

GARMIN®



MARQ® COMMANDER (GEN 2) - CARBON EDITION

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®, Edge®, 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™, 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. Applied Ballistics® on ettevõtte Applied Ballistics, LLC registreeritud 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 äärimised 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 muutmise.....	3
Taimeri käivitamine.....	3
Taimeri kustutamine.....	3
Stopperi kasutamine.....	4
Alternatiivsete ajavööndite lisamine.....	4
Teise ajavööndi muutmise.....	5

Lendamine..... 5

Lennumeteoroloogilise info vaatamine.....	5
METAR-i teabe vaatamine.....	6
TAF-i teabe vaatamine.....	7
NEXRAD ilmaradari vaatamine.....	8
Lennuaktiivsus.....	8
Lennu alustamine.....	8
SpO2 näitude vaatamine lennu ajal.....	9
Navigeerimine lähimasse lennujaama.....	10
Navigeerimise lõpetamine.....	10
Vahepunkti teabe vaatamine.....	11
Horisontaalasendi näidik.....	11
Teekonnad ja lennuplaanid.....	12
Vahepunkti leidmine.....	12
Kellal lennuplaani loomine.....	12
Lennuplaani järgimine.....	13
Lennuplaani vaatamine kaardil.....	13
Lennuplaani muutmise ja järgimine.....	13
Lennuplaani muutmise.....	13
Lennuplaani kustutamine.....	13
Lennunduse seaded.....	14
Lemmiklennujaama valimine.....	14

Tegevused ja rakendused..... 14

Tegevuse alustamine.....	15
--------------------------	----

Tegevuse salvestamise näpunäited.....	15
GPS-i olek ja oleku ikoonid.....	15
Tegevuse lõpetamine.....	17
Tegevuse hindamine.....	17
Jooksmine.....	18
Staadionijooks.....	18
Soovitused staadionijooksu salvestamiseks.....	18
Virtuaalne jooksmine.....	18
Jooksulindi vahemaa kalibreerimine.....	19
Ultrajooksu registreerimine.....	19
Ultrajooksu automaatse puhkerezhiimi seaded.....	19
Takistusjooksu võistluse tegevuse salvestamine.....	19
Ujumine.....	20
Ujumisterminid.....	20
Tõmbetüübid.....	20
Ujumise nõuanded.....	20
Automaatne ja manuaalne puhkerezhiim ujumisel.....	21
Harjutuste logide abil treenimine.....	21
Mitu spordiala.....	21
Triatloni treening.....	21
Mitme spordialaga tegevuse loomine.....	22
Sisetegevused.....	22
Health Snapshot™.....	22
Jõutreeningu salvestamine.....	23
HIIT-treeningu salvestamine.....	23
Sisetreeningseadme kasutamine.....	24
Mängimine.....	24
Rakenduse Garmin GameOn™ kasutamine.....	24
Manuaalse mängutegevuse salvestamine.....	25
Ronimissport.....	25
Siseruumis ronimise salvestamine.....	25
Kaljuronimise salvestamine.....	26
Ekspeditsiooni alustamine.....	26
Rajapunkti käsitsi salvestamine.....	26
Rajapunktide vaatamine.....	26
Jahtimine.....	27
Tegevused merel.....	27
Purjetamine.....	27
Loovimisabi.....	27

Halssimisabi kalibreerimine...	28	Stablefordi punktiarvestuse	
Fikseeritud halssimisnurga		teave.....	39
sisestamine.....	28	Tuulekiiruse ja suuna vaatamine.....	39
Tegeliku tuulesuuna		Lipu suuna kuvamine.....	40
sisestamine.....	28	Kohandatud sihtmärkide	
Soovitused parima tõstehinnangu		salvestamine.....	40
saamiseks.....	28	Suurte numbrite režiim.....	40
Võidupurjetamine.....	28	Löögikaare tempo treening.....	41
Stardijoone seadistamine.....	29	Ideaalne löögikaare tempo.....	41
Võistluse alustamine.....	29	Löögikaare tempo analüüs.....	42
Veesport.....	30	Löögitehnika soovitus	
Veesporditegevuste vaatamine....	30	kuvamine.....	42
Kalastus.....	30	Jumpmaster.....	42
Kalastamine.....	30	Hüppe planeerimine.....	42
Looded.....	30	Hüppe liigid.....	42
Loodeteabe vaatamine.....	30	Hüppe teabe sisestamine.....	43
Loodete hoiatuse		HAHO ja HALO hüpete jaoks	
seadistamine.....	31	tuuleteabe sisestamine.....	43
Ankur.....	31	Tuuleteabe lähtestamine.....	43
Ankrukoha märkimine.....	31	Tuuleteabe sisestamine staatilise	
Ankru seaded.....	32	hüppe jaoks.....	43
Veomootori kaugjuhtimispuul.....	32	Konstandi seaded.....	44
Kella ja veomootori sidumine.....	32	Tegevuste ja rakenduste	
Suusatamine ja talisport.....	32	kohandamine.....	44
Suusasõitude kuvamine.....	32	Lemmiktegevuse lisamine või	
Märgistamata aladel		eemaldamine.....	44
mäemaasuusatamise või		Rakenduste nimekirjas tegevuse	
lumelauasõidu tegevuse		järjekorra muutmine.....	44
salvestamine.....	33	Andmekuvade kohandamine.....	45
Murdmaasuusatamise		Tegevusele kaardi lisamine.....	45
võimsusandmed.....	33	Kohandatud tegevuse loomine.....	45
Golf.....	34	Tegevuste ja rakenduse seaded.....	46
Golfi mängimine.....	34	Tegevuste märguanded.....	48
Golfi menüü.....	36	Hoiatuse seadistamine.....	49
Lipu liigutamine.....	36	Aktiivsuskardi seaded.....	50
Virtuaalne golfitreener.....	37	Teekonna seaded.....	50
PlaysLike Vahemaa ikoonid.....	37	ClimbPro kasutamine.....	50
Funktsiooni PlaysLike vahemaa		Automaatse ronimise	
mõjutegurid.....	37	sisselülitamine.....	51
PlaysLike seaded.....	38	Satelliidiseaded.....	51
Vahemaa mõõtmine puutega		Teelõigud.....	51
sihtimise abil.....	38	Strava™ teelõigud.....	52
Mõõdetud löökide vaatamine.....	38	Segmendi üksikasjade	
Löögi mõõtmine käsitsi.....	38	vaatamine.....	52
Punktiarvestus.....	38	Teelõigul võistlemine.....	52
Statistika salvestamine.....	39		
Punktiarvestuse seaded.....	39	Applied Ballistics®.....	53

Rakendus Applied Ballistics	
Quantum	53
Applied Ballistics valikud	53
Laskmistingimuste kiire	
muutmine	54
Keskkond	54
Keskkonna muutmine	54
Automaatse uuendamise	
lubamine	54
Kauguskaart	54
Kauguskaardi väljade	
kohandamine	54
Kauguse sammu muutmine	54
Baaskauguse seadistamine	55
Sihtmärgid	55
Sihtmärgi vahetamine	55
Sihtmärgi muutmine	55
Profiil	55
Muu profiili valimine	55
Profiili lisamine	55
Profiili kustutamine	55
Profiili andmekuvade	
kohandamine	56
Kuuli omaduste muutmine	56
Relva omaduste muutmine	56
Toruotsakiiruse kalibreerimine	56
Languse mastaabiteguri	
kalibreerimine	56
Languse mastaabiteguri tabeli	
vaatamine	57
Toruotsakiiruse ja temperatuuri	
tabeli redigeerimine	57
Toruotsakiiruse ja temperatuuri	
tabeli tühjendamine	57
Applied Ballistics terminite sõnastik...	58

Treening.....60

Ühtsed treenitustaseme andmed	60
Tegevuste ja sooritusnäitajate	
sünkroonimine	61
Võistluseks treenimine	61
Võistluskalender ja peamine	
võistlus	61
Treeningud	61
Treeningu alustamine	62
Treeningu soorituse skoor	62
Teenuse Garmin Connect treeningu	
järgimine	62

Igapäevase soovitatud trenni	
järgimine	63
Intervalltreeningu alustamine	63
Intervalltreeningute	
kohandamine	63
Kriitilise ujumiskiiruse testi	
salvestamine	64
Virtual Partner® kasutamine	64
Treeningu eesmärgi	
seadistamine	64
Eelmise tegevusega seotud	
võistlus	65
Treeningukalendri teave	65
Garmin Connect treeningkavade	
kasutamine	65
Treeningukavade	
kohandamine	65
PacePro Treening	65
PacePro kava allalaadimine Garmin	
Connect kaudu	66
PacePro kava koostamine kellas	66
PacePro kava alustamine	67
Energiaväljundi juhised	68
Energiaväljundi juhise loomine ja	
kasutamine	68

logid.....68

Ajaloo kasutamine	69
Mitme spordiala ajalugu	69
Isiklikud rekordid	69
Isiklike rekordite vaatamine	69
Isikliku rekordi taastamine	69
Isiklike rekordite kustutamine	70
Koguandmete kuvamine	70
Odomeetri kasutamine	70
Ajaloo kustutamine	70

Välimus.....70

Kella sihverplaadi seaded	70
Kellakuva kohandamine	71
Ülevaated	71
Ülevaataloendi kuvamine	74
Ülevaataloendi kohandamine	75
Ülevaatekaustade loomine	75
Body Battery	75
Funktsiooni Body Battery andmete	
parendamise näpunäited	75
Sooritusvõime näitajad	76

Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave.....	77	Taskulambi ekraani kasutamine.....	94
Jooksmise maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine.....	78	Garmin Pay.....	94
Jalgrattasõidu maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine.....	78	Teenuse Garmin Pay Wallet seadistamise.....	94
Hinnanguliste võistlusaegade kuvamine.....	79	Ostu eest tasumine kellaga.....	95
Pulsisageduse muutlikkuse tase..	79	Garmin Pay rahakotti kaardi lisamine.....	95
Pulsisageduse muutumine ja stressitase.....	80	Garmin Pay kaartide haldamine.....	95
Soorituse hinnang.....	80	Teenuse Garmin Pay pääsukoodi muutmine.....	95
Soorituse hinnangu kuvamine..	80	Hommikuraport.....	96
Hinnangulise funktsionaalse energialäveni hankimine.....	81	Hommikuse raporti kohandamine...	96
Piimhappe lävi.....	81	Andurid ja tarvikud.....	96
Oma reaalaja vastupidavuse vaatamine.....	82	Randmepõhine pulss.....	96
Võimsuskõvera kuvamine.....	82	Kella kandmine.....	97
Treenitustase.....	83	Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul.....	97
Treenitustasemed.....	84	Randmel kantava pulsimonitori seaded.....	98
Treenitustaseme kuvamise nõuanded.....	84	Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine.....	98
Hetkekoormus.....	84	Pulsisageduse andmete edastamine.....	98
Treeningukoormuse fookus.....	85	Pulssoksümeeter.....	99
Koormussuhe.....	85	Pulssoksümeetri näitude hankimine.....	100
Treeningu efektiivsusest.....	86	Pulssoksümeetri režiimide seadistamine.....	100
Taastumisaeg.....	86	Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited.....	100
Taastumise pulsisagedus.....	86	Kompass.....	100
Kuumuse ja kõrgusega kohanemine.....	87	Kompassi suuna seadistamine.....	100
Sinu treenitustaseme pausile panek ja jätkamine.....	87	Kompassi seaded.....	101
Treeninguvalmidus.....	88	Kompassi käsitsi kalibreerimine	101
Vastupidavuse skoor.....	88	Põhjaviite seadistamine.....	101
Mäeskoor.....	89	Altimeeter ja baromeeter.....	101
Rattasõidu suutlikkuse kuvamine....	89	Altimeetri andmed.....	102
Aksia lisamine.....	89	Altimeetri seaded.....	102
Ilma asukohtade lisamine.....	90	Baromeetrilise altimeetri kalibreerimine.....	102
Ajavaheväsimuse nõustaja kasutamine.....	90	Baromeetri seaded.....	102
Reisi kavandamine rakenduses		Baromeetri kalibreerimine.....	103
Garmin Connect.....	90	Tormihoiatuse seadistamine.....	103
Juhteleme.....	91	Juhtmeta andurid.....	103
Juhtelementide menüü kohandamine.....	94	Traadita andurite sidumine.....	105

Pulsisageduse tarviku jooksutempo ja -distsants.....	106
Jooksutempo ja -distsantsi salvestamise näpunäited.....	106
Jooksudünaamika.....	106
Nõuanded puudulike jooksudünaamika andmete puhul.....	107
Jooksujõud.....	107
Jooksuenergia sätted.....	108
Kaamera Varia juhtnuppude kasutamine.....	108
inReach kaugjuhtimispuht.....	108
inReach kaugjuhtimise kasutamine.....	108
VIRB kaugjuhtimispuht.....	108
VIRB kaamera juhtimine.....	109
VIRB kaamera juhtimine tegevuse ajal.....	109
Xero laseripõhise asukohateabe seaded.....	109

Kaart..... 110

Kaardi vaatamine.....	110
Kaardil oleva asukoha salvestamine või sinna navigeerimine.....	111
Navigeerimine funktsiooniga Minu lähedal.....	111
Kaardi seaded.....	112
Kaartide haldamine.....	112
Kaartide allalaadimine teenusega Outdoor Maps+.....	113
Teenuse TopoActive kaartide allalaadimine.....	113
Kaartide kustutamine.....	113
Kaarditeemad.....	114
Merenduskaardi seaded.....	114
Kaardiandmete kuvamine ja peitmine.....	114

Muusika..... 114

Ühenduse võtmine kolmandast isikust teenusepakkujaga.....	115
Helisisu allalaadimine kolmandalt osapoolelt.....	115
Personaalse audiosisu allalaadimine.....	115
Muusika kuulamine.....	116
Muusika taasesituse juhtnupud.....	116

Kõrvaklappide Bluetooth ühendamine.....	116
Helirežiimi vahetamine.....	116

Ühenduvus..... 117

Telefoniga ühenduvuse funktsioonid.....	117
Telefoni sidumine.....	117
Teavituste Bluetooth lubamine.....	117
Teavituste kuvamine.....	117
Sissetulevale telefonikõnele vastamine.....	118
Tekstsõnumile vastamine.....	118
Teavituste haldamine.....	118
Telefoni Bluetooth ühenduse väljalülitamine.....	118
Telefoni ühendushoiatuste sisse- ja väljalülitamine.....	118
Märguannete Leia minu telefon sisse- ja väljalülitamine.....	118
GPS-tegevuse ajal kadunud telefoni asukoha määramine.....	119
Helijuhiste esitamine tegevuse ajal.....	119
Wi-Fi ühenduvuse funktsioonid.....	119
Ühendumine Wi-Fi võrku.....	120
Telefoni- ja arvutirakendused.....	120
Garmin Connect.....	120
Rakenduse Garmin Connect kasutamine.....	120
Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil.....	121
Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis.....	121
Tarkvara uuendamine rakendusega Garmin Express.....	121
Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect.....	121
Garmin Connect+ Tellimus.....	121
Connect IQ funktsioonid.....	122
Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine.....	122
Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine arvutiga.....	122
Garmin Explore™.....	122
Rakendus Garmin Messenger.....	123
Funktsiooni Messenger kasutamine.....	123

Rakendus Garmin Golf.....	124	Navigeerimine.....	133
Lennuandmebaasi uuendamine.....	124	Salvestatud asukohtade vaatamine ja redigeerimine.....	133
Käsitsi sünkroonimine		Topeltkoordinaadistiku asukoha salvestamine.....	134
lennuandmebaasiga.....	124	Võrdluspunkti määramine.....	134
Garmin Share.....	124	Sihtkohta navigeerimine.....	134
Andmete jagamine funktsiooniga		Huvipunkti navigeerimine.....	135
Garmin Share.....	125	Salvestatud tegevuse algpunkti navigeerimine.....	135
Andmete vastuvõtmine funktsiooniga		Tegevuse ajal algpunkti navigeerimine.....	136
Garmin Share.....	125	Teekonna juhiste vaatamine.....	136
Funktsiooni Garmin Share seaded.....	125	Funktsiooniga Sight 'N Go navigeerimine.....	136
Kasutajaprofiil.....	125	Üle parda oleva inimese asukoha tähistamine ja selleni navigeerimine.....	137
Kasutajaprofiili seadistamine.....	126	Kaardil oleva asukoha jagamine rakenduse Garmin Connect abil.....	137
Soo sätted.....	126	GPS-tegevuse alustamine jagatud asukohast.....	137
Vormisoleku vanuse kuvamine.....	126	Tegevuse ajal jagatud asukohta navigeerimine.....	137
Pulsisageduse tsoonid.....	126	Navigatsiooni katkestamine.....	138
Vormisoleku sihid.....	126	Rajad.....	138
Pulsisagedustsoonide määramine.....	127	Seadmeh raja loomine ja järgimine.....	138
Lase kellal määrata oma pulsisageduse tsoonid.....	127	Ringikujulise raja loomine.....	138
Pulsisageduse tsoonide arvutamine.....	128	Raja loomine rakenduses Garmin Connect.....	139
Energiatsoonide seadistamine.....	128	Radade saatmine seadmesse....	139
Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine.....	128	Raja üksikasjade vaatamine või muutmine.....	139
Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid....	129	Vahepunkti kavandamine.....	140
Hädaabikontaktide lisamine.....	129	Navigatsiooni seaded.....	140
Kontaktide lisamine.....	129	Navigatsiooniandmete kuvade kohandamine.....	140
Juhtumi tuvastamise sisse- ja väljalülitamine.....	130	Suunatähise seadistamine.....	140
Abi taotlemine.....	130	Navigeerimishoiatuste seadistamine.....	140
Rakenduse GroupTrack seansi alustamine.....	131	Toitehalduri seaded.....	141
Rakenduse GroupTrack seansside näpunäited.....	131	Akusäästja kohandamine.....	141
GroupTrack seaded.....	131	Toiterežiimi vahetamine.....	141
Tervise ja heaolu seaded.....	132	Toiterežiimide kohandamine.....	142
Automaatne eesmärk.....	132	Toiterežiimi taastamine.....	142
Liikumismärguande kasutamine.....	132	Süsteemi seaded.....	143
Intensiivsusminutid.....	132		
Intensiivsusminutite teenimine.....	132		
Une jälgimine.....	133		
Automaatse unejälgimise kasutamine.....	133		
Hingamise muutumine.....	133		

Kellaaja seaded.....	143
Kellaajahoiatuste seadistamine.....	144
Aja sünkroonimine.....	144
Ekraaniseadete muutmine.....	144
Unerežiimi kohandamine.....	145
Kiirklahvide kohandamine.....	145
Kella pääsukoodi määramine.....	145
Kella pääsukoodi muutmine.....	145
Mõõtühikute muutmine.....	145
Seadete varundamine ja taastamine.....	146
Slnu seadete ja andmete taastamine	
üksusest Garmin Connect.....	146
Seadme teabe vaatamine.....	146
E-sildi regulatiiv- ja vastavusteabe	
vaatamine.....	146

Seadme teave..... 146

AMOLED-ekraani teave.....	146
Seadme laadimine.....	147
Tehnilised andmed.....	147
Akuteave.....	148
Hingedega tarvikute QuickFit®	
vahtamine.....	148
Integreeritud tarvikute QuickFit	
vahtamine.....	149
Seadme hooldamine.....	149
Kella puhastamine.....	150
Andmehaldus.....	150
Failide kustutamine.....	150

Tõrkeotsing..... 150

Tooteuuendused.....	150
Lennundustoodete Garmin tootetoega	
ühenduse võtmine.....	150
Lisateabe hankimine.....	151
Mu seadme keel on vale.....	151
Kas mu telefon ühildub minu	
kellaga?.....	151
Minu telefon ei ühendu kellaga.....	151
Kas saan kasutada Bluetooth andurit	
oma kellaga?.....	151
Minu kõrvaklapid ei ühendu kellaga..	152
Mu muusika on katkendlik või	
kõrvaklappide ühendus katkeb.....	152
Kella lähtestamine.....	152
Kõigi vaikeseadete lähtestamine.....	152
Soovitused aku kasutusaja	
maksimeerimiseks.....	153

Kuidas ringi lõpetamise nupuvajutust	
tühistada?.....	153
Satelliitsignaali hankimine.....	153
GPS-satelliidi vastuvõtmise	
täiustamine.....	153
Pulsisagedus minu kellal ei ole	
täpne.....	154
Tegevuse temperatuurinäit pole	
täpne.....	154
Demorežiimist väljumine.....	154
Aktiivsuse jälgimine.....	154
Minu sammuarv ei näi õige olevat.	154
Kella ja teenuse Garmin Connect	
konto sammunäit ei ühti.....	154
Läbitud korruste näit pole täpne....	154

Lisa..... 155

Andmeväljad.....	155
Värvilised mõõdikud ja	
jooksudünaamika andmed.....	168
Maaga kokkupuute aja tasakaal....	169
Vertikaalse võnkumise ja	
vertikaalsuhte andmed.....	169
Maksimaalse hapnikutarbimisvõime	
standardtasemed.....	170
FTP hinnangud.....	171
Vastupidavuse skoori hinnangud.....	172
Ratta veljemõõt ja ümbermõõt.....	173

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*).

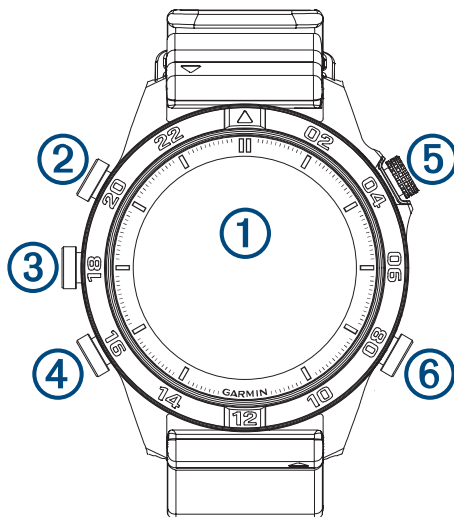
2 Algseadistamiseks järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid.

Algseadistuse käigus saad telefoni kellaga siduda, et võtta vastu teavitusi, sünkroonida tegevusi ja veel muudki teha (*Telefoni sidumine, lehekülg 117*). Kella uuendades, saad telefoniga sidumisel kella seaded, salvestatud kursused ja muu uude MARQ Commander kella üle viia.

3 Kella laadimine (*Seadme laadimine, lehekülg 147*).

4 Alusta tegevust (*Tegevuse alustamine, lehekülg 15*).

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 oma praeguse asukoha salvestamiseks kasutades geograafilisi koordinaate.

⑥ BACK-LAP

- vajuta eelmisele kuvale naasmiseks.
- Vajuta ringi, puhkeaja salvestamiseks või mitme spordialaga tegemisel uue ala valimiseks.
- Hoia all kella vaatamiseks ükskõik mis kuva peal.

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.

VIHJE: puutekraani kiireks lubamiseks või keelamiseks saad nuppudele (*Kiirklahvide kohandamine, lehekülg 145*) määrata otseteefunktsiooni.

Kella kasutamine

- Juhtnuppude menüü nägemiseks hoia all nuppu **LIGHT** (*Juhtelemen., lehekülg 91*).
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 71*).
- 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 71*), kohandada seadeid (*Süsteemi seaded, lehekülg 143*), siduda juhtmevabu andureid (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 105*), 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 ([Ülevaataloendi kohandamine](#), lehekülg 75).

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Kellad > ALT. AJAVÖÖNDID > Lisa teine ajavöönd**.
- 3 Tee valik:
 - Ajavööndi otsimiseks lennu teekonnapunkti tähtnumbrilise tunnuse järgi, vali **Lennuj. tunnus**.
 - Vali **Kasuta kaarti**, et valida geograafilise asukoha ajavöönd.
- 4 Vajuta piirkonna aktiveerimiseks nuppu **UP** või **DOWN** ja seejärel selle valimiseks nuppu **START**.
- 5 Vali ajavöönd.
- 6 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:
 - Ülevaateleendis 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**.

Lendamine

HOIATUS

Ära kasuta seda kella peamise navigeerimisvahendina. Enne kasutama hakkamist vaata toote hoiatusi ja muud olulist teavet toote karbis olevast dokumendist *Tähtis ohutus- ja tootealane teave*.

See kell ei ole ette nähtud esmase lennuteabe pakkumiseks ja seda võib kasutada ainult täiendava abivahendina.

Lennumeteoroloogilise info vaatamine

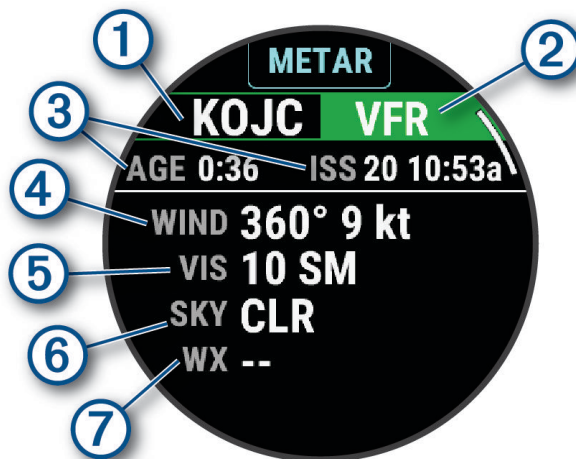
HOIATUS

See kell ei ole ette nähtud esmase lennuteabe pakkumiseks ja seda võib kasutada ainult täiendava abivahendina.

- 1 Lennumeteoroloogilise info ülevaate nägemiseks vajuta kellakuval **UP** või **DOWN**.
- 2 Vajuta nuppu **START**.
- 3 Tee valik:
 - METAR-i info vaatamiseks vali **METAR** (*METAR-i teabe vaatamine, lehekülg 6*).
 - Sihtlennuväljaproгноosi vaatamiseks vali **TAF** (*TAF-i teabe vaatamine, lehekülg 7*).

METAR-i teabe vaatamine

- 1 Lennumeteoroloogilise info ülevaate nägemiseks vajuta kellakuval **UP** või **DOWN**.
- 2 Vajuta nuppu **START**.
- 3 Vali **METAR**.

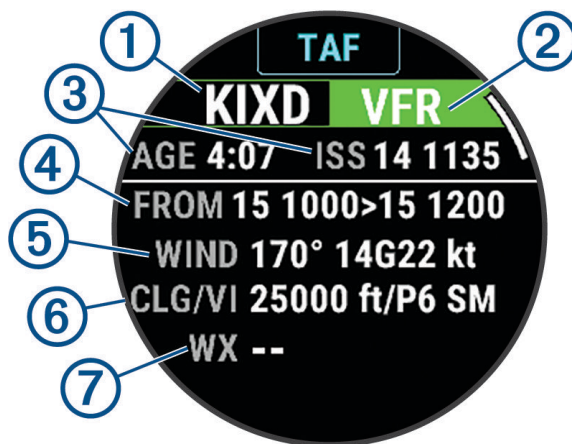


①	Lennujaama identifikaator
②	Lennunduse lennukategooria
③	Andmete vanus ja aruande väljastamise aeg
④	Tuule suund, kiirus ja puhangud
⑤	Nähtavus põhimõõlides
⑥	Taevatingimused
⑦	Ilmastikutingimused

- 4 Lisateabe vaatamiseks vajuta **DOWN**.

TAF-i teabe vaatamine

- 1 Lennumeteoroloogilise info ülevaate nägemiseks vajuta kellakuval **UP** või **DOWN**.
- 2 Vajuta nupp **START**.
- 3 Vali **TAF**.



①	Lennujaama identifikaator
②	Lennunduse lennukategooria
③	Andmete vanus ja aruande väljastamise aeg
④	Raportis toodud ajavahemik
⑤	Tuule suund, kiirus ja puhangud
⑥	Madalaimate pilvede aluse kõrgus ja nähtavus põhimiilides
⑦	Ilmastikutingimused

- 4 Hilisemate aruannete vaatamiseks vajuta **DOWN**.

NEXRAD ilmaradari vaatamine

Enne, kui saad NEXRAD ilmaradarit vaadata, pead oma kella siduma telefoniga ([Telefoni sidumine, lehekülg 117](#)).

Saad vaadata ilmaradari kujutist, mis on seotud praeguse asukohaga.

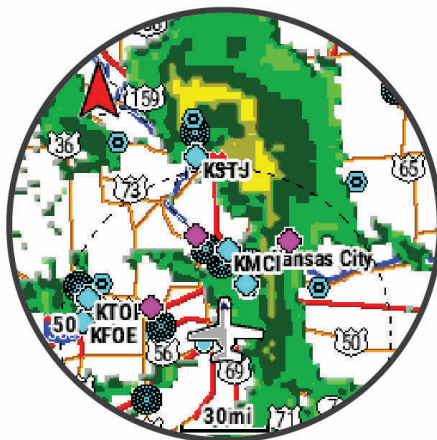
MÄRKUS. valikut **NEXRAD-i paanid** saad kohandada sätetes **Lennundus**, et laadida alla täiendavaid ilmaradari kujutisi, mis põhinevad sinu praegusel asukohal ([Lennunduse seaded, lehekülg 14](#)).

1 Vali kaaardil asukoht ([Kaardi vaatamine, lehekülg 110](#)).

2 Hoia all nuppu **START**.

3 Vali **Kuva NEXRAD**.

Kell laadib alla valitud ala radariandmete ruudu, mis on märgitud punase värviga. Radari andmed on aktiivsed viis minutit.



MÄRKUS. kui oled märgitud ala piiri lähistel, ei pruugi sa näha kõiki seonduvaid radariandmeid.

Lennuaktiivsus

Lennu alustamine

1 Vajuta kellal nuppu **START**.

2 Vali **Lend**.

3 Mine õue ja oota, kuni kell otsib satelliite.

4 Lennutaimer käivitamiseks vali **START**.

MÄRKUS. su aktiivsuseandmeid salvestatakse ainult lennutaimeri töötamisel. Saad muuta tegevuse sätteid, et käivitada lennu taimer teatud lävepiiridel automaatselt ([Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 46](#)).

5 Alusta oma tegevust.

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

SpO2 näitude vaatamine lennu ajal

⚠ HOIATUS

SpO2 näidud on mõeldud ainult täiendava teabe saamiseks. Esmase teabeallikana järgi alati peamiste lennumõõteriistade näite.

Kellal on vere hapnikuküllasuse (SpO2) mõõtmiseks randme pulssoksümeeter. Lennu ajal võtab kell automaatselt pulssoksümeetri näitu sagedamini, nii saad oma SpO2 protsendil silma peal hoida.

VIHJE: oma SpO2 näitude täpsust saad parandada, kui lülitad pulssoksümeetri režiimis sisse sätte Kogu päev (*Pulssoksümeetri režiimide seadistamine, lehekülg 100*).

Järgmise lennu ajal SpO2 andmekuva nägemiseks nipsa üles või alla.

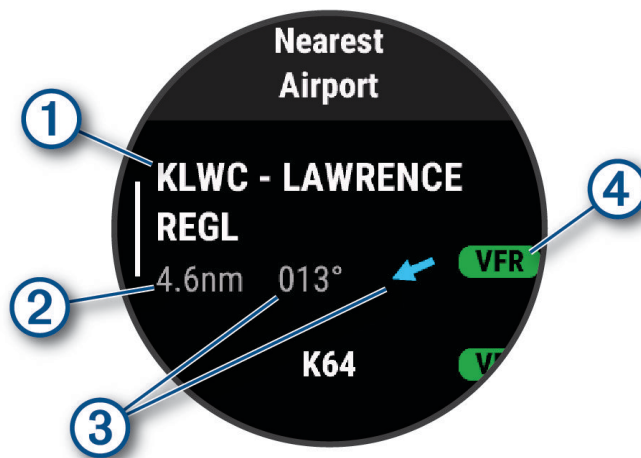
Kuvatakse sinu viimane näit kuvatakse hapnikuküllastuse protsent ja asukoht värvimõõdikul.



MÄRKUS. kui oled liiga aktiivne ja kell ei saa hapnikuküllastust tuvastada, kuvatakse protsendi asemel kriipsukesed. Pead jääma kuni 30 sekundiks paigale, kuni kell mõõdab sinu vere hapnikuküllastuse taset.

Navigeerimine lähimasse lennujaama

- 1 Vajuta kellakuval **START**.
- 2 Vali **Lend**.
- 3 Hoia all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Navigeerimine > Lennu planeerimine > Leia teekonnapunktid > Lähimad lennujaamad**.
Ilmub lähimate lennujaamade loend.



①	Lähima lennujaama identifikaator
②	Lähima lennujaama kaugus
③	Suund ja osuti lähimasse lennujaama
④	Lennuolud lähimast METAR jaamast

- 5 Vali lennujaam.
- 6 Vali **Otse:**.
- 7 Navigeerimise alustamiseks vajuta **START**.

Navigeerimise lõpetamine

Hoia all **MENU** ja vali **Lõpeta navigeerimine**.

Vahepunkti teabe vaatamine

Asukohateavet saad vaadata lähimate lennujaamade, navigatsioonivahendite või lennuvahepunktide loendist.

1 Vahepunkti leidmine (*Vahepunkti leidmine, lehekülg 12*).

2 Tee valik:

MÄRKUS. valikud olenevad valitud vahepunkti tüübist.

- Otse valitud asukohta navigeerimiseks vali **Otse**.
- Valitud asukohaga seotud NEXRADi ilmaradari kujutise allalaadimiseks vali **NEXRAD** (*NEXRAD ilmaradari vaatamine, lehekülg 8*).
- Kaardil vahepunkti näitamiseks vali **Näita kaarti**.
- METAR-i, TAF-i ja MOS-i teabe vaatamiseks vali **Lennujaama teave** ja seejärel lennujaam.

MÄRKUS. MOS-i teave on saadaval ainult Ameerika Ühendriikide lennujaamade kohta.

- Raadiosageduste kuvamiseks vali **Lennujaama teave > Sagedused**.
- Lennurajateabe, nt raja pikkuse ja pinnamaterjali kuvamiseks vali **Lennujaama teave > Lennuraja teave**.
- Üldteabe, nt kauguse ja praegusest asukohast lähtuva suuna vaatamiseks vali **Üldteave** või **Lennujaama teave > Lennujaama teave**.
- Ilmateabe kuvamiseks vali **Ilm**.

Horisontaalasendi näidik

⚠ HOIATUS

See kell ei ole ette nähtud esmase lennuteabe pakkumiseks ja seda võib kasutada ainult täiendava abivahendina.



①	Lennujaama identifikaator ja kaugus sihtkohta.
②	Kursist kõrvalekalde indikaator (CDI). Näitab soovitud kursijoone asukohta sinu asukoha suhtes.
③	Poole ja eemale näidik. Näitab, kas suundud teekonnapunkti poole või sellest eemale.
④	Konfigureeritav kõrvalekalde kauguse skaala.
⑤	Kursist kõrvalekalde kaugus. Punktid tähistavad sinu kaugust kursist.
⑥	Lähima lennujaama suund.
⑦	Hinnanguline teekonna aeg (ETE).

Teekonnad ja lennuplaanid

Teekond on vahepunktide või asukohtade jada, mis viib su lõpliku sihtkohani. Lennuplaanid on marsruudid, mis kasutavad lennunduse jaoks optimeeritud otsemarsruutimist. Lennuplaane saad koostada oma kellal.

Vahepunkti leidmine

- 1 Vajuta kellakuval **START**.
- 2 Vali **Lend**.
- 3 Hoia all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Navigeerimine > Lennu planeerimine > Leia teekonnapunktid**.
- 5 Tee valik:
 - Vahepunkti leidmiseks nime järgi vali **Otsi tunnuse järgi**.
 - Lähimate lennujaamade loendist valimiseks vali **Lähimad lennujaamad**.
 - Lähimate navigatsioonivahendite loendist valimiseks vali **Lähimad navigatsiooniabid**
 - Lähimate ristmike loendist valimiseks vali **Lähim ristmik**.
- 6 Vali asukoht.
- 7 Vajadusel vali suvand vahepunkti täiendava teabe nägemiseks ([Vahepunkti teabe vaatamine](#), lehekülg 11).

Kellal lennuplaani loomine

- 1 Vajuta kellal nuppu **START**.
- 2 Vali **Lend**.
- 3 Hoia all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Navigeerimine > Lennu planeerimine > Salvestatud plaanid > Loo uus**.
- 5 Sisesta lennuplaani nimi.
- 6 Vali ✓.
- 7 Vali **Lisa vahepunkt**.
- 8 Vali asukoha tüüp.
- 9 Vali teekonna esimene punkt.
- 10 Korda toiminguid 7–9 seni, kuni teekond on lõpetatud.
- 11 Teekonna salvestamiseks vali **Valmis**.

Lennuplaani järgimine

- 1 Vajuta kellakuval **START**.
- 2 Vali **Lend**.
- 3 Hoia all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Navigeerimine > Lennu planeerimine > Salvestatud plaanid**.
- 5 Vali lennuplaan.
- 6 Vali **Määra aktiivne** ja alusta lennuplaani järgimist.

Lennuplaani vaatamine kaardil

- 1 Vajuta kellakuval **START**.
- 2 Vali **Lend**.
- 3 Hoia all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Navigeerimine > Lennu planeerimine > Salvestatud plaanid**.
- 5 Vali lennuplaan.
- 6 Vali **Kaart**.

Lennuplaani muutmine ja järgimine

- 1 Vajuta kellakuval **START**.
- 2 Vali **Lend**.
- 3 Hoia all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Navigeerimine > Lennu planeerimine > Salvestatud plaanid**.
- 5 Vali lennuplaan.
- 6 Vali **Pöördjärjesta ja salvesta koopia**, et teekond ümber pöörata ja salvesta see algse lennuplaani koopiana.
- 7 Vali lennuplaani koopia.
- 8 Vali **Määra aktiivne** ja alusta lennuplaani järgimist.

Lennuplaani muutmine

- 1 Vajuta kellakuval **START**.
- 2 Vali **Lend**.
- 3 Hoia all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Navigeerimine > Lennu planeerimine > Salvestatud plaanid**.
- 5 Vali lennuplaan.
- 6 Vali **Muuda**.
- 7 Tee valik:
 - Asukoha kohta üksikasjaliku teabe nägemiseks vali asukoht ja seejärel **Üksikasjad**.
 - Teekonnal asukoha järjekorra muutmiseks vali asukoht ja seejärel **Liigu üles** või **Liigu alla**.
 - Asukoha nime muutmiseks vali asukoht ja seejärel **Nimi**.
 - Teekonnalt asukoha eemaldamiseks vali asukoht ja seejärel **Eemalda**.
 - Teekonnale asukoha lisamiseks vali **Lisa vahepunkt**.

Lennuplaani kustutamine

- 1 Vajuta kellakuval **START**.
- 2 Vali **Lend**.
- 3 Hoia all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Navigeerimine > Lennu planeerimine > Salvestatud plaanid**.
- 5 Vali lennuplaan.
- 6 Vali **Kustuta > Jah**.

Lennunduse seaded

⚠ HOIATUS

See kell ei ole ette nähtud esmase lennuteabe pakkumiseks ja seda võib kasutada ainult täiendava abivahendina.

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

Lennuüksused: määrab lennuandmete jaoks kasutatavad mõõtühikud.

Lemmikasukohad: määrab sinu lemmiklennujaama ([Lemmiklennujaama valimine](#), lehekülg 14).

Formaat METAR Raw: määrab METARi teabe kuvamiseks dekodeerimata tekstina.

Lennutingimuste värvid: määrab lennutingimuste värvid standardse või klassikalise värviskeemi järgi.

Ilmainfo allalaadimine: määrab lennunduse ilmateate allalaadimispiiri. Valik Minimaalne piirab allalaadimisi lemmik lennujaamadele, et akut säästa. Valik Keskmine piirab allalaadimisi lemmik ja lähimatele lennujaamadele. Valik Maksimaalne laadib alla kõik METAR andmed ja võib vähendada aku kasutusaega.

Lennujaamade valikud: määrab lennujaamade otsimisel kuvatavad lennujaamavalikud. Näiteks saab määrata minimaalse lennuraja pikkuse ja pinnakattematerjali ning märkida, kas otsingutulemustes kuvatakse eralennujaamu ja kopteriväljakuid.

Oma laev: määrab õhusõiduki tüübiks helikopteri või lennuki.

NEXRAD-i paanid: võimaldab kuvada ühte NEXRADi andmepiirkonda või kuvada täiendavaid NEXRADi andmepiirkondi sinu praegusest asukohast lähtuva suuna alusel.

NEXRAD-i vibratsioon: seadistab seadme vibreerima, kui NEXRADi piirkonna allalaadimine on lõppenud.

Külgsuhe hoiatus: määrab seadme vibreerima, kui kaldud oma kursilt teatud ulatuse võrra kõrvale. Enne lendamist vibratsioonimustrite vaatamiseks kasuta suvandit Vibratsioonimuster.

Kütusepaagi meeldetuletus: määrab teatud arvu minutite pärast helisignaali või vibratsiooni ja kuvab teate kontrollida kütusepaagi näidikuid. Enne lendamist vibratsioonimustrite vaatamiseks kasuta suvandit Vibratsioonimuster.

Tühjenda ilmainfo vahemälu: kustutab kogu allalaaditud lennunduse ilmateate ja käivitab andmete värskendamiseks uue allalaadimise.

Lemmiklennujaama valimine

Kui valid lemmiklennujaama, saad vaadata selle METARi teavet lennumeteoroloogilise info ülevaatel.

1 Hoia all nuppu **MENU**.

2 Vali **Lennundus > Lemmikasukohad**.

3 Tee valik:

- Lennujaama otsimiseks selle tunnuse järgi vali **Otsi tunnuse järgi** ja sisesta kogu tähtnumbriline tunnus või osa sellest.
- Lähedal asuva lennujaama otsimiseks vali **Lähim** ja oota, kuni kell otsib satelliite.
- Lennuplaanist lennujaama valimiseks vali **Lennuplaan**.

Kuvatakse lennujaamade loend.

4 Vali lennujaam.

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 45). 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 122).

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 147*).
- 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 153*).
- 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 142*).

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 17).
- Tegevuse peatamiseks ja hiljem jätkamiseks vali **Jätka hiljem**.
- Ringi märkimiseks vali **Ring**.
Teatud tegevuste korral ringi tühistamiseks vali  ([Kuidas ringi lõpetamise nupuvajutust tühistada?](#), lehekülg 153).
- 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 86).
- 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 46).

1 Pärast tegevuse lõpetamist vali **Salvesta** ([Tegevuse lõpetamine](#), lehekülg 17).

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

Soovitused staadionijooksu salvestamiseks

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

Virtuaalne jooksmine

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

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali **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 15*).
- 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 46*).
- 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 45](#)).

Vaba	Vaba stiil
Tagasi	Seliliujumine
Rinnuli	Rinnuliujumine
Lend	Liblikujumine
Segu	Üle ühe tõmbetüübi intervallis
Treeningharjutused	Kasutatakse treeningharjutuste logimisel (Harjutuste logide abil treenimine, lehekülg 21)

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 21](#)). 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 21](#)).

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 46*). 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 ujumislüügitusi, 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 46*).

4 Vajadusel vajuta nuppu **LAP** iga ümberlülitumise alguses ja lõpus (*Kuidas ringi lõpetamise nupuvajutust tühistada?, lehekülg 153*).

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 46](#)).

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 46](#)).

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 105*).

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 61*).
 - Salvestatud raja järgimiseks vali **Järgi rada** (*Rajad, lehekülg 138*).
 - 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 reaalsajas.

- 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 105*).
- 7 Tee valik:
 - Mängutegevuse automaatseks käivitamiseks käivita toetatud mäng arvutis.
 - Alusta kellas manuaalset mängutegevust (*Manuaalse mängutegevuse salvestamine, lehekülg 25*).

Rakendus Garmin GameOn näitab sinu soorituse näitajaid reaalsajas. Kui oled tegevuse lõpetanud, kuvab rakendus Garmin GameOn sinu mängutegevuse kokkuvõtte ja matsi 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 kivirünkal 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**.

Tegevused merel

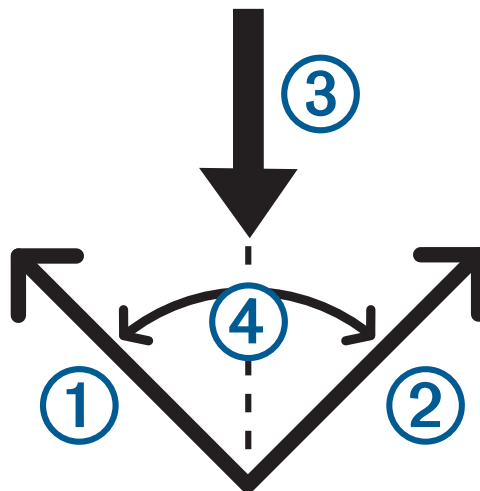
Purjetamine

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 45).

- 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 soovitusetega. Lisateavet vt [Tegeliku tuulesuuna sisestamine](#), lehekülg 28 ja [Halssimisabi kalibreerimine](#), lehekülg 28.

- 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.

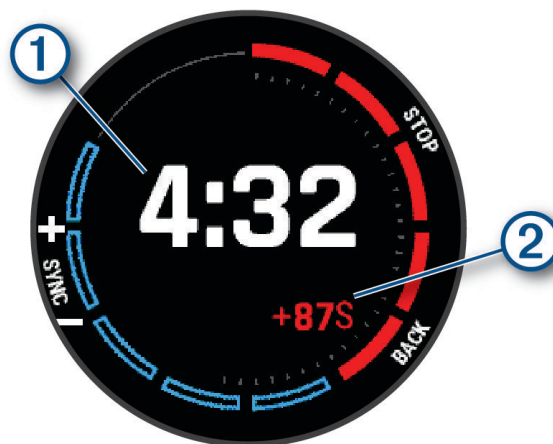
Stardijoone seadistamine

- 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**.
 - Regatitaimeri 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 29*).

- 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 taimer 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.

Veesport

Veesporditegevuste vaatamine

MÄRKUS. see funktsioon pole saadaval kõikidele veesporditegevustele.

Sinu käekell salvestab automaatselt funktsiooni abil iga veesporditegevuse üksikasjad. See funktsioon salvestab 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.

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 46*).
- 5 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta **STOP** ja vali **Lõpeta kalastus**.

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.

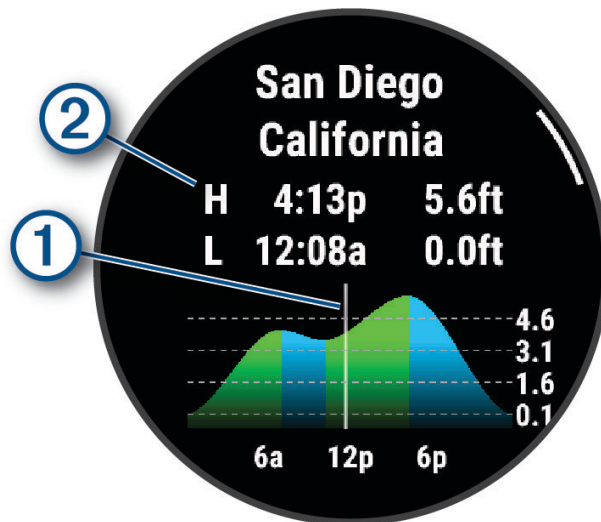
Võid vaadata loodete mõõtmise jaama ehk mareograafi teavet, sh loodete kõrgust ning järgmise tõusu ja mõõna aega. Salvestada saab kuni kümme loodete jaama.

- 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**.

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.

Veomootori kaugjuhtimispuht

Kella ja veomootori sidumine

Võid oma kella Garmin® veomootoriga siduda ja kasuta seda kaugjuhtimispildina. Kaugjuhtimispuhdi 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](#), lehekülj 105*).
- 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 kaugjuhtimispuhdil olev pääsuvõti ühtib kellaga.
- 7 Vajuta pääsuvõtme kinnitamiseks kellal **START** nuppu.
- 8 Vajuta pääsuvõtme kinnitamiseks veomootori kaugjuhtimispuhdil nuppu .
Kui kellaga ühenduse loomine õnnestus, süttib  veomootori ekraanipaneelil roheliselt.

Suusatamine ja talisport

Saad oma tegevuste loendisse lisada suusatamise ja lumelauaga sõitmise tegevusi (*[Tegevuste ja rakenduste kohandamine](#), lehekülj 44*). Saad kohandada iga tegevuse andmekuvasid (*[Andmekuvade kohandamine](#), lehekülj 45*).

Suusasõitude kuvamine

Kui automaatsfunktsioon on sisse lülitatud, siis salvestab kell suuskadel või lumelaua mäest laskumise üksikasjad. Suuskadel või lumelaua 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 46*).

- 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.

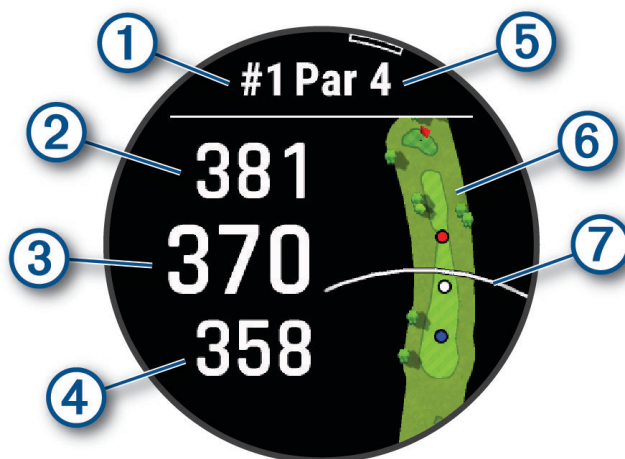
Golf

Golfi mängimine

Enne golfi mängimist laadi kella ([Seadme laadimine](#), lehekülg 147).

- 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 37).
- Puuduta kaarti, et vaadata rohkem üksikasju või mõõta puutega sihtimise abil vahemaa ([Vahemaa mõõtmise puutega sihtimise abil](#), lehekülg 38).
- Vajuta **UP** või **DOWN**, et vaadata asukohta ja vahemaad tagasihoidliku löögini või ohu esi- või tagaosani.
- Vajuta **START** golfi menüü avamiseks ([Golfi menüü](#), lehekülg 36).

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 36*).

Virt. golfiteener: küsib virtuaalselt golfitreenerilt golfikepi soovitus (*Virtuaalne golfitreener, lehekülg 37*).

PlaysLike: näitab augu PlaysLike faktoreid (*PlaysLike Vahemaa ikoonid, lehekülg 37*).

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

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

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

Tuul: avab osuti, mis näitab tuule suunda ja kiirust lipu suhtes (*Tuulekiiruse ja suuna vaatamine, lehekülg 39*).

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 golfikärus olles. Golfikäru põhjustatud häired võivad mõjutada kompassi täpsust.

Kohandatud sihtmärgid: võimaldab salvestada asukoha, nt objekti või takistuse valitud augu jaoks (*Kohandatud sihtmärkide salvestamine, lehekülg 40*).

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 kohandada (*Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 46*).

Lipu liigutamine

Võid vaadata edenemisala lähemalt ja lippu liigutada.

1 Auguteabekuval vajuta **START**.

2 Vali **Vaata griini**.

3 Lipu asukoha liigutamiseks toksa või lohista .

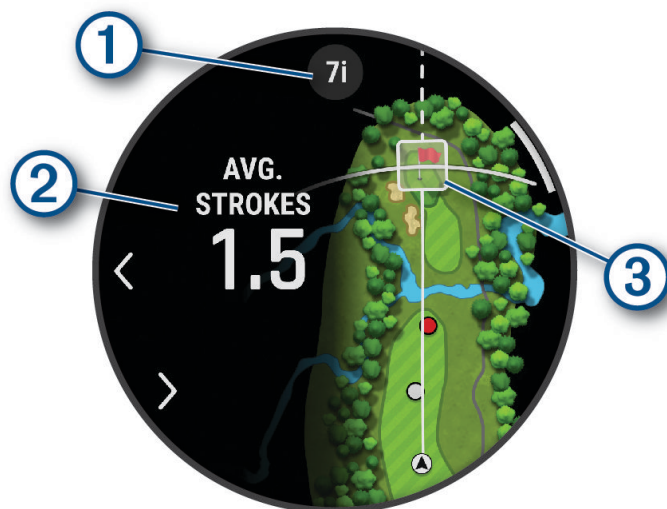
VIHJE: välja või sisse suumimiseks vajuta nuppu **START**.

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 vooru Approach CT10 golfikepi jälgimise anduritega või lubama Golfikepi viip seadistuse (*Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 46*) ja laadima üles oma tulemuskaardid. Iga vooru 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 keskmist 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 37*). Vooru ajal puuduta kaugust griinini, et kuvada vahemaa PlaysLike.

VIHJE: tegevuse seadetes saad konfigurida, milliseid andmeid näitaja PlaysLike kohandustesse kaasatakse (*PlaysLike seaded, lehekülg 38*).

▲: vahemaa oodatust pikem.

■: vahemaa ootuspärane.

▼: vahemaa oodatust lühem.

Funktsiooni PlaysLike vahemaa mõjutegurid

Golfi mänguvõr 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 39).

- 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 38).

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

Penalt: lubab golfi mängimise ajal jälgida karistuslööke ([Statistika salvestamine](#), lehekülg 39).

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

Stablefordi punktiarvestuse teave

Kui valid Stablefordi punktiarvestusmeetodi ([Tegevuste ja rakenduse seaded](#), lehekülg 46), 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 lõõgiks 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 34*).

1 Seisa selle sihtmärgi kõrval, mida salvestada soovid.

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

2 Auguteabe kuval vajuta **START**.

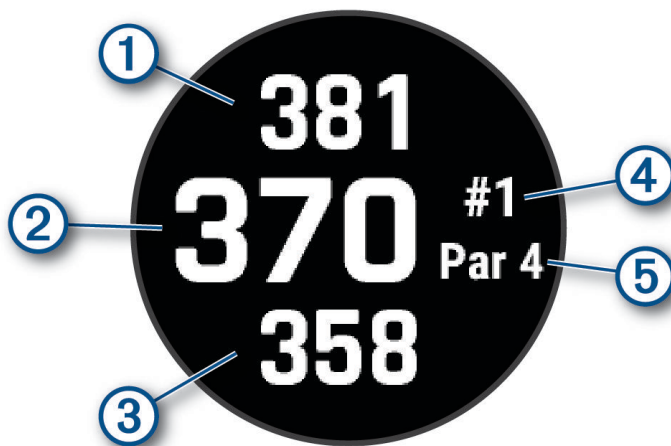
3 Vali **Kohandatud sihtmärgid**.

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

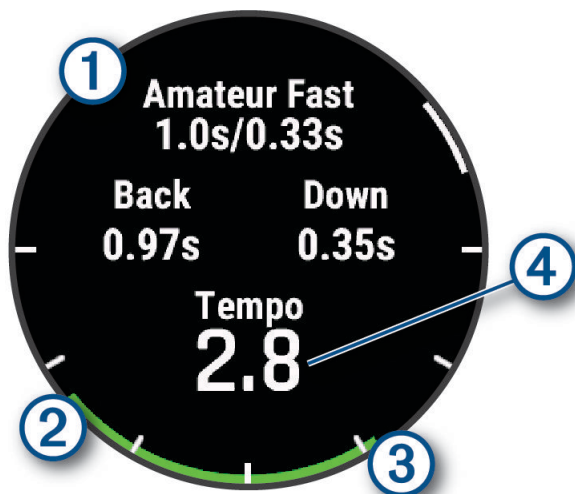
Löögikaare tempo treening

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 42](#)).
- 2 Sisesta hüppe teave ([Hüppe teabe sisestamine, lehekülg 43](#)).
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 42*).
- 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 44*).
 - Vali **Aut. navig. sihtpunktini**, et pärast hüppe automaatselt võimaldada navigeerimine soovitud maandumiskohta (DIP).
 - Vali **Liigu HARP-i**, et alustada navigeerimist suurelt kõrguselt hüppamispunkti (HARP).

HAHO ja HALO hüppe jaoks tuuleteabe sisestamine

- 1 Vajuta nuppu **START**.
- 2 Vali **Jumpmaster**.
- 3 Vali hüppe liik (*Hüppe liigid, lehekülg 42*).
- 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 155](#). 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 48*).

Altimeeter: kuvab rõhkkõrguse või GPS-kõrguse, kui kellal on GPS-funktsioon.

Autom. ronimine: tuvastab sisseehitatud kõrgusmõõtja abil kõrgusemuutusi ja kuvab automaatselt asjakohased tõusuandmed (*Automaatse ronimise sisselülitamine, lehekülg 51*).

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 kohandatav ringihoiatuse teade. See funktsioon aitab su sooritusvõimet võrrelda tegevuse eri etappides.

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

Automaatne puhkerežiim: loob automaatselt puhkeintervalli, kui sa lõpetad basseinis ujumise ajal liikumise. (*Automaatne ja manuaalne puhkerežiim ujumisel, lehekülg 21*). Seadistab ultrajooksu tegevuse puhkeaja automaatse käivitamise ja peatamise valikud (*Ultrajooksu automaatse puhkerežiimi seaded, lehekülg 19*).

Automaatfunktsioon: võimaldab kellal sisseehitatud kiirendusmõõtu abil suusa- või veesporditegevusi automaatselt tuvastada (*Suusasõitude kuvamine, lehekülg 32, Veesporditegevuste vaatamine, lehekülg 30*).

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 40*).

Edasta pulssi: edastab tegevust alustades automaatselt pulsiandmeid kellast seotud seadmetesse (*Pulsisageduse andmete edastamine, lehekülg 98*).

Edasta rakend. GameOn: automaatselt edastab biomeetrilisi andmeid Garmin GameOn rakendusele, kui alustad mängutegevust (*Rakenduse Garmin GameOn[™] kasutamine, lehekülg 24*).

ClimbPro: kuvab kursil navigeerimise ajal tõusuteavet tulevaste ja praeguste tõusude kohta (*ClimbPro kasutamine, lehekülg 50*).

Golfikepi viip: kuvab iga tuvastatud löögi järel meeldetuletuse, et sisestaksid, mis golfikeppi kasutasid, et salvestada sinu golfikeppide statistikat (*Statistika salvestamine, lehekülg 39*).

Stardiloenduse algus: võimaldab pöördloenduse kasutamise basseinis ujumise intervallidele.

Andmekuvad: võimaldab kohandada andmekuvasid ja lisada tegevusele uusi andmekuvasid (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 45*).

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

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

Lennutaimer: käivitab ja peatab tegevuses Lend lennutaimeri automaatselt, kui sinu maakiirus ületab suvandis Lennutaimeri lävi seadistatud väärtust.

Lennutaimeri lävi: käivitab ja peatab tegevuses Lend lennutaimeri automaatselt, kui sinu maakiirus ületab seda väärtust. Nt 30 kt.

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 hüppenööriga hüppamise aktiivsussihhi 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 kaardandmete vaate kuvamiseelistused ([Aktiivsuskardi seaded, lehekülg 50](#)).

Kaardikihid: määrab kaardandmete esitamise kaardil ([Kaardandmete kuvamine ja peitmine, lehekülg 114](#)).

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 19](#)).

PlaysLike: seadistab kauguse funktsiooni „mängib nagu“, mis näitab golfi mängimise ajal kohandatud kaugusi griinini ([PlaysLike Vahemaa ikoonid, lehekülg 37](#)).

Basseini pikkus: seadistab ujumisebasseini pikkuse.

Keskmise 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 Normaalne seadistab seadme 5 minuti pikkuse tegevusetuse järel lülituma madala energiatarbimise režiimi. Valik Pikendatud seadistab seadme 25 minuti pikkuse tegevusetuse järel lülituma madala energiatarbimise režiimi. Pikendatud režiim lühendab aku tööaega.

Salvesta tegevus: võimaldab tegevuste FIT-faili salvestamist golfi jaoks. FIT-failid salvestavad 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 50](#)).

Jooksu võimsus: võimaldab salvestada jooksujõu andmeid ja kohandada seadeid ([Jooksuenergia sätted, lehekülg 108](#)).

Satelliidid: määrab, millist satelliitsüsteemi tegevuse jaoks kasutada ([Satelliidiseaded, lehekülg 51](#)).

Punktiarvestus: määrab su golfi punktiarvestuse eelistusi, lubab statistika jälgimist ja sisestab su händikäpi (*Punktiarvestuse seaded, lehekülg 39*).

Segmendid: kuvab sinu salvestatud segmendid tegevuste jaoks (*Teelõigud, lehekülg 51*). Valikuga Autom. pingutus saad teelõigu võistluse sihtaega automaatselt kohandada vastavalt oma tulemustele antud teelõigul.

Segmendi hoiatused: teavitab sind lähenevatest salvestatud segmentidest (*Teelõigud, lehekülg 51*).

Enesehindamine: siin saab määrata, kui sageli sa hindad oma tajutavat pingutust tegevuse kohta (*Tegevuse hindamine, lehekülg 17*).

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 jooksvõistluse mitmevõistlusel.

Puude: lülitab tegevuse ajal puutekraani 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 tugevuse, 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 eelmääratud vahemikuväärtust. Nt kell võib sind hoiatada, kui su pulsisagedus on väiksem kui 60 lööki minutis ja suurem kui 210 lööki minutis.

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

Hoiatuse nimi	Hoiatuse tüüp	Kirjeldus
Rütm	Vahemik	Võid määrata rütmi min ja max väärtuse.
Kalorid	Korduv sündmus	Võid määrata kalorite arvu.
Vahemaa	Korduv sündmus	Võid määrata vahemaa intervalli.
Kõrgus	Vahemik	Võid määrata kõrguse min ja max väärtuse.
Pulsisagedus	Vahemik	Võid määrata pulsisageduse min ja max väärtuse või valida tsoon-nimuudatud. Vt jaotisi Pulsisageduse tsoonid , lehekülg 126 ja Pulsisageduse tsoonide arvutamine , lehekülg 128.
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 112). 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 139).

8 Hakka järgima salvestatud rada ([Sihtkohta navigeerimine](#), lehekülg 134).

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 vaikesätteid (*Süsteemi seaded, lehekülg 143*).

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 Commander 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 aktiivsusandmed 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.

Applied Ballistics®

⚠ HOIATUS

Funktsioon Applied Ballistics on mõeldud ainult relva ja kuuli profiilidel ning praeguste tingimuste mõõtmisel põhinevate täpsete kõrguse ja tuulehälbe lahenduste pakkumiseks. Keskkonnast sõltuvalt võivad tingimused kiiresti muutuda. Näiteks tuuleil võib lasu täpsust mõjutada. Kõrguse ja tuulehälbe lahendused on soovituslikud ja põhinevad vaid sinu sisestatud andmetel. Registreeri näite sageli ja hoolikalt. Kui keskkonnatingimused suurel määral muutuvad, peab näitudel laskma stabiliseeruda. Tingimuste muutuste ja lugemisvigade tõttu jäta alati ohutusvaru.

Enne laskmist kontrolli alati sihtmärki ja seda, mis asub selle taga. Tulistamistingimuste mittejälgimine võib tuua kaasa varalise kahju, kehavigastuse või surma.

Funktsioon Applied Ballistics pakub sinu relva omaduste, kuuli omaduste ja erinevate keskkonnatingimuste põhjal kohandatud sihtimislahendusi kauglaskmiseks. Saad sisestada parameetrid, sealhulgas tuul, temperatuur, niiskus, vahemik ja tulesuunad.

See funktsioon annab teavet, mida vajad pikamaalaskekehade tulistamiseks, sealhulgas kõrguse hoidmine, tuulehälve ja lennu aeg. See sisaldab ka kuuli tüübi jaoks kohandatud õhutakistusmudeleid. Lisainfot selle funktsiooni kohta vaata lehelt appliedballisticsllc.com. Terminite ja andmeväljade kirjeldused leiad teemast [Applied Ballistics terminite sõnastik](#), lehekülg 58.

MÄRKUS. võimalik, et pead uuendama ballistilise arvutuse tarkvara rakenduses Applied Ballistics Quantum, et avada lukust kõik Applied Ballistics funktsioonid ([Rakendus Applied Ballistics Quantum](#), lehekülg 53).

Rakendus Applied Ballistics Quantum

Rakendusega Applied Ballistics Quantum saad ballistilisi profiile juhtida oma kellas MARQ Commander või vajadusel uuendada ballistilise arvutuse tarkvara. Võid rakenduse Applied Ballistics Quantum oma telefoni alla laadida rakenduste poest.

Applied Ballistics valikud

Vajuta kellal nuppu **START**, vali **Applied Ballistics** ja vajuta nuppu **START**.

Quick Edit: võimaldab kiiresti muuta kaugust, tulesuunda ja tuuleteavet ([Laskmistingimuste kiire muutmine](#), lehekülg 54).

Range Card: võimaldab vaadata kasutaja sisestusparameetrite alusel eri kauguste andmeid. Saad muuta välju ([Kauguskaardi väljade kohandamine](#), lehekülg 54), muuta kauguse sammu ([Kauguse sammu muutmine](#), lehekülg 54) ja seadistada baaskauguse ([Baaskauguse seadistamine](#), lehekülg 55).

Target Card: võimaldab vaadata kasutaja sisestusparameetrite alusel kuni kümne sihtmärgi kaugust, kõrgust ja lõtku.

Environment: võimaldab kohandada sinu praeguse keskkonna atmosfääriolusid. Saad sisestada kohandatud väärtuseid, kasutada seadme siseanduri esitatud rõhu- ja laiusväärtuseid või kasutada ühendatud tempe anduri temperatuuriväärtust ([Keskkond](#), lehekülg 54).

Target: võimaldab kohandada praeguse sihtmärgi pika maa tagant laskmise olusid. Saad valitud sihtmärki muuta ja kohandada kuni kümne sihtmärgi olusid ([Sihtmärgi vahetamine](#), lehekülg 55).

Profile: võimaldab kohandada relva ([Relva omaduste muutmine](#), lehekülg 56), kuuli omadusi ([Kuuli omaduste muutmine](#), lehekülg 56) ja praeguse profiili mõõtühikute väljundit. Saad vahetada valitud profiili ([Muu profiili valimine](#), lehekülg 55) ja profiile lisada ([Profiili lisamine](#), lehekülg 55).

Change Fields: võimaldab profiiliandmete kuval andmevälju kohandada ([Profiili andmekuvade kohandamine](#), lehekülg 56).

Setup: võimaldab valida mõõtühikud ja lubada lõtku ja kõrguslahenduse suvandeid.

Laskmistingimuste kiire muutmine

Saad muuta kauguse, tulesuuna ja tuule teavet.

1 Rakenduses Applied Ballistics vajuta **START**.

2 Vali **Quick Edit**.

VIHJE: iga väärtuse muutmiseks vajuta DOWN või UP ja järgmisele väljale liikumiseks vajuta START.

3 Määra **RNG** väärtuseks sihtkaugus.

4 Seadista **DOF** väärtus vastavalt tegelikule tulesuunale (käsitsi või kompassiga).

5 Määra **W 1** väärtuseks väikese tuulekiirus.

6 Määra **W 2** väärtuseks suur tuulekiirus.

7 Määra **DIR** väärtuseks suund, kust tuul puhub.

8 Sätete salvestamiseks vajuta **BACK**.

Keskkond

Keskkonna muutmine

1 Rakenduses Applied Ballistics vajuta **START**.

2 Vali **Environment**.

3 Vali soovitud valik.

Automaatse uuendamise lubamine

Saad laius- ja rõhuväärtuste automaatseks uuendamiseks kasutada automaatse uuendamise funktsiooni. Kui seade on ühendatud tempe anduriga, uuendatakse ka temperatuuriväärtuseid. Kui seade on ühendatud ilmamõõturiga, uuendatakse ka tuulekiiruse, tuulesuuna ja niiskuse väärtusi. Väärtuseid uuendatakse iga viie minuti järel.

1 Rakenduses Applied Ballistics vajuta **START**.

2 Vali **Environment > Auto Update > On**.

Kauguskaart

Kauguskaardi väljade kohandamine

1 Rakenduses Applied Ballistics vajuta **START**.

2 Vali **Range Card**.

VIHJE: kolmandas veerus kiiresti muude andmeväljade vaatamiseks vajuta START.

3 Hoia all nuppu **START**.

4 Vali **Change Fields**.

5 Väljale liikumiseks vajuta **START**.

6 Väljale vahetamiseks vajuta **DOWN** või **UP**.

7 Muudatuste salvestamiseks vajuta **BACK**.

Kauguse sammu muutmine

1 Rakenduses Applied Ballistics vajuta **START**.

2 Vali **Range Card**.

3 Hoia all nuppu **START**.

4 Vali **Range Increment**.

5 Sisesta väärtus.

Baaskauguse seadistamine

- 1 Rakenduses Applied Ballistics vajuta **START**.
- 2 Vali **Range Card**.
- 3 Hoia all nuppu **START**.
- 4 Vali **Base Range**.
- 5 Sisesta väärtus.

Sihtmärgid

Sihtmärgi vahetamine

- 1 Rakenduses Applied Ballistics vajuta **START**.
- 2 Vali **Target**.
- 3 Vali sihtmärk.
- 4 Vali **Set as Current**.

Sihtmärgi muutmine

- 1 Rakenduses Applied Ballistics vajuta **START**.
- 2 Vali **Target**.
- 3 Vali sihtmärk.
- 4 Vali soovitud valik.

Profiil

Muu profiili valimine

- 1 Rakenduses Applied Ballistics vajuta **START**.
- 2 Vali **Profile > Profile**.
- 3 Vali profiil.
- 4 Vali **Change Profile**.

Profiili lisamine

Te saate lisada profiili, mis sisaldab profiili informatsiooni, luues selle rakendust Applied Ballistics Quantum kasutades ja edastades faili seadme kausta AB . Te saate profiili luua ka oma Garmin seadet kasutades.

- 1 Rakenduses Applied Ballistics vajuta **START**.
- 2 Vali **Profile > Profile > + Profile**.
- 3 Tee valik:
 - Kuuli omaduste kohandamiseks vali **Bullet Properties** (*Kuuli omaduste muutmine, lehekülg 56*).
 - Relva omaduste kohandamiseks vali **Gun Properties** (*Relva omaduste muutmine, lehekülg 56*).
 - Väljundväljade mõõtühikute muutmiseks vali **Output Units**.

Profiili kustutamine

- 1 Rakenduses Applied Ballistics vajuta **START**.
- 2 Vali **Profile > Profile**.
- 3 Vali profiil.
- 4 Vali **Delete Profile**.

Profiili andmekuvade kohandamine

- 1 Applied Ballistics tegevuse ajal vajuta nuppu **DOWN** ja sirvi profiili andmekuvasid.
- 2 Vajuta nuppu **START**.
- 3 Vali **Change Fields**.
- 4 Väljale liikumiseks vajuta **DOWN** või **UP**.
- 5 Välja vahetamiseks vajuta **START**.
- 6 Muudatuste salvestamiseks vajuta **BACK**.

Kuuli omaduste muutmine

- 1 Rakenduses Applied Ballistics vajuta **START**.
- 2 Vali **Profile > Bullet Properties**.
- 3 Tee valik:
 - Et kuuli omadused võetaks automaatselt kuuli andmebaasist Applied Ballistics, vali **Bullet Database**, seejärel vali ballistilise arvutuse tarkvara, kuuli kaliiber, tootja, kuul ja takistusköver.
MÄRKUS. saad sisestada kuuli kaliibri ja otsida seda selle kaliibriga kuulide loendist. Kõik padrundi nimed ei vasta kuuli tegelikule kaliibrile. Näiteks 300 Win Mag on tegelikult .308 kaliibriga kuul.
 - Et kuuli omadused käsitsi sisestada juhul, kui kuul ei sisaldu kuuli andmebaasis, vajuta nuppu **DOWN**, sirvi valikuid ja vali muudetavad väärtused.
MÄRKUS. selle teabe leiad kuuli tootja veebilehelt.

Relva omaduste muutmine

- 1 Rakenduses Applied Ballistics vajuta **START**.
- 2 Vali **Profile > Gun Properties**.
- 3 Vali soovitud valik.

Toruotsakiiruse kalibreerimine

Toruotsakiiruse kalibreerimine tagab sinu kindla tulirelva ülehelikiiruskauguse täpsema lahenduse.

- 1 Rakenduses Applied Ballistics vajuta **START**.
- 2 Vali **Profile > Gun Properties > Calibrate Muzzle Velocity**.
- 3 Tee valik:
 - Kauguse muutmiseks vali **Range**.
 - Languskauguse muutmiseks vali **True Drop**.
- 4 Vali ✓.

Languse mastaabiteguri kalibreerimine

Garmin soovib kalibreerida toruotsakiiruse enne languse mastaabitegurit.

Languse mastaabiteguri kalibreerimine tagab täpsema lahenduse sinu tulirelva helikiirusel või üle selle.

- 1 Rakenduses Applied Ballistics vajuta **START**.
- 2 Vali **Profile > Gun Properties > Calibrate DSF**.
- 3 Tee valik:
 - Kauguse muutmiseks vali **Range**.
 - Languskauguse muutmiseks vali **True Drop**.
- 4 Vali ✓.

Languse mastaabiteguri tabeli vaatamine

Languse mastaabiteguri tabel täidetakse pärast languse mastaabiteguri kalibreerimist. Vajadusel saad tabeli väärtused nullida.

- 1 Rakenduses Applied Ballistics vajuta **START**.
- 2 Vali **Profile > Gun Properties > View DSF Table**.
- 3 Vajadusel hoia nuppu **MENU** all ja vali **Clear DSF Table**.
Tabeli väärtused nullitakse.

Toruotsakiiruse ja temperatuuri tabeli redigeerimine

- 1 Rakenduses Applied Ballistics vajuta **START**.
- 2 Vali **Profile > Gun Properties > MV-Temp Table**.
- 3 Hoia all **MENU**.
- 4 Vali **Edit**.
- 5 Tabeli sirvimiseks vali **DOWN** või **UP**.
- 6 Väärtuse muutmiseks vajuta **START**.
- 7 Muudatuste salvestamiseks vajuta **BACK**.
- 8 Vajuta nuppu **BACK**.
- 9 Temperatuuri tabeli alusel toruotsakiiruse seadistamiseks vali **Muzzle Velocity > Enable MV-Temp**.

Toruotsakiiruse ja temperatuuri tabeli tühjendamine

- 1 Rakenduses Applied Ballistics vajuta **START**.
- 2 Vali **Profile > Gun Properties > MV-Temp Table**.
- 3 Hoia all **MENU**.
- 4 Vali **Clear MV-Temp**.

Applied Ballistics terminite sõnastik

Tulelahenduse väljad

DOF: tule suund, põhi 0 kraadi juures ja ida 90 kraadi juures. Sisendiväli.

VIHJE: selle väärtuse määramiseks võid kasutada kompassi, suunates seadme ülaosa tule suunas.

Praegune kompassi näit kuvatakse väljale DOF. Sell näidu kasutamiseks vajuta nuppu START. Näidu saad sisestada ka käsitsi, kui vajutad nuppu DOWN või UP.

MÄRKUS. välja DOF kasutatakse ainult Coriolise jõu arvutamiseks. Kui lased sihtmärki, mis on vähem kui 1000 jardi kaugusel, on see sisendväli valikuline.

Elevation: sihtimislahenduse vertikaalne osa, kuvatuna milliradiaanides (mrad) või nurgaminutites (MOA).

RNG: kaugus sihtmärgini, kuvatuna jardides või meetrites. Sisendiväli.

W 1/2: tuulekiirus 1, tuulekiirus 2 ja tuulesuund. Näiteks kui tuulesuund (DIR) on 9:00, puhub tuul tulistaja vaatepunktist vasakult paremale. Sisendiväli.

MÄRKUS. tuulekiiruse 2 väli on valikuline. Mõlema tuulekiiruse 1 ja tuulekiiruse 2 kasutamine ei ole tõhus viis erinevate tuulekiiruste arvestamiseks eri kaugustel sinu ja sihtmärgi vahel. Nende väljade kasutamine on viis tuuleväärtuste rühmitamiseks (eristamiseks) ja lahenduse jaoks minimaalse ja maksimaalse tuulehälbe väärtuse arvutamiseks.

Windage 1: sihtimislahenduse horisontaalne osa, mis põhineb tuulekiirusel 1 ja tuulesuunal, kuvatuna milliradiaanides (mrad) või nurgaminutites (MOA).

Windage 2: sihtimislahenduse horisontaalne osa, mis põhineb tuulekiirusel 2 ja tuulesuunal, kuvatuna milliradiaanides (mrad) või nurgaminutites (MOA).

Täiendavad väljundväljad

Aero. Jump. Effect: aerodünaamilisele hüppele määratud kõrguslahenduse summa. Aerodünaamiline hüpe on kuuli vertikaalne kaldumine külgtuule tõttu. Aerodünaamiline hüpe arvutatakse väärtuse Wind Speed 1 põhjal. Kui külgtuule komponenti või tuuleväärtust pole, on see väärtus null.

Bullet Drop: tollides kuvatakse kuuli lennutrajektooriga toimunud kogulangus.

Cos. Incl. Ang.: sihtmärgi kaldenurga koosinus.

H. Cor. Effect: vertikaalne Coriolise jõud. Vertikaalne Coriolise jõud on tuulehälbelahenduse summa, mis on määratud Coriolise jõule. Selle arvutab alati seade, kuigi mõju võib olla minimaalne, kui sa ei tulista suuremalt kauguselt.

Lead: horisontaalne parandus, mis on vajalik etteantud kiirusega vasakule või paremale liikuva sihtmärgi tabamiseks.

VIHJE: kui sisestad oma sihtmärgi kiiruse, arvestab seade vajaliku tuulehälbe koguväärtuseks.

Max. Ord.: maksimaalne ordinaat. Maksimaalne ordinaat on maksimaalne kõrgus püssitoru telje kohal, mille kuul oma lennutrajektooriga saavutab.

Max. Ord. Range: kaugus, kus kuul jõuab oma maksimaalse ordinaadini.

Remaining Energy: kuuli allesjäänud energia sihtmärgiga kokkupõrke hetkel, kuvatakse naela jala kohta (ft. lbf) ühikutes või džaulides (J).

Spin Drift: pöörlemistriivile (güroskoopilisele triivile) määratud tuulehälbelahenduse summa. Näiteks põhjapoolkeral kaldub parempoolse keermega relvast välja lastud kuuli trajektoor alati veidi paremale.

Time of Flight: lennuaeg, mis näitab etteantud kauguse puhul kuuli sihtmärgini jõudmiseks kuluvat aega.

V. Cor. Effect: vertikaalne Coriolise jõud. Vertikaalne Coriolise jõud on kõrguslahenduse summa, mis on määratud Coriolise jõule. Selle arvutab alati seade, kuigi mõju võib olla minimaalne, kui sa ei tulista suuremalt kauguselt.

Velocity: kuuli hinnanguline kiirus sihtmärgi tabamise hetkel.

Velocity Mach: kuuli hinnanguline kiirus sihtmärgi tabamise hetkel, kuvatakse Machi arvu kiirustegurina.

Keskkonnväljad

Amb/Stn Pressure: ümbritsev (jaama) rõhk. Ümbritsev rõhk ei ole seadistatud nii, et see iseloomustaks (õhu)rõhku merepinna kõrgusel. Ümbritsev rõhk on vajalik ballistilise tulelahenduse jaoks. Sisendiväli.

VIHJE: sisesta see väärtus käsitsi või vali suvand Use Current Pressure, et kasutada seadme siseanduri rõhuväärtust.

Humidity: õhu niiskusesisalduse protsent. Sisendiväli.

Latitude: geograafiline laius, horisontaalne asukoht Maa pinnal. Negatiivsed väärtused on allpool ekvaatorit. Positiivsed väärtused on ekvaatorist kõrgemal. Seda väärtust kasutatakse Coriolise vertikaalse ja horisontaalse triivi arvutamiseks. Sisendiväli.

VIHJE: seadme GPS-koordinaatide kasutamiseks vali suvand Use Current Position.

MÄRKUS. välja Latitude kasutatakse ainult Coriolisi jõu arvutamiseks. Kui lased sihtmärki, mis on vähem kui 1000 jardi kaugusel, on see sisendiväli valikuline.

Temperature: temperatuur sinu praeguses asukohas. Sisendiväli.

VIHJE: temperatuurinäidu võid käsitsi sisestada ühendatud andurist tempe või muust temperatuurimõõteallikast. Anduriga tempe ühendamisel seda välja automaatselt ei värskendata.

Wind Direction: suund, kust tuul puhub. Näiteks puhub tuul 9:00 sinu vaatepunktist vasakult paremale. Sisendiväli.

Wind Mode: võimaldab määrata seade Wind Direction, mis lähtub sinu asukoha seadest Direction of Fire (DOF) või tegelikust põhjasuunast (True Wind Direction).

MÄRKUS. juhul kui kasutad erinevate DOF-ide puhul mitmeid sihtmärke, tuleb kasuks valik True Wind Direction, sest pead kohandama ainult DOF-i ja valik Wind Direction jääb samaks.

Wind Speed 1: tulelahenduses kasutatud tuulekiirus. Sisendiväli.

Wind Speed 2: tulelahenduses kasutatav valikuline, täiendav tuulekiirus. Sisendiväli.

VIHJE: kõrget ja madalat väärtust sisaldava tuulehálbelahenduse arvutamiseks saab kasutada kahte tuulekiirust. Laskmisel rakendatav tegelik tuulehälve peaks jääma sellesse vahemikku.

Sihtväljad

Direction of Fire: tule suund, põhi 0 kraadi juures ja ida 90 kraadi juures. Sisendiväli.

MÄRKUS. välja Direction of Fire kasutatakse ainult Coriolisi jõu arvutamiseks. Kui lased sihtmärki, mis on vähem kui 1000 jardi kaugusel, on see sisendiväli valikuline.

Inclination: lasu kaldenurk. Negatiivne väärtus tähistab allamäge lasku. Positiivsed väärtused tähistavad ülesmäge laske. Tulelahendus korrutab lahenduse vertikaalse osa kaldenurga koosinusega, et arvutada kohandatud lahendus ülesmäge või allamäge lasu jaoks. Sisendiväli.

Range: kaugus sihtmärgini, kuvatuna jardides või meetrites. Sisendiväli.

Speed: liikuva sihtmärgi kiirus, kuvatakse miilides tunnis (mph) või kilomeetrites tunnis (km/h). Negatiivne väärtus näitab, et sihtmärk liigub vasakule. Positiivne väärtus näitab, et sihtmärk liigub paremale. Sisendiväli.

Profiiliväljad, kuulide omadused

Ballistic Coefficient: tootja kuulile antud ballistiline koefitsient. Sisendiväli.

VIHJE: kui kasutad ühte kohandatud takistuskõveraist Applied Ballistics, kuvatakse ballistilise koefitsiendi väärtuseks 1000.

Bullet Diameter: kuuli läbimõõt mõõdetuna tollides. Sisendiväli.

MÄRKUS. kuuli läbimõõt võib selle üldnimetuses näidatust erineda. Näiteks 300 Win Mag on tegelikult 0,308 tollise läbimõõduga.

Bullet Length: kuuli pikkus mõõdetuna tollides. Sisendiväli.

Bullet Weight: kuuli kaal mõõdetuna graanides. Sisendiväli.

Drag Curve: kohandatud takistuskõver Applied Ballistics või standardi G1 või G7 laskekehamudelid. Sisendiväli.

MÄRKUS. enamik suure laskekaugusega vintpüssi kuule on lähemal G7 standardile.

Profiiliväljad, relva omadused

Muzzle Velocity: kuuli kiirus relva toru otsast väljumise hetkel. Sisendiväli.

MÄRKUS. see väli on vajalik tulelahenduse täpsete arvutuste tegemiseks. Kui kalibreerid toruotsakiirust, võidakse seda välja täpsema tulelahenduse jaoks automaatselt värskendada.

Output Units: väljundi mõõtühikud. Milliradiaan (mrad) on 3,438 tolli 100 jardi kohta. Nurgaminut (MOA) on 1,047 tolli 100 jardi kohta.

Sight Height: kaugus vintpüssi raua keskteljest sihiku keskteljeni. Sisendiväli.

VIHJE: selle väärtuse saab hõlpsalt määrata, kui mõõta poldi pealt tuuleparandustrumli keskpunktini ja lisada pool poldi läbimõõdust.

SSF - Elevation: lineaarne kordaja, mis määrab vertikaalse skaalale paigutamise. Mitte kõik vintpüssi sihikud ei ole ideaalselt täpsed, seega tuleb ballistikalahenduse skaalat korrigeerida vastavalt konkreetsele vintpüssi sihikule. Näiteks kui trumlit nihutada 10 mrad, kuid tabamispunkt on 9 mrad, on sihiku skaala 0,9. Sisendiväli.

SSF - Windage: lineaarne kordaja, mis määrab horisontaalse skaalale paigutamise. Mitte kõik vintpüssi sihikud ei ole ideaalselt täpsed, seega tuleb ballistikalahenduse skaalat korrigeerida vastavalt konkreetsele vintpüssi sihikule. Näiteks kui trumlit nihutada 10 mrad, kuid tabamispunkt on 9 mrad, on sihiku skaala 0,9. Sisendiväli.

Twist Rate: vahemaa, kui kaugele jõuab kuul vintrauas ühe täispöördega. Selle näitaja annab sageli relva või vintraua tootja. Sisendiväli.

Zero Height: valikuline modifikatsioon, et mõjutada kõrgust nullulatuses. Seda kasutatakse sageli summuti lisamisel või allahelikivirustlaengu kasutamisel. Näiteks kui lisada summuti ja kuul tabab sihtmärki oodatust 1 tolli võrra kõrgemal, on Zero Height 1 tolli. Kui summuti eemaldada, tuleb see seada nulli. Sisendiväli.

Zero Offset: valikuline modifikatsioon, et mõjutada tuulehävvet nullulatuses. Seda kasutatakse sageli summuti lisamisel või allahelikivirustlaengu kasutamisel. Näiteks kui lisada summuti ja kuul tabab sihtmärki 1 tolli kaugusel eeldatavast tabamispunktist vasakul, on Zero Offset -1 tolli. Kui summuti eemaldada, tuleb see seada nulli. Sisendiväli.

Zero Range: ulatus, mille juures vintpüss nulliti. Sisendiväli.

Profiiliväljad, relva omadused, toruotsakiiruse kalibreerimine

Range: kaugus toruotsast sihtmärgini. Sisendiväli.

VIHJE: sisestada tuleks tulelahenduses soovitud vahemikule võimalikult lähedane väärtus. See on vahemik, kus kuul aeglustub 1,2 Machini ja hakkab sisenema helikiiruselähedasele ulatusele.

True Drop: tegelik vahemaa, mille võrra kuul lennul sihtmärgini langeb, kuvatakse milliradiaanides (mrad) või nurgaminutites (MOA). Sisendiväli.

Profiiliväljad, relva omadused, languse mastaabiteguri kalibreerimine

Range: ulatus, kust sa tulistad. Sisendiväli.

VIHJE: see ulatus peaks jääma tulelahenduses soovitud vahemikus 90% piiresse. Väärtused, mis on alla 80% soovitatavast vahemikust, ei anna sobivat korrigeerimist.

True Drop: tegelik vahemaa, mille võrra kuul langeb, kui see tulistatakse kindlas vahemikus, kuvatakse milliradiaanides (mrad) või nurgaminutites (MOA). Sisendiväli.

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 Commander 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 Commander kellast.

Sümkrooni oma MARQ Commander 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 60](#)).

Hiljutised tegevused ja sooritusnäidikud sinu teistest Garmin kuvatakse sinu MARQ Commander kellal.

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 77](#)).

- 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 kellal 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 kellal igapäevased treeningsoovitused.

Võistluskalender ja peamine võistlus

Kui lisad võistluse oma kalendrisse Garmin Connect, saad seda sündmust kellal vaadata, kui lisad peamise võistluse ülevaate ([Ülevaated, lehekülg 71](#)). 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 65](#)).

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.

Kellal: 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 62](#)).

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 63](#), [Treeningu eesmärgi seadistamine, lehekülg 64](#)).
 - Eellaaditud või salvestatud treeningu alustamiseks vali **Treeningu teek** ([Teenuse Garmin Connect treeningu järgimine, lehekülg 62](#)).
 - Plaanitud treeningu alustamiseks Garmin Connect treeningukalendri põhjal vali **Treeningukalender** ([Treeningukalendri teave, lehekülg 65](#)).

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 120](#)).

- 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 77](#)).

- 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 15).
- 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 120](#)) 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 eesmärgi saavutada. Näiteks võid vastata mõnele küsimusele ja leida kava 5 km võistlusel osalemiseks. Kava kohandub su praeguse sportliku tasemega, treeningu ja ajakava eelistuste ning võistluse kuupäevaga. Kava alustamisel lisatakse rakenduse Garmin treener ülevaade sinu MARQ kella ülevaateloendisse.

PacePro Treening

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

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

PacePro kava allalaadimine Garmin Connect kaudu

Enne, kui saad teenusest Garmin Connect PacePro kava alla laadida, peab sul olema Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), lehekülg 120).

- 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 139).

- 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.

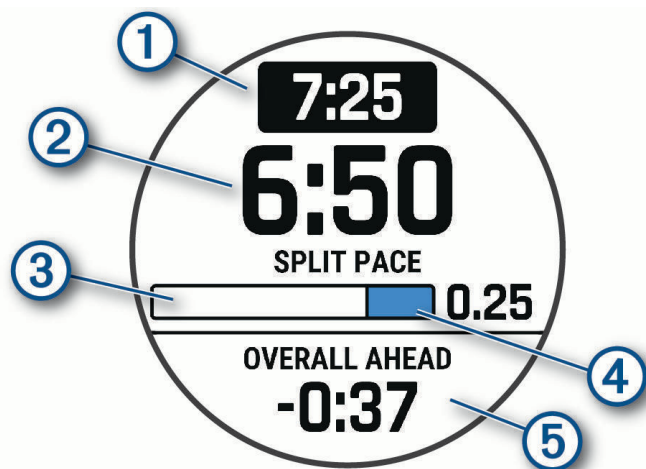
PacePro kava alustamine

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 68](#)). 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 105](#)).

Energiaväljundi juhise loomine ja kasutamine

Enne energiväljundi juhiste loomist tuleb võimsusmõõtja kellaga siduda ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 105](#)). Samuti peab sinu kella olema laaditud rada ([Raja loomine rakenduses Garmin Connect, lehekülg 139](#)).

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 138](#)).
- 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 71](#)).

- 1 Hoia sihverplaadil all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Ajalugu > Lennulogi/-tegevus > 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 86](#)).
 - 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 122).

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**.
 - Soorituskuval spordiala mõõdikute vahetamiseks, vali **Vali Sport**.
 - 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 74). Mõned ülevaated vajavad Bluetooth ühendust ühilduva nutitelefoni.

Mõned ülevaated pole vaikimisi nähtavad. Saad neid lisada vidinate loendisse käsitsi ([Ülevaateleendi kohandamine](#), lehekülg 75).

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.
Lennumeteoroloogi-line info	Kuvab praegused ilmastikutingimused ja -prognoosid (Lennumeteoroloogilise info vaatamine, lehekülg 5).
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 75).
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 108).
Kompass	Kuvab elektroonilise kompassi.
Rattasõiduuskus	Näitab sinu sõitja tüüpi, aeroobset vastupidavust, aeroobset võimekust ja anaeroobset võimekust (Rattasõidu suutlikkuse kuvamine, lehekülg 89).
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 88).
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 südameveresoonkonna üldisest seisundist. Kell salvestab andmeid, nagu keskmine pulsisagedus, stressitase ja hingamine. Kuvab sinu salvestatud terviseseisundi Health Snapshot seansside kokkuvõtteid (Health Snapshot™, lehekülg 22).
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 89).

Nimi	Kirjeldus
Ajalugu	Kuvab aktiivsusajaloo ja salvestatud tegevuste graafiku.
HRV-i olek	Kuvab sinu seitsme päeva keskmise öise südame pulsisageduse vaheldumise näitaja (Pulsisageduse muutlikkuse tase , lehekülg 79).
Intensiivsusminutid	Jälgib keskmise ja suure intensiivsusega tegevuste aega, iganädalaste intensiivsusminutite eesmärki ja liikumist eesmärgi suunas.
inReach® juhtelemendid	Võimaldab saata sõnumeid seotud inReach seadmesse (inReach kaugjuhtimise kasutamine , lehekülg 108).
Ajavaheväsimuse nõustaja	Kuvab reisi ajal sinu sisemist kella ja annab juhiseid, mis aitavad sul sihtkoha ajavööndiga kohaneda (Ajavaheväsimuse nõustaja kasutamine , lehekülg 90).
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 (Rakendus Garmin Messenger , lehekülg 123).
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 uinakutaimerit ja seadistada endale äratuse (Unerežiimi kohandamine , lehekülg 145).
Teavitused	Nutitelefoniga teavitussätetest (Teavituste Bluetooth lubamine , lehekülg 117) sõltuvalt hoiatatakse sind sissetulevatest kõnedest, tekstisõnumitest, suhtlusvõrgustiku uuendustest jne.
Sooritus	Kuvab sooritusnäitajad, mis aitavad jälgida ja mõista treeningtegevusi ja võistlussooritust (Sooritusvõime näitajad , lehekülg 76).
Peamine võistlus	Kuvab võistluse, mille oled oma rakenduse Garmin Connect kalendris peamiseks võistluseks määranud (Võistluskalender ja peamine võistlus , lehekülg 61).
Pulssoksümeeter	Võimaldab võtta käsitsi pulssoksümeetri näitu (Pulssoksümeetri näitude hankimine , lehekülg 100). 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 (Võistluskalender ja peamine võistlus , lehekülg 61).
Taastumine	Kuvab sinu taastumisaaja. 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 (Aktsia lisamine , lehekülg 89).

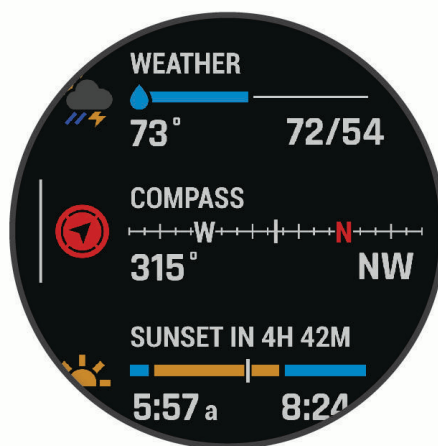
Nimi	Kirjeldus
Stress	Kuvab praeguse stressitaseme ja selle graafiku. Lõdvestumiseks võid teha hingamis-harjutusi. Kui oled liiga aktiivne, et kell saaks sinu stressitaset määrata, siis stressinäitajaid ei salvestata.
Päikesetõus ja -loojang	Kuvab päikesetõusu, päikeseloojangu, koidu ja hämariku kellaajad 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 30).
Treeninguvalmidus	Kuvab skoori ja lühisõnumi, mis aitab sul hinnata, kui valmis oled sel päeval treenima (Treeninguvalmidus , lehekülg 88).
Treenitustase	Kuvab praeguse treeninguoleku ja -koormuse, mis näitab, kuidas treening mõjutab vormisoleku taset ja sooritusvõimet (Treenitustase , lehekülg 83).
VIRB® juhtelemendid	Võimaldab juhtida kaamerat, kui seade VIRB on seotud kellaga MARQ (VIRB kaugjuhtimispult , lehekülg 108).
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 109).

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 75).

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 ülevaateendis, saad need kausta teisaldada või kopeerida.

4 Vali või sisesta kausta nimi.

5 Vali kausta jaoks ikoon.

6 Vajadusel tee valik:

- Kausta muutmiseks liigu ülevaateendis vastavale kaustale ja hoia all nuppu **MENU**.
- Ülevaadete muutmiseks kaustas ava kaust ja vali **Muuda** ([Ülevaateloendi kohandamine](#), lehekülg 75).

Body Battery

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

Võid sünkroonida oma kella teenuse Garmin Connect kontoga, et vaadata kõige värskeimat Body Battery taset, pikaajalisi trende ja täiendavaid üksikasju ([Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited](#), lehekülg 75).

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 sooritustaseme 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 sooritustaseme juures (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 77*).

Proгноositavad jooksuajad: kell kasutab su praeguse vormisoleku taseme põhjal jooksuaja pakkumiseks maksimaalset hinnangulist hapnikutarbimisvõimet (VO2 max) ja treeninguajalugu (*Hinnanguliste võistlusaegade kuvamine, lehekülg 79*).

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 79*).

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 80*).

Funktsionaalne energialävend (FTP): funktsionaalse energialävendi hindamiseks kasutab kell algseadistuse kasutajaprofiili teavet (*Hinnangulise funktsionaalse energialävendi hankimine, lehekülg 81*).

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 81*).

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 82*).

Võimsuskõver(jalgrattasõit): võimsuskõver näitab aja jooksul säilitatud su võimsusväljundit. Võid vaadata eelmise kuu, kolme kuu või 12 kuu võimsuskõverat (*Võimsuskõvera kuvamine, lehekülg 82*).

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 Commander 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 võimsusmõõtmisjaga 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 170](#)) 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 105*).

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 126*) ja konfigureeri max pulss (*Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 127*). 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 46*).

- 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 105*). Kui kasutad rindkere pulsimonitori, pead selle rinnale kinnitama ja kellaga siduma.

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 126*) ja konfigureeri max pulss (*Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 127*). 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 126](#)) ja määra oma maksimaalne südame löögisagedus ([Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 127](#)).

Võistlusaja eesmärgi pakkumiseks kasutab kell maksimaalse hapnikutarbimisvõime hinnangulist väärtust ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 77](#)) 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**.

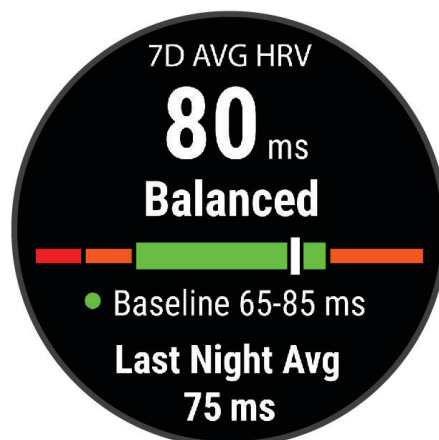


- 4 Teiste distantside prognooside vaatamiseks vajuta **START**.

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 kehva tase võib olla märk väsimusest, suuremast taastumisvajadusest või kasvanud stressist. Parima tulemuse saamiseks tuleks kanda kella magamise ajal. Kell vajab kolme nädala katkematuid uneandmeid, et sinu pulsisageduse muutlikkuse taset kuvada.



Värvitsoon	Olek	Kirjeldus
 Roheline	Tasakaalus	Sinu seitsme päeva keskmine HRV on sinu algtaseme vahemikus.
 Oranž	Tasakaalustamata	Sinu seitsme päeva keskmine HRV on sinu algtasemest kõrgem või madalam.
 Punane	Madal	Sinu seitsme päeva keskmine HRV on sinu algtasemest oluliselt madalam.
Värv puudub	Halb 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 pulsiseduse muutlikkuse taset, trende ja harivat tagasisidet.

Pulsisageduse muutumine ja stressitase

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

Pulsisageduse erinevuste ja stressitaseme vaatamine

See funktsioon vajab Garmin rinnal kantavat pulsiseduse monitори. Enne pulsiseduse erinevuste (HRV) stressitaseme vaatamist pead asetama paika pulsiseduse monitори ning selle oma seadmega siduma ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 105](#)).

VIHJE: Garmin soovib mõõta stressitaset enne treeningut ning samades tingimustes ja iga päev 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.

Sooritus hinnang

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

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

MÄRKUS. maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime täpse näidu saamiseks ja su jooksu või rattasõidu sooritus analüüsimiseks pead kandma pulsimõõjtjat ja tegema mõned jooksud või rattasõidud ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 77](#)).

Sooritus hinnangu kuvamine

See funktsioon eeldab randmepõhist pulsiseduse andurit või ühilduvat rinnale kinnituvat pulsiseduse monitори.

- 1 Lisa andmekuvale valik **Seisundi hinnang** ([Andmekuvade kohandamine, lehekülg 45](#)).
- 2 Jookse või sõida jalgrattaga.
6 kuni 20 minuti järel ilmub sooritus hinnang.
- 3 Jooksu või rattasõidu sooritus hinnangu nägemiseks sirvi andmekuva.

Hinnangulise funktsionaalse energialäveni hankimine

Enne hinnangulise funktsionaalse energialäveni (FTP) hankimist pead kellaga siduma võimsusmõõtja ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 105](#)) ning hankima hinnangulise maksimaalse hapnikutarbimisvõime andmed ([Jalgrattasõidu maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine, lehekülg 78](#)).

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 171](#)).

Piimhappe lävi

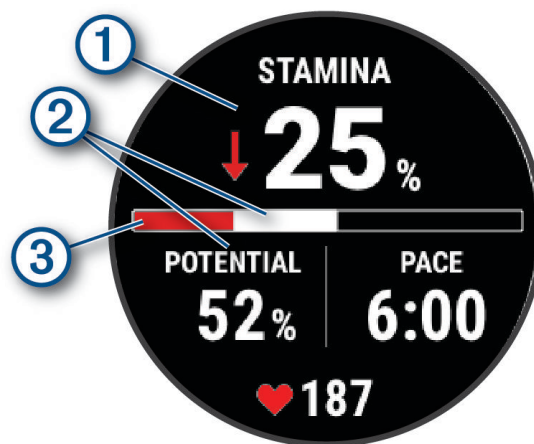
Piimhappe lävi märgib treeningu intensiivsust, mille juures hakkab verre piimhape kogunema. Jooksmisel hinnatakse seda intensiivsuse taset tempo, pulsisageduse või energia põhjal. Kui jooksa läve ületab, hakkab väsimus endast kiiremini märku andma. Kogenud jooksjatel on see lävi umbes 90% maksimaalsest 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 127](#)). Tegevuse ajal enda piimhappe läve automaatseks salvestamiseks lülita sisse funktsioon **Automaatne tuvastamine**.

Oma reaallaja vastupidavuse vaatamine

Su kell võib esitada reaallajas vastupidavuse hinnanguid, mis põhinevad su pulsisagedusel ja maksimaalsel hapnikutarbimisvõime hinnangul (VO2 Max. estimate) ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 77](#)).

- 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 15](#)).
- 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 105](#)).

Saad luua treeninguid oma Garmin Connect kontrol. 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 77*). Sinu kell kuvab kuumuse ja kõrgusega korrigeeritud maksimaalse hapnikutarbimisvõime väärtused, kui kohandud palavas keskkonnas või kõrgustes (*Kuumuse ja kõrgusega kohanemine, lehekülg 87*).

HRV (pulsisageduse muutlikkus): hRV on sinu pulsisageduse muutlikkuse olek viimase seitsme päeva jooksul (*Pulsisageduse muutlikkuse tase, lehekülg 79*).

Akuutne koormus: akuutne koormus on sinu hiljutiste treeningukoormuse skooride, sh treeningu kestuse ja intensiivsuse, kaalutud summa. (*Hetkekoormus, lehekülg 84*).

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 85*).

Taastumisaeg: taastumisaeg näitab, kui palju aega sul täielikuks taastumiseks ja järgmiseks treeninguks vaja läheb (*Taastumisaeg, lehekülg 86*).

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 77](#)). 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 46](#)).

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 61](#)).
- 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 kõrgis 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 mitmekülgsed 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 85*). 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 aitab 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 Commander 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, lehekülg 77](#)).

- 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 treeninguvalmidus 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 pulsandmetega 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 172).

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 77](#)) ja seotud võimsusmõõtja võimsuskõvera andmed ([Võimsuskõvera kuvamine, lehekülg 82](#)).

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 126](#)).

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

MÄRKUS. võib-olla pead ülevaate lisama oma ülevaadete loendisse ([Ülevaateloendi kohandamine, lehekülg 75](#)).

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 75](#)).

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

2 Vajuta nuppu **START**.

3 Vali **Lisa aksia**.

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

5 Vali aksia, mida soovid lisada.

6 Lisateabe vaatamiseks vali aksia.

VIHJE: aksia 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 90).

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 94).

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 (<i>Äratuse seadistamine, lehekülg 2</i>).
	Altimeeter	Vali altimeetri ekraani avamiseks.
	Alt. ajavööndid	Vali, et vaadata praegust kellaaega teistes ajavööndites (<i>Alternatiivsete ajavööndite lisamine, lehekülg 4</i>).
	Applied Ballistics	Vali rakenduse Applied Ballistics avamiseks (<i>Applied Ballistics®</i> , lehekülg 53).
	Abifunktsioon	Vali abitaotluse saatmiseks (<i>Abi taotlemine, lehekülg 130</i>).
	Baromeeter	Vali baromeetri ekraani avamiseks.
	Akusäästja	Vali akusäästufunktsiooni sisse- või väljalülitamiseks (<i>Akusäästja kohandamine, lehekülg 141</i>).
	Heledus	Ekraani heleduse muutmiseks vali (<i>Ekraaniseadete muutmine, lehekülg 144</i>).
	Edasta pulssi	Seotud seadmesse pulsi ülekande sisselülitamiseks vali (<i>Pulsisageduse andmete edastamine, lehekülg 98</i>).
	Kalender	Vali saabuvate sündmuste vaatamiseks telefoni kalendrist.
	Kellad	Vali rakenduse Kellad avamiseks, et seadistada äratusi, taimerit, stopperit või vaadata teisi ajavööndeid (<i>Kellad, lehekülg 2</i>).
	Kompass	Vali kompassi ekraani avamiseks.
	Otse:	Vali lennujaama otsimiseks selle identifikaatori järgi, lähimate teekonnapunktide või lemmiklennujaama vaatamiseks.
	Ekraan	Lülitab ekraani hoiatused, žestid ja režiimi Alati kuvatud välja (<i>Ekraaniseadete muutmine, lehekülg 144</i>).
	Mitte segada	Vali režiimi ära sega lubamiseks või keelamiseks, et ekraan hämardada ning hoiatused ja teatised keelata. Nt võid seda režiimi kasutada filmi vaatamise ajal.
	Leia mu telefon	Vali oma seotud telefonis helisignaali esitamiseks, kui see on Bluetooth levialas. Bluetooth signaali tugevus esitatakse MARQ kellakuval ja see suureneb, mida lähemal telefonile oled. Vali GPS-i tegevuse ajal kadunud telefoni juurde navigeerimiseks (<i>GPS-tegevuse ajal kadunud telefoni asukoha määramine, lehekülg 119</i>).
	Taskulamp	Vali, et lülitada ekraan sisse ja kasutada oma kella taskulambina.
	Garmin Share	Vali avamiseks rakendus Garmin Share (<i>Garmin Share, lehekülg 124</i>).

Ikoon	Nimi	Kirjeldus
	Ajalugu	Vali oma tegevuste ajaloo, salvestiste ja kogusummade vaatamiseks.
	Lukusta seade	Vali nuppude ja puuteekraani lukustamiseks, et vältida tahtmatut vajutamist ja pühkimist.
	Messenger	Vali rakenduse Messenger avamiseks (Funktsiooni Messenger kasutamine, lehekülg 123).
	Kuufaas	Vali, et kuvada GPS-asukoha kuutõusu- ja loojangu kellaajad koos kuufaasiga.
	Muus.juhtnupud	Vali muusika taasesituse juhtimiseks oma kellas või telefonis.
	Öine nägemine	Vali ekraani ühilduvuse tagamiseks öövaatlusprillidega ja randme pulsisageduse monitori keelamiseks.
	Märguanded	Vali kõnede, tekstisõnumite, suhtlusvõrgustike uuenduste ja muu vaatamiseks telefoni märguandeseadete alusel (Teavituste Bluetooth lubamine, lehekülg 117).
	Telefon	Vali, et lubada või keelata Bluetooth-tehnoloogia ja ühendus sinu ühilduvas telefonis.
	Lülita välja	Vali kella väljalülitamiseks.
	Pulssoksümeetria	Vali pulssoksümeetri rakenduse avamise suvand (Pulssoksümeeter, lehekülg 99).
	RCT-kaamera	Vali käsitsi pildistamiseks ja videoklippide salvestamiseks (Kaamera Varia juhtnupude kasutamine, lehekülg 108).
	Punanihe	Vali ekraanil punakate toonide sisselülitamiseks, et kasutada käekella hämaras.
	Võrdluspunkt	Vali, et määrata navigeerimiseks kasutatav võrdluspunkt (Võrdluspunkti määramine, lehekülg 134).
	Salvesta asukoht	Võid praeguse asukoha salvestada ja selle juurde hiljem tagasi navigeerida.
	Seaded	Vali seadete menüü avamiseks.
	Unerežiim	Vali, et lubada või keelata Unerežiim (Unerežiimi kohandamine, lehekülg 145).
	Stopper	Vali, et stopper käivitada (Stopperi kasutamine, lehekülg 4).
	TÕUS, LOOJANG	Vali päikesetõusu, päikeseloojangu ja videviku aegade vaatamiseks.
	Sünkrooni	Vali oma kella sünkroonimiseks seotud telefoniga.
	Aja sünk.	Vali, et sünkroonida oma kell telefoni kellaajaga või satelliite kasutades.
	Taimerid	Vali taimeri käivitamiseks (Taimeri käivitamine, lehekülg 3).

Ikoon	Nimi	Kirjeldus
	Puude	Vali puuteekraani juhtelementide lubamiseks või keelamiseks.
	Rahakott	Vali, et avada oma Garmin Pay™ rahakott ja tasuda ostude eest oma kellaga (<i>Garmin Pay</i> , lehekülg 94).
	Ilm	Vali praeguse ilmaprognoosi ja hetkeolude vaatamiseks.
	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..*, lehekülg 91).

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Välimus > Juhteleme..**
- 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 krediidasutuste väljastatud krediit- või deebetkaardi abil.

Teenuse Garmin Pay Wallet seadistamise

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

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

Ostu eest tasumine kellaga

Enne ostu eest kellaga tasumist tuleb seadistada vähemalt üks maksekaart.

Võid ostu eest kellaga tasuda vastavat võimalust toetavas kohas.

1 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 Commander 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 Commander 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 Commander, 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 96).

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 Commander 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 ([Ülevaate loendi kuvamine](#), lehekülg 74).

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.

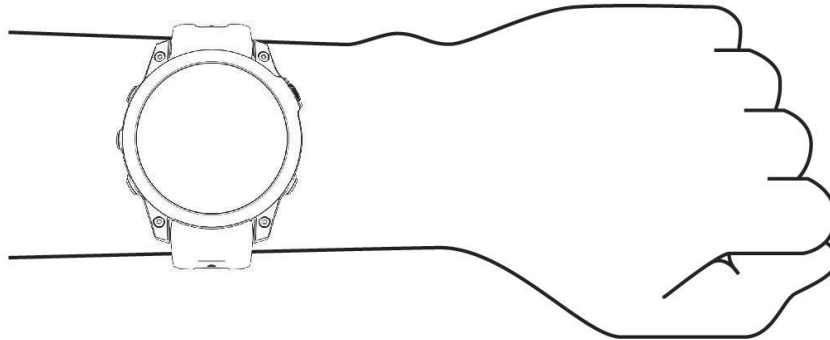
Kella kandmine

⚠ 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 97.
- Pulssoksümeetri anduri lisateavet vt jaotisest *Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited*, lehekülg 100.
- 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 98*).

Edasta pulssi: võimaldab alustada oma pulsiandmete edastamist seotud seadmesse (*Pulsisageduse andmete edastamine, lehekülg 98*).

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 46*). 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 94*).
- 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.

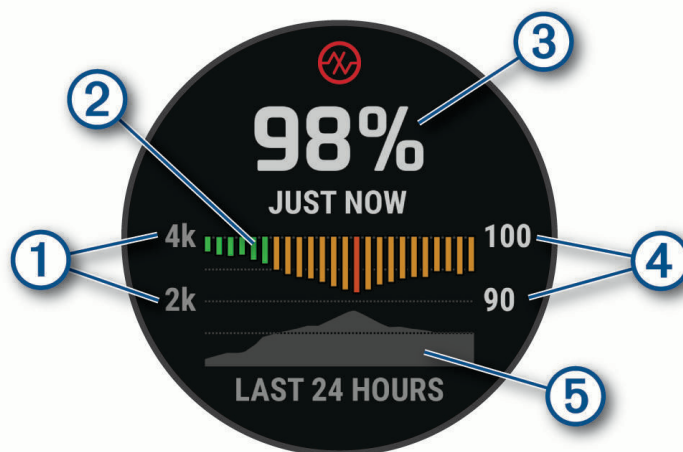
Pulssoksümeeter

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. Kui tead oma vere hapnikuküllastuse taset, oskad paremini hinnata, kuidas su keha suurte kõrgustega kohandub. Lennu ajal võtab kell automaatselt pulssoksümeetri näitu sagedamini, nii saad oma SpO2 protsendil silma peal hoida ([SpO2 näitude vaatamine lennu ajal, lehekülg 9](#)).

Pulssoksümeetri ülevaate kuvamisel saad käsitsi käivitada pulssoksümeetri andmete kogumise ([Pulssoksümeetri näitude hankimine, lehekülg 100](#)). Saad ka kogu päeva näidud sisse lülitada ([Pulssoksümeetri režiimide seadistamine, lehekülg 100](#)). Kui vaatad pulssoksümeetri 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 > Pulssoksümeetrila 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 101*).

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 101*).

Ekraan: määrab kompassi suuna tähtedes, kraadides või milliradiaanides.

Põhjasuuna osuti: määrab kompassi põhjasuuna (*Põhjaviite seadistamine, lehekülg 101*).

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 102*).

Altimeetri andmed

⚠ HOIATUS

See kell ei ole ette nähtud esmase lennuteabe pakkumiseks ja seda võib kasutada ainult täiendava abivahendina.

Altimeeter toimib sõltuvalt fikseeritud või muutuvatest seadistustest erinevalt.

Altimeetri sätete reguleerimiseks hoia all **MENU**, vali **Tegevused ja rakendused > Lend**, seejärel vali tegevuse sätteid ja siis **Altimeeter**.

Andur	Püsiv	Muutlik
Altimeeter sisselülitatud GPS-iga	Kõrgus on võrdne GPS-i kõrgusega.	Kõrgus peegeldab ümbritseva rõhu ja GPS-asendi muutusi.
Altimeeter väljalülitatud GPS-ga	Kõrgus jääb konstantseks.	Kõrgus peegeldab õhurõhu muutusi.

Altimeetri seaded

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

Kalibreeri: võimaldab altimeetri anduri käsitsi kalibreerida.

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

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

Kõrgus: määrab kõrguse mõõtühikud.

Baromeetrilise altimeetri kalibreerimine

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

1 Hoia all **MENU**.

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

3 Tee valik:

- GPS-i algpunktis automaatseks kalibreerimiseks vali **Automaatkal.**
- Praeguse kõrguse käsitsi sisestamiseks vali **Kalibreeri > Sisesta käsitsi**.
- Digitaalse kõrgusmudeli kaudu praeguse kõrguse sisestamiseks vali **Kalibreeri > 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 teavitust 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:

- Märkuande 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 105*). Pärast seadmete sidumist saad valikulisi andmevälju kohandada (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 45*). Kui andur kuulus ostes kellakomplekti, on need juba omavahel seotud.

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

Anduri tüüp	Kirjeldus
Applied Ballistics	Saad kellas kasutada seadmeid Applied Ballistics (nt kaugusmõõtlajaid või tuuleandureid) ja vaadata täiendavaid ballistilisi andmeid.
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 Commander 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 pulsimõõtljat. Mõned pulsikellad võivad salvestada ka andmeid või pakkuda täpsemaid jooksuandmeid (Jooksudünaamika, lehekülj 106) (Jooksujõud, lehekülj 107).
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 Commander laaditud muusikat (Kõrvaklappide Bluetooth ühendamine, lehekülj 116).
inReach	Kaugjuhtimise funktsioon inReach võimaldab sul oma satelliitkommunikaatorit inReach juhtida kella MARQ abil (inReach kaugjuhtimise kasutamine, lehekülj 108).
Tuled	Parema ülevaate saamiseks ümbrusest võid kasutada nutikaid jalgrattatulesid Varia. Esitulede kaamera Varia saab sõidu ajal pildistada ja videot salvestada (Kaamera Varia juhtnuppude kasutamine, lehekülj 108).
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, lehekülj 24).
Võimsus	Oma kellal võimsusandmete vaatamiseks kasuta võimsusmõõtluriga rattapedaale Rally™ või Vector™. Võid seadistada endale energiatsoone, et need sobiksid sinu eesmärkide ja võimetega (Energiatsoonide seadistamine, lehekülj 128) või kasutada vahemiku hoiatusi, et saada teavitusi, kui saavutad määratud energiatsooni (Hoiatuse seadistamine, lehekülj 49).
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, lehekülj 108).
Kaugusmõõdik	Võid kasutada ühilduvat laserkaugusmõõtlurit, et näha golfi mängides lipuni jäävat vahemaad.
Jooksuandur	Võid kasutada seadet Running Dynamics Pod, et vaadata ja salvestada kellas jooksudünaamika andmeid (Jooksudünaamika, lehekülj 106).
Käiguvahetus	Sõidu ajal käiguvahetusteabe kuvamiseks võid kasutada elektroonilisi käiguvaheteid. Kui andur on reguleerimisrežiimis kuvab kell MARQ Commander praegused reguleerimisväärtused.
Shimano Di2	Sõidu ajal käiguvahetusteabe kuvamiseks võid kasutada elektroonilisi käiguvaheteid Shimano® Di2™. Kui andur on reguleerimisrežiimis kuvab kell MARQ Commander praegused reguleerimisväärtused.

Anduri tüüp	Kirjeldus
Nuti treeningu-seade	Võid kasutada oma kella koos nutika siseruumides kasutatava treeninguseadmega, et jäljendada takistusi rajal, rattasõidul või treeningul (<i>Sisetreeninguseadme kasutamine, lehekülg 24</i>).
Kiirus/rütm	Võid oma jalgrattale kinnitada kiirus- või rütmiaanduri ja vaadata andmeid sõidu ajal. Vajaduse korral saad ratta ümbermõõdu sisestada käsitsi (<i>Ratta veljemõõt ja ümbermõõt, lehekülg 173</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 32</i>).
Vectronix	Saad kellas kasutada kaugusmõõtjaid Vectronix® ja vaadata täiendavaid ballistilisi andmeid.
VIRB	Kaugjuhtimisfunktsioon VIRB võimaldab juhtida kaamerat VIRB kella abil eemalt (<i>VIRB kaugjuhtimispult, lehekülg 108</i>).
XERO laseri asukohad	Laseri asukohateavet saad vaadata ja jagada seadmest Xero (<i>Xero laseripõhise asukohateabe seaded, lehekülg 109</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 45*).

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 106).

Käsitsi kalibreerimine: pärast jooksulindil jooksmist võid ühendatud pulsisageduse tarvikus valida **Kalibreeri, salv.** ([Jooksulindi vahemaa kalibreerimine](#), lehekülg 19).

Jooksutempo ja -distsantsi salvestamise näpunäited

- Uuenda käekella MARQ tarkvara ([Tooteuuendused](#), lehekülg 150).
- 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 19).
- 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 19).

Jooksudünaamika

Jooksudünaamika on reaajas tagasiside sinu jooksuvormi kohta. Sinu kellas MARQ on kiirendusmõõtur viie jooksuvormi näidu arvutamiseks. Kõigi kuue jooksuvormi 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 tekkiv 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 jooksumvormi.

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 155](#)). Võid määrata energiaväljundi hoiatusi, mis esitatakse, kui saavutad teatud energiatsooni ([Tegevuste märguanded, lehekülg 48](#)).

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 128](#)).

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 105](#)).

1 Tee valik:

- Lisa kellale **RCT-kaamera** juhtseadis ([Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 94](#)).
- Lisa kellale **RCT-kaamera** ülevaade ([Ülevaateendi kohandamine, lehekülg 75](#)).

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

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

inReach kaugjuhtimispuh

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 ([Ülevaateendi kohandamine, lehekülg 75](#)).

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 kaugjuhtimispuh

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 105*).
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 105*).
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 105*).

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 mäluruumi 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 15](#)) 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**.

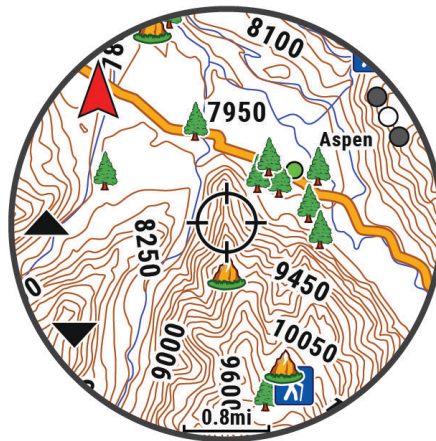
Kaardil oleva asukoha salvestamine või sinna navigeerimine

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

1 Vali kaardil valik:

- Puutekraani 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 väljasuimiseks 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 kaardiandmed 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 50).

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

Kaardihaldur: kuvab allalaaditud kaardiversioone ja võimaldab laadida alla täiendavaid kaarte ([Kaartide haldamine](#), lehekülg 112).

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

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 tee: lukustab asukohaikooni lähimale tee, 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 113).
- Kaartide TopoActive allalaadimiseks vali **TopoActive kaardid** ([Teenuse TopoActive kaartide allalaadimine](#), lehekülg 113).

Kaartide allalaadimine teenusega Outdoor Maps+

Enne kaartide seadmesse allalaadimist pead looma ühenduse traadita võrguga ([Ühendumine Wi-Fi võrku, lehekülg 120](#)).

- 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 120](#)).

- 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 Commander jaoks on kolm erinevat muusika esitamise valikut.

- Kolmandast osapooldest muusikapakkuja
- Isiklik helisisu
- Telefoni salvestatud muusika

Võid arvutist või kolmandast isikust pakkuja teenusest laadida muusikat kella MARQ Commander, 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 122*).

- 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 120*).

- 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 Commander 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 Commander 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 116).
- 3 Hoia **MENU** all.
- 4 Vali **Muusikapakkujad** ning tee valik:
 - Arvutist nutikella alla laaditud muusika kuulamiseks vali **Minu muusika** (*Personaalse audiosisu allalaadimine*, lehekülg 115).
 - 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 Commander 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 117*). Lisafunktsioonid on kasutatavad, kui ühendad kella Wi-Fi-võrku (*Ühendumine Wi-Fi võrku, lehekülg 120*).

Telefoniga ühenduvuse funktsioonid

Telefoni ühenduvusfunktsioonid on sinu kella MARQ jaoks saadaval, kui seod selle rakenduse Garmin Connect abil (*Telefoni sidumine, lehekülg 117*).

- Lisa Garmin Connect rakendusest funktsioone, Connect IQ rakenuse ja palju muud (*Telefoni- ja arvutirakendused, lehekülg 120*)
- Kuvad (*Ülevaated, lehekülg 71*)
- Juhtelementide menüü funktsioonid (*Juhtelemen., lehekülg 91*)
- Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid (*Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid, lehekülg 129*).
- Telefoni interaktsioonid, nt teavitused (*Teavituste Bluetooth lubamine, lehekülg 117*)

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 117*).

- 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 Commander 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 94).

- 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 Commander 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 Commander salvestab automaatselt GPS-asukohta, 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 111*).
- 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 Commander 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 kiiruseabega vali **Tempo/kiiruse hoiatus**.
 - Juhise kohandamiseks pulsiteabega vali **Pulsihoiatus**.
 - Juhise kohandamiseks energiaandmetega vali **Toitehoiatus**.
 - Juhise kuulmiseks tegevuse taimeri käivitamisel ja seiskamisel (sh funktsioon Auto Pause), vali **Taimeri sündmused**.
 - Treeninguhoiatuste kuulmiseks helijuhistena vali **Treeningu hoiatused**.
 - Tegevuse hoiatuste kuulmiseks audiojuhisena vali **Tegevuste hoiatused** (*Tegevuste märguanded, lehekülg 48*).
 - Helisignaali kuulmiseks enne helilise hoiatuse või juhise esitamist vali **Helitoonid**.
 - Hääljuhise keele või dialekti muutmiseks vali **Dialekt**.
 - Hääljuhise mees- või naishääle seadistamiseks vali **Hää**.

Wi-Fi ühenduvuse funktsioonid

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

Helisisu: võimaldab sünkroonida muude teenusepakkujate helisisu.

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.

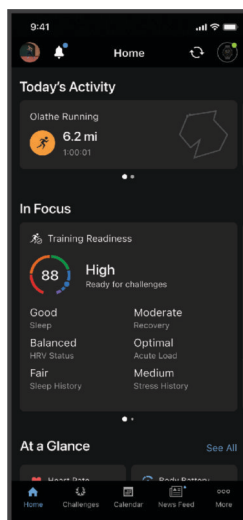
Garmin Connect

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 117*) 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 117*).

Sünkrooni seade rakendusega Garmin Connect (*Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 120*).

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 115*). 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 94*).

- 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 Commander kell siduda telefoniga (*Telefoni sidumine, lehekülg 117*).

- 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 Commander 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 Commander 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 võistlema. Koos Garmin Golf liikmelisusega saad oma telefonis ja MARQ Commander 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).

Lennuandmebaasi uuendamine

Enne lennuandmebaasi uuendamist pead looma konto Garmin ja lisama oma kella. Oma seadme ID-d saad vaadata seadme teabekual ([Seadme teabe vaatamine](#), lehekülg 146).

Lennuandmebaas kehtib korraga 28 päeva ja sisaldab kogu maailma lennujaamade asukohti, navigatsioonivahendeid ja ristmike andmeid.

- 1 Ava flyGarmin.com.
- 2 Logi sisse oma kontosse Garmin.
- 3 Tee valik:
 - Ühenda oma kell arvutiga kaasasoleva USB-kaabli abil.
 - Ühenda kell traadita võrguga Wi-Fi.
- 4 Lennuandmebaasi uuendamiseks järgi ekraanijuhiseid.

Kui kell on ühendatud traadita võrguga Wi-Fi, laaditakse andmebaasi uuendused öö jooksul alla automaatselt.

Käitsi sünkroonimine lennuandmebaasiga

Kui kell on ühendatud traadita võrguga Wi-Fi, laaditakse andmebaasi uuendused öö jooksul alla automaatselt. Samuti saad igal hetkel andmebaasiga sünkroonida käitsi.

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Ühenduvus > Wi-Fi > Lennund. AB uuendused**.
- 3 Oota, kuni andmeid sünkroonitakse.

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 125*). 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 kuenumbriline 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, millele 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 soovib Garmin valida sünnihetkel määratud sugu. Pärast esialgset seadistamist saad profiili sätteid kohandada oma kontol Garmin Connect.

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

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

Vormisoleku vanuse kuvamine

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

MÄRKUS. kõige täpsema vormisoleku vanuse saamiseks vii lõpule kasutajaprofiili seadistamine ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 126](#)).

- 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 rakendamiseks.

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

Kui tead oma maksimaalset pulsisagedust, võid kasutada tabelit ([Pulsisageduse tsoonide arvutamine, lehekülg 128](#)), 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 128](#)).
- 4 Vali **Laktaadiläve pulss** ja sisesta enda piimhappe läve pulsisagedus ([Piimhappe lävi, lehekülg 81](#)).
Tegevuse käigus piimhappeläve automaatseks salvestamiseks kasuta funktsiooni Automaatne tuvastamine ([Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine, lehekülg 128](#)).
- 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 126](#)).
- Kasuta jooksmise ajal tihti randme või rindkere pulsimõõtjat.
- Vaata tsoonide pulsisageduse trende ja aegu teenuse Garmin Connect kontos.

Pulsisageduse tsoonide arvutamine

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

Energiatsoonide seadistamine

Energiaväljundi tsoonides kasutatakse vaikeväärtusi, mis põhinevad sool, kaalul ja keskmisel võimekusel ja ei pruugi ühtida sinu isiklike võimetega. Kui tead oma funktsionaalse energialäveni (FTP) või energialäveni (TP) väärtust, sisesta see ja lase tarkvaral energiatsoonid automaatselt arvutada. Tsoone saad otse kellas või 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 128](#)).
- 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 Commander 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 tekstisõnumi.

Juhtumi tuvastamine: kui kell MARQ Commander 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 129](#)).

- 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 Commander rakendada ([Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 120](#)).

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 129). 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 Commander 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 129). 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 117).

Need juhised on seansi GroupTrack alustamiseks kella MARQ Commander 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 Commander 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 Commander 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 45).

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 98*).

Pulssoksümeetriline režiim: võimaldab valida pulssoksümeetri režiimi (*Pulssoksümeetri režiimide seadistamine, lehekülg 100*).

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 75*).

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 132*).

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 143*).

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 Commander 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 145](#)). 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 71](#)). 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 91](#)).

Automaatse unejälgimise kasutamine

- 1 Kanna kella magamise ajal.
- 2 Laadi oma unejälgimise andmed oma Garmin Connect kontosse ([Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 120](#)).
Võid unestatistikat vaadata teenuse Garmin Connect kontos.
Saad vaadata uneandmeid, sh uinakuid oma kellas MARQ Commander ([Ülevaated, lehekülg 71](#)).

Hingamise muutumine

HOIATUS

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

MÄRKUS. hingamise muutuste tuvastamiseks pead sisse lülitama pulssoksümeetri une jälgimise ([Pulssoksümeetri režiimide seadistamine, lehekülg 100](#)).

Uneskoori ülevaade näitab sinu hetkelisi hingamise muutumiste andmeid.

MÄRKUS. võimalik, et pead ülevaateleendisse lisama ülevaate ([Ülevaateleendi kohandamine, lehekülg 75](#)).

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 91](#)).

- 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 145](#)).
- 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 111*).
- 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.

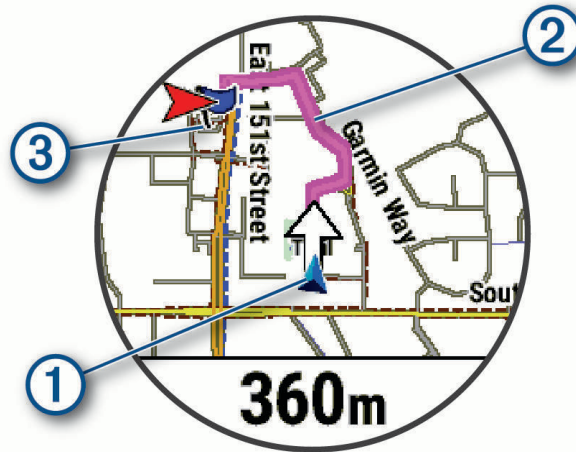
MÄRKUS. võid käivitada taimeri, et vältida seadme ümberlülitumist kellarežiimile.

- 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

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

VIHJE: saad kohandada klahvide funktsioone, et avada MOB funktsioon ([Kiirklahvide kohandamine, lehekülg 145](#)).

- 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 137](#)).

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 137](#)).

- 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 137](#)).

- 1 Alusta GPS-tegevust ([Tegevuse alustamine, lehekülg 15](#)).
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 120).

- 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 139).

Radade saatmine seadmesse

Võid rakenduses Garmin Connect loodud raja oma seadmesse saata ([Raja loomine rakenduses Garmin Connect](#), lehekülg 139).

- 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 juhiste 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 141*).

Toiterežiimid: võimaldab treeningu ajal muuta süsteemiseadeid, aktiivsuseadeid ja GPS-i sätteid aku kasutusaja pikendamiseks (*Toiterežiimide kohandamine, lehekülg 142*).

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 91*).

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 143](#)).

Ekraan: reguleerib ekraani seadeid ([Ekraaniseadete muutmise, lehekülg 144](#)).

Puude: aktiveerib puuteekraani tavakasutuse, tegevuste või une ajal.

Satelliidid: määrab tegevustele vaikumisi kasutatava satelliitsüsteemi. Vajaduse korral saad satelliidi seadistust iga tegevuse jaoks kohandada ([Satelliidiseaded, lehekülg 51](#)).

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

Unerežiim: võimaldab määrata uneaja ja unerežiimi eelistusi ([Unerežiimi kohandamine, lehekülg 145](#)).

Õine nägemine: aktiveerib puuteekraani ja võimaldab määrata ekraani eelistused öise nägemise režiimi kasutamisel.

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

Kiirklahvid: võimaldab määrata nuppudele otseteid ([Kiirklahvide kohandamine, lehekülg 145](#)).

Automaatlukustus: lukustab nupud ja puuteekraani automaatselt, et vältida juhuslikke nupuvajutusi ja puuteekraani nipsamisi. Kasuta valikut Tegevuse ajal, et lukustada nupud ja puuteekraan ajastatud tegevuse ajaks. Kasuta valikut Mitte tegevuse ajal, et lukustada nupud ja puuteekraan 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 145](#)).

Parool: määrab neljakohalise pääsukoodi, et kaitsta oma isiklikku teavet, kui kell ei ole randmel ([Kella pääsukoodi määramine, lehekülg 145](#)).

Suurep. tingimus: lubab tegevuse ajal soorituse hinnangu funktsiooni ([Soorituse hinnang, lehekülg 80](#)).

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 146](#)).

Lähtesta: lähtestab kasutajaandmed ja seaded ([Kõigi vaikeseadete lähtestamine, lehekülg 152](#)).

Tarkvara uuendus: installib allalaaditud tarkvarauuendused, lubab automaatsed uuendused või kontrollib uuenduste olemasolu ([Tooteuuendused, lehekülg 150](#)). 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 kellaag: määrab kella ajavööndi. Suvandi Auto valimisel määratakse ajavöönd GPS-asukoha järgi automaatselt.

Aeg: võimaldab kellaaja muutmist, kui valikust Määra kellaag 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 144](#)).

Aja sünkrr.: võimaldab kellaaja käsitsi sünkroonimist, kui liigud teise ajavööndisse ning kui on vaja minna üle suve- ja talveajale ([Aja sünkroonimine, lehekülg 144](#)).

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 153](#)).

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**.
 - Vali **Öine nägemine**.
- 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 146](#)).
 - Ekraanivalgustuse heledustaseme määramiseks vali **Heledus**.
 - Vali **Punanihe**, et muuta ekraan punaseks, roheliseks 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 141).

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 94).

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Süsteem** > **Parool** > **Määra parool**.
- 3 Sisesta neljakohaline pääsukood.

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

Kella pääsukoodi muutmine

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

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Süsteem** > **Parool** > **Muuda parooli**.
- 3 Sisesta olemasolev neljakohaline pääsukood.
- 4 Sisesta uus neljakohaline pääsukood.

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

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 146](#)). 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 varukoopiad**.
- 4 Vali loendist varukoopia.
- 5 Vali **Varukoopest 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 153](#)).

Kujutise peetus või piksli „sissepõlemine“ on AMOLED-seadmete puhul tavaline. Ekraani tööea pikendamiseks tasub vältida staatiliste kujutiste pikaaegset kuvamist suure heledusega. Sisepõlemise vältimiseks lülitub MARQ Commander ekraan pärast seatud ajalõppu välja ([Ekraaniseadete muutmine, lehekülg 144](#)). 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.

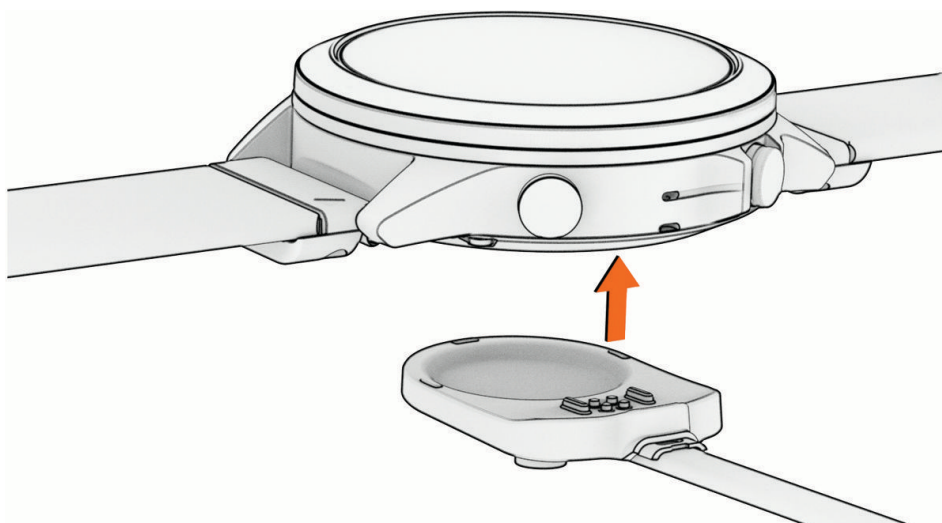
TEATIS

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 149*).

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 60 °C (-4 kuni 140 °F)
USB-laadimise temperatuurivahemik	0 kuni 45 °C (32 kuni 113 °F)
Euroopa Liidu (EL) raadiosagedused (võimsus)	2,4 GHz @ 12,1 dBm max, 13,56 MHz @ -40 dBm max

¹ Seade talub rõhku, mis on võrdne 100 m sügavusega. Lisateavet vt veebilehelt garmin.com/waterrating.

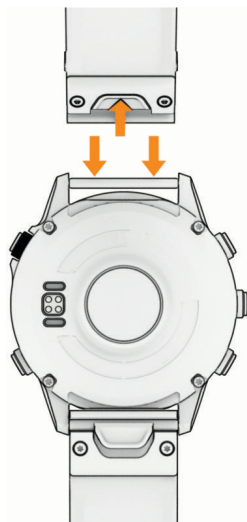
Akuteave

Reaalne aku kasutusaeg sõltub kellas aktiveeritud funktsioonidest, nagu randmelt mõõdetav pulsisagedus, nutitelefonide 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.

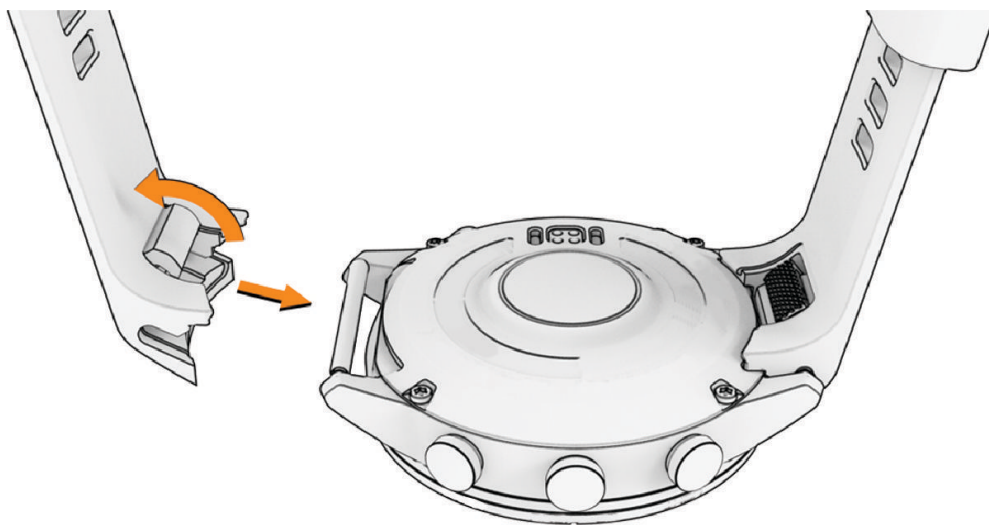


- 2 Sea uus hingedega rihm kellaga kohakuti.
- 3 Vajuta rihm kella külge.

MÄRKUS. veendu, et rihm oleks kindlalt kinnitunud. Riiv peaks sulguma tihvtide kohal.

Integreeritud tarvikute QuickFit vahetamine

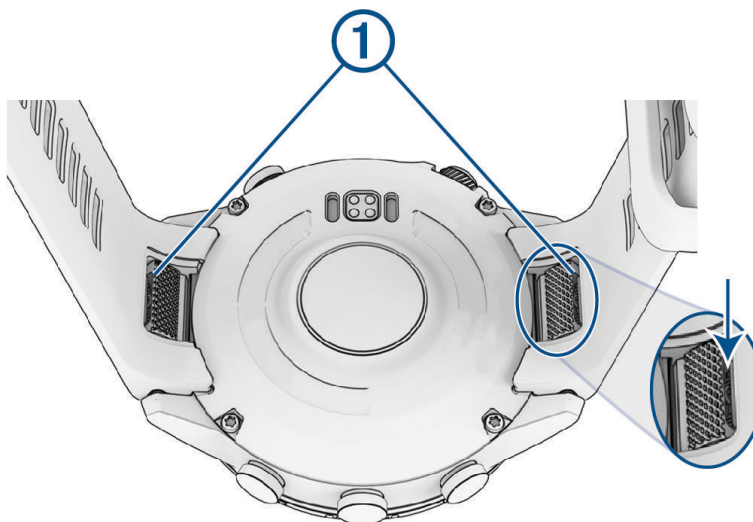
1 Ava riiv tõmmates ja võta integreeritud rihm QuickFit või võru kella küljest ära.



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

TEATIS

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

VIHJE: lisateavet vt aadressilt garmin.com/fitandcare.

- 1 Loputa veega või kasuta niisket 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-failiedastusrežiimi jaoks vähe tuge. Sul tuleb avada opsüsteemi Windowsdraiv Garmin. Muusikafailide eemaldamiseks seadmest kasuta rakendust Garmin Express.

Tõrkeotsing

Tooteuundused

Seade kontrollib automaatselt uunduste olemasolu, kui ühendatud on Bluetooth või Wi-Fi. Käsitsi saad uuendusi kontrollida süsteemiseadetest (*Süsteemi seaded, lehekülg 143*). Installi arvutisse Garmin Express (www.garmin.com/express). Installi nutitelefoni rakendus Garmin Connect.

Tagab Garmin seadmetel allolevatele teenustele hõlpsa juurdepääsu.

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

Lennundustoodete Garmin tootetoga ühenduse võtmine

- Oma riigi toeteabe saamiseks vt aviationsupport.garmin.com.

Lisateabe hankimine

Lisateavet toote kohta leiate Garmin veebisaidilt.

- Ava support.garmin.com, et leida rohkem kasutusjuhendeid, artikleid ja tarkvarauuendusi.
- Ava buy.garmin.com või võta ühendust ettevõtte Garmin edasimüüjaga, et saada teavet valikuliste tarvikute ja varuosade kohta.
- Funktsioonide täpsuse kohta teabe saamiseks ava www.garmin.com/ataccuracy. Tegemist ei ole meditsiiniseadmega.

Mu seadme keel on vale

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

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Keri loendi viimase üksuse juurde ja vajuta nuppu **START**.
- 3 Vajuta nuppu **START**.
- 4 Vali oma keel.

Kas mu telefon ühildub minu kellaga?

MARQ Commander 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 45](#)).

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 116*).

Mu muusika on katkendlik või kõrvaklappide ühendus katkeb

Kui kasutad kella MARQ Commander, 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 Commander 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 141*).
 - Juhtelementide menüüs lülita sisse akusäästmise funktsioon (*Juhtelemen., lehekülg 91*).
 - Vähenda ekraani valgustuse aega (*Ekraaniseadete muutmine, lehekülg 144*).
 - Lõpeta **Alati kuvatud** ekraani valgustuse kasutamine ja vali lühem ekraani valgustus (*Ekraaniseadete muutmine, lehekülg 144*).
 - Vähenda ekraani eredust (*Ekraaniseadete muutmine, lehekülg 144*).
 - Kasuta UltraTrac oma tegevuse jaoks satelliitrežiimi (*Satelliidiseaded, lehekülg 51*).
 - Lülita Bluetooth tehnoloogia välja, kui sa ei kasuta selle ühendusega funktsioone (*Juhtelemen., lehekülg 91*).
 - Kui peatad tegevuse pikemaks ajaks, vali **Jätka hiljem** (*Tegevuse lõpetamine, lehekülg 17*).
 - Kasuta kellakuva, mida iga sekundi järel ei uuendata.
Näiteks kasuta ilma sekundiseierita kella numbrilauda (*Kellakuva kohandamine, lehekülg 71*).
 - Piira telefoni teavitusi, mida kell kuvab (*Teavituste haldamine, lehekülg 118*).
 - Peata pulsisageduse andmete edastamine seotud seadmetesse (*Pulsisageduse andmete edastamine, lehekülg 98*).
 - Lülita randmepõhine pulsisageduse jälgimine välja (*Randmel kantava pulsimonitori seaded, lehekülg 98*).
- MÄRKUS.** randmepõhise pulsisageduse jälgimise abil arvutatakse aktiivse treeningu minuteid ning põletatud kaloreid.
- Lülita pulsi käsitsi oksümeeter sisse (*Pulssokümeetri režiimide seadistamine, lehekülg 100*).

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 kohta.
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 121](#)).
 - Sünkrooni oma sammunäit rakendusega Garmin Connect ([Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 120](#)).
- 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 kalorid	Tegevuse jooksul põletatud kalorid.
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 aktiivsusseeria 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 20). 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 veebisaiti 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.

