeg.
Üldine ees/taga	Üldine aeg sihttempo või -kiirusest ees või taga.
Võistlustaimer	Praeguse võidupurjetamise möödunud aeg.
Määra taimer	Jõutreeningu ajal aktiivse treeningu rühmas veedetud aeg.
Peatatud aeg	Praeguse tegevuse kogu peatatud aeg.
Ujumisaeg	Praeguse tegevuse ujumisaeg, v.a puhkeaeg.
Taimer	Aktiivsustaimeri praegune aeg.

Treeningu väljad

Nimi	Kirjeldus
Kordus	Treeninguks jäänud korduste arv.
Etapi pikkus	Praegune treeningu etapis läbitud vahemaa.
Etapi tempo	Praegune tempo treeningu ajal.
Etapi kiirus	Praegune kiirus treeningu ajal.
Etapi aeg	Treeningu etapile kulunud aeg.

Värvilised mõõdikud ja jooksudünaamika andmed

Jooksudünaamika kuvadel on eelisandmete värviline mõõdik. Eelisandmetena saab kuvada rütmi, vertikaalse võnkumise, maaga kokkupuute aja, maaga kokkupuute aja tasakaalu või vertikaalsuhte. Värvilisel mõõdikul saad võrrelda oma jooksudünaamika andmeid teiste jooksjate andmetega. Värvitsoonid põhinevad protsentiilidel.

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

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

Värvitsoon	Protsentiil tsoonis	Rütmivahemik	Maaga kokkupuuteaja vahemik
 Lilla	>95	>183 sammu minutis	<218 ms
 Sinine	70–95	174–183 sammu minutis	218–248 ms
 Roheline	30–69	164–173 sammu minutis	249–277 ms
 Oranž	5–29	153–163 sammu minutis	278–308 ms
 Punane	<5	<153 sammu minutis	>308 ms

Maaga kokkupuute aja tasakaal

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

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

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

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

Vertikaalse võnkumise ja vertikaalsuhte andmed

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

Värvitsoon	Prostentiil tsoonis	Vertikaalse võnkumise vahemik rinnal	Vertikaalse võnkumise vahemik vöökohas	Vertikaalsuhe rinnal	Vertikaalsuhe vöökohas
 Lilla	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1%	<6,5%
 Sinine	70–95	6,4–8.1 cm	6,8–8.9 cm	6,1–7,4%	6,5–8,3%
 Roheline	30–69	8,2–9.7 cm	9,0–10.9 cm	7,5–8,6%	8,4–10,0%
 Oranž	5–29	9,8–11.5 cm	11,0–13.0 cm	8,7–10,1%	10,1–11,9%
 Punane	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1%	>11,9%

Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed

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

Mehed	Protsentiil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ülihea	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Suurepä-rane	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Hea	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Rahuldav	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Halb	0–40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

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

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

FTP hinnangud

Nendes tabelites on esitatud funktsionaalse läveenergia (FTP) hinnangulised väärtused soo alusel.

Mehed	Vatte kilogrammi kohta (W/kg)
Ülihea	5,05 ja kõrgem
Suurepärase	3,93 kuni 5,04
Hea	2,79 kuni 3,92
Rahuldav	2,23 kuni 2,78
Treenimata	Vähem kui 2,23

Naised	Vatte kilogrammi kohta (W/kg)
Ülihea	4,30 ja kõrgem
Suurepärase	3,33 kuni 4,29
Hea	2,36 kuni 3,32
Rahuldav	1,90 kuni 2,35
Treenimata	Vähem kui 1,90

FTP hinnangud põhinevad Hunter Alleni ja Andrew Coggani, PhD, korraldatud uuringul *Energiamõõdikuga treenimine ja võistlemine* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Vastupidavuse skoori hinnangud

Nendes tabelites on näidatud vastupidavuse skoori hinnangute liigitused vanuse ja soo kaupa.

Mehed	Harrastaja	Keskmine	Treenitud	Hästi treenitud	Ekspert	Ülihea	Eliit
18–20	Vähem kui 4999	5000–5699	5700–6299	6300–6999	7000–7599	7600–8299	8300 ja kõrgem
21–39	Vähem kui 5099	5100–5799	5800–6599	6600–7299	7300–8099	8100–8799	8800 ja kõrgem
40–44	Vähem kui 5099	5100–5799	5800–6499	6500–7199	7200–7899	7900–8599	8600 ja kõrgem
45–49	Vähem kui 4999	5000–5699	5700–6399	6400–6999	7000–7699	7700–8399	8400 ja kõrgem
50–54	Vähem kui 4899	4900–5499	5500–6099	6100–6799	6800–7399	7400–7999	8000 ja kõrgem
55–59	Vähem kui 4599	4600–5099	5100–5699	5700–6199	6200–6799	6800–7299	7300 ja kõrgem
60–64	Vähem kui 4299	4300–4799	4800–5299	5300–5699	5700–6199	6200–6699	6700 ja kõrgem
65–69	Vähem kui 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5399	5400–5799	5800–6199	6200 ja kõrgem
70–74	Vähem kui 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 ja kõrgem
75–80	Vähem kui 3599	3600–3899	3900–4299	4300–4599	4600–4999	5000–5299	5300 ja kõrgem
80-aastased ja vanemad	Vähem kui 3299	3300–3599	3600–3999	4000–4299	4300–4699	4700–4999	5000 ja kõrgem

Naised	Harrastaja	Keskmine	Treenitud	Hästi treenitud	Ekspert	Ülihea	Eliit
18–20	Vähem kui 4599	4600–5099	5100–5499	5500–5999	6000–6399	6400–6899	6900 ja kõrgem
21–39	Vähem kui 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6299	6300–6799	6800–7299	7300 ja kõrgem
40–44	Vähem kui 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6199	6200–6699	6700–7199	7200 ja kõrgem
45–49	Vähem kui 4599	4600–5099	5100–5599	5600–6099	6100–6599	6600–7099	7100 ja kõrgem
50–54	Vähem kui 4499	4500–4999	5000–5399	5400–5899	5900–6299	6300–6799	6800 ja kõrgem
55–59	Vähem kui 4299	4300–4699	4700–5099	5100–5599	5600–5999	6000–6399	6400 ja kõrgem
60–64	Vähem kui 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5299	5300–5699	5700–6099	6100 ja kõrgem
65–69	Vähem kui 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 ja kõrgem
70–74	Vähem kui 3699	3700–4099	4100–4399	4400–4799	4800–5099	5100–5499	5500 ja kõrgem
75–80	Vähem kui 3499	3500–3799	3800–4199	4200–4499	4500–4899	4900–5199	5200 ja kõrgem
80-aastased ja vanemad	Vähem kui 3199	3200–3499	3500–3799	3800–4099	4100–4399	4400–4699	4700 ja kõrgem

Neid hinnangulisi andmeid pakub ja toetab Firstbeat Analytics.

Ratta veljemõõt ja übermõõt

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

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

