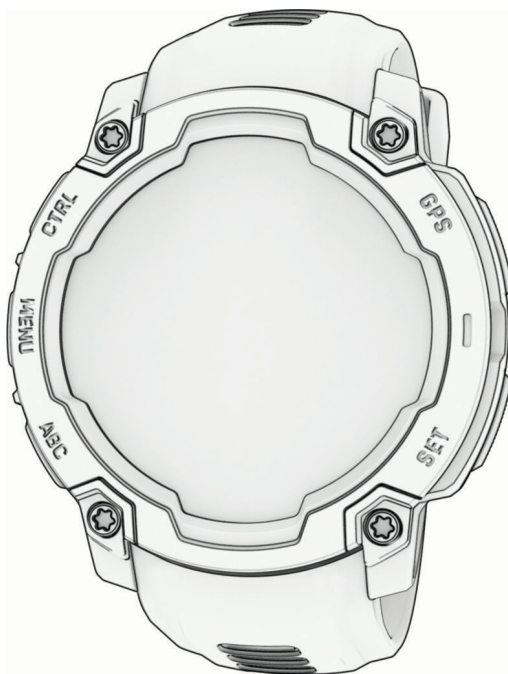


GARMIN®



INSTINCT® E

Kasutusjuhend

© 2025 Garmin Ltd. või selle filiaalid

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

Garmin®, Garmin logo, Instinct®, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® ja Xero® on ettevõttele Garmin Ltd. või selle sidusettevõtetele kuuluvad kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin Messenger™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, tempe™, Varia™ ja on ettevõtte Garmin Ltd. või selle haruettevõtete kaubamärgid. Neid kaubamärke ei tohi ilma ettevõtte Garmin selgesõnalise loata kasutada.

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

M/N: A04880, A04881

Sisukord

Sissejuhatus..... 1

Alustamine.....	1
Nupud.....	1
Kellakuva kohandamine.....	2

Tegevused ja rakendused..... 2

Tegevuste ja rakenduste nimekiri.....	3
Tegevuse alustamine.....	3
Tegevuse salvestamise näpunäited.....	4
Tegevuse lõpetamine.....	4
Välitegevused.....	4
Ekspeditsiooni alustamine.....	4
Rajapunkti käsitsi salvestamine.....	4
Rajapunktide vaatamine.....	4
Kalastamine.....	5
Jahtimine.....	5
Jooksmine.....	6
Staadionijooks.....	6
Soovitused staadionijooksu salvestamiseks.....	6
Virtuaalne jooksmine.....	6
Jooksulindi vahemaa kalibreerimine.....	7
Ujumine.....	7
Ujumisterminid.....	7
Tõmbetüübid.....	7
Ujumise nõuanded.....	8
Automaatne ja manuaalne puhkerežiim.....	8
Harjutuste logide abil treenimine.....	8
Jõusaali tegevused.....	8
Jõutreeningu salvestamine.....	9
HIIT-treeningu salvestamine.....	9
Talisport.....	10
Suusasõitude kuvamine.....	10
Muud tegevused ja rakendused.....	10
Jumpmaster.....	10
Hüppe liigid.....	10
Hüppe teabe sisestamine.....	11
HAHO ja HALO hüpete jaoks tuuleteabe sisestamine.....	11
Tuuleteabe lähtestamine.....	11
Tuuleteabe sisestamine staatilise hüppe jaoks.....	11

Konstandi seaded.....	12
Treeningud.....	12
Treeningu alustamine.....	12
Teenuse Garmin Connect treeningu järgimine.....	13
Igapäevase soovitatud trenni järgimine.....	13
Intervalltreeningu alustamine.....	13
Intervalltreeningu loomine.....	14
Virtual Partner® kasutamine.....	14
Treeningu eesmärgi seadistamine.....	14
Eelmise tegevusega seotud võistlus.....	15
Treeningukalendri teave.....	15
Treeningukavade kohandamine.....	15
Salvestatud rakenduse kasutamine.....	15
Pindala suuruse arvutamine.....	16
Loodeteabe vaatamine.....	16
Loodete hoiatuse seadistamine...	17
Tegevuste ja rakenduste kohandamine.....	17
Lemmiktegevuse lisamine või eemaldamine.....	17
Rakenduste nimekirjas tegevuse järjekorra muutmine.....	17
Andmekuvade kohandamine.....	17
Tegevusele kaardi lisamine.....	18
Kohandatud tegevuse loomine.....	18
Tegevuste ja rakenduse seaded.....	19
Tegevuste märguanded.....	20
Hoiatuse seadistamine.....	21
Automaatse ronimise siselülitamine.....	21
Satelliidiseaded.....	22

Kellad..... 22

Äratuse seadistamine.....	22
Äratuse muutmine.....	22
Tagasilugeva taimeri kasutamine.....	23
Intervallimärguande lisamine tagasilugevale taimerile.....	23
Taimeri kustutamine.....	23
Stopperi kasutamine.....	24
Kellaaja sünkroonimine GPS-iga.....	24
Alternatiivsete ajavööndite lisamine....	24

Teise ajavööndi muutmine.....	25	Näpunäited ebaühtlaste	
Kellaajahoiatuste seadistamine.....	25	pulsisageduse andmete puhul.....	37
logid.....	25	Randmel kantava pulsimoniatori	
Ajaloo kasutamine.....	25	seaded.....	38
Ajaloo kustutamine.....	25	Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse	
Isiklikud rekordid.....	26	seadistamine.....	38
Isiklike rekordite vaatamine.....	26	Pulsisageduse andmete	
Isikliku rekordi taastamine.....	26	edastamine.....	38
Isiklike rekordite kustutamine.....	26	Pulssoksümeeter.....	38
Koguandmete kuvamine.....	26	Pulssoksümeetri näitude	
Odomeetri kasutamine.....	26	hankimine.....	39
Teavituste ja märguannete		Pulssoksümeetri režiimide	
seaded.....	27	seadistamine.....	39
Välimus.....	27	Pulssoksümeetri korrapäratute	
Ülevaated.....	27	andmetega seotud näpunäited.....	39
Ülevaadete kuvamine.....	30	Kompass.....	39
Ülevaatealoendi kohandamine.....	30	Kompassi seaded.....	39
Ülevaatekaustade loomine.....	30	Kompassi käsitsi kalibreerimine..	40
Body Battery.....	31	Põhjaviite seadistamine.....	40
Funktsiooni Body Battery andmete		Altimeeter ja baromeeter.....	40
parendamise näpunäited.....	31	Altimeetri seaded.....	40
Sooritusvõime näitajad.....	31	Baromeetrilise altimeetri	
Maksimaalse hinnangulise		kalibreerimine.....	40
hapnikutarbimisvõime teave.....	31	Baromeetri seaded.....	41
Jooksmise maksimaalse		Baromeetri kalibreerimine.....	41
hapnikutarbimisvõime		Tormihoiatuse seadistamine.....	41
arvutamine.....	32	Juhtmeta andurid.....	42
Jalgrattasõidu maksimaalse		Traadita andurite sidumine.....	42
hapnikutarbimisvõime		Pulsisageduse tarviku jooksutempo ja	
arvutamine.....	32	-distsants.....	43
Hinnanguliste võistlusaegade		Jooksutempo ja -distsantsi	
kuvamine.....	32	salvestamise näpunäited.....	43
Pulsisageduse muutlikkuse tase..	32	Jooksudünaamika.....	43
Ilma asukohtade lisamine.....	33	Nõuanded puudulike	
Juhtelemendid.....	33	jooksudünaamika andmete	
Juhtelementide menüü		puhul.....	44
kohandamine.....	35	inReach kaugjuhtimispult.....	44
Taskulambi ekraani kasutamine.....	35	inReach kaugjuhtimise	
Hommikuraport.....	36	kasutamine.....	45
Hommikuse raporti kohandamine...	36	VIRB kaugjuhtimispult.....	45
Andurid ja tarvikud.....	36	VIRB kaamera juhtimine.....	45
Randmepõhine pulss.....	36	VIRB kaamera juhtimine tegevuse	
Kella kandmine.....	37	ajal.....	46
		Xero laseripõhise asukohateabe	
		seaded.....	46
		Kaart.....	46
		Kaardi panoraamimine ja suumimine..	46

Kaardi seaded.....	47	Soo sätted.....	55
Telefoniga ühenduvuse funktsioonid.....	47	Vormisoleku vanuse kuvamine.....	55
Telefoni sidumine.....	47	Pulsisageduse tsoonid.....	55
Teavituste Bluetooth lubamine.....	47	Vormisoleku sihid.....	55
Teavituste kuvamine.....	48	Pulsisagedustsoonide määramine..	56
Sissetulevale telefonikõnele vastamine.....	48	Lase kellal määrata oma pulsisageduse tsoonid.....	56
Tekstsõnumile vastamine.....	48	Pulsisageduse tsoonide arvutamine.....	56
Teavituste haldamine.....	48	Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine.....	57
Telefoni ühendushoiatuste sisse- ja väljalülitamine.....	48	Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid.....	57
Telefoni Bluetooth ühenduse väljalülitamine.....	49	Hädaabikontaktide lisamine.....	57
Telefoni- ja arvutirakendused.....	49	Kontaktide lisamine.....	57
Garmin Connect.....	49	Juhtumi tuvastamise sisse- ja väljalülitamine.....	58
Garmin Connect+ Tellimus.....	50	Abi taotlemine.....	58
Rakenduse Garmin Connect kasutamine.....	50	Tervise ja heaolu seaded.....	59
Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil.....	50	Automaatne eesmärk.....	59
Ühtsed treenitustaseme andmed.....	50	Liikumismärguande kasutamine.....	59
Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis.....	51	Intensiivsusminutid.....	59
Tarkvara uuendamine rakendusega Garmin Express...	51	Intensiivsusminutite teenimine.....	59
Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect.....	51	Une jälgimine.....	60
Connect IQ funktsioonid.....	51	Automaatse unejälgimise kasutamine.....	60
Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine.....	51	Hingamise muutumine.....	60
Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine arvutiga.....	51	Navigeerimine.....	60
Garmin Explore™.....	52	Salvestatud asukohtade vaatamine ja redigeerimine.....	60
Rakendus Garmin Messenger.....	52	Topeltkoordinaadistiku asukoha salvestamine.....	60
Funktsiooni Messenger kasutamine.....	53	Võrdluspunkti määramine.....	61
Garmin Share.....	53	Sihtkohta navigeerimine.....	61
Andmete jagamine funktsiooniga Garmin Share.....	54	Tegevuse ajal algpunkti navigeerimine.....	61
Andmete vastuvõtmine funktsiooniga Garmin Share.....	54	Funktsiooniga Sight 'N Go navigeerimine.....	61
Kasutajaprofiil.....	54	Üle parda oleva inimese asukoha tähistamine ja selleni navigeerimine.....	62
Kasutajaprofiili seadistamine.....	54	Navigatsiooni katkestamine.....	62
		Rajad.....	62
		Seadmee raja loomine ja järgimine...	62
		Raja loomine rakenduses Garmin Connect.....	63

Radade saatmine seadmesse.....	63	Kas saan kasutada Bluetooth andurit oma kellaga?.....	73
Raja üksikasjade vaatamine või muutmine.....	63	Kella lähtestamine.....	73
Vahepunkti kavandamine.....	63	Kõigi vaikeseadete lähtestamine.....	73
Navigatsiooniseaded.....	64	Soovitused aku kasutusaja maksimeerimiseks.....	74
Navigatsioonandmete kuvade kohandamine.....	64	Satelliitsignaalide hankimine.....	74
Suuna seadistused.....	64	GPS-satelliidi vastuvõtmise täiustamine.....	74
Navigeerimishoiatuste seadistamine.....	64	Tegevuse temperatuurinäit pole täpne.....	74
Toitehalduri seaded.....	64	Aktiivsuse jälgimine.....	74
Akusäästja kohandamine.....	65	Mu igapäevaste sammude arvu ei kuvata.....	75
Toiterežiimi vahetamine.....	65	Minu sammuarv ei näi õige olevat... 75	
Toiterežiimide kohandamine.....	65	Kella ja teenuse Garmin Connect konto sammunäit ei ühti.....	75
Toiterežiimi taastamine.....	65	Läbitud korruste näit pole täpne.....	75
Süsteemi seaded.....	66	Lisa.....	76
Kella pääsukoodi määramine.....	66	Andmeväljad.....	76
Kella pääsukoodi muutmine.....	67	Värvilised mõõdikud ja jooksudünaamika andmed.....	86
Kellaaja seaded.....	67	Maaga kokkupuute aja tasakaal.....	87
Ekraaniseadete muutmine.....	67	Vertikaalse võnkumise ja vertikaalsuhte andmed.....	87
Unerežiimi kohandamine.....	67	Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed.....	88
Kiirklahvide kohandamine.....	68	Ratta veljemööti ja ümbermööti.....	88
Mõõtühikute muutmine.....	68	Tähiste definitsioonid.....	88
Seadme teabe vaatamine.....	68		
E-sildi regulatiiv- ja vastavusteabe vaatamine.....	68		
Seadme teave.....	69		
Kella laadimine.....	69		
Tehnilised andmed.....	69		
Aku kasutusaja teave.....	70		
Seadme hooldamine.....	70		
Kella puhastamine.....	70		
Vedruvardaga kellarihmade vahetamine.....	71		
Tõrkeotsing.....	72		
Tooteuuendused.....	72		
Lisateabe hankimine.....	72		
Mu seadme keel on vale.....	72		
Kas mu telefon ühildub minu kellaga?.....	72		
Minu telefon ei ühendu kellaga.....	72		
Mu kell ei näita õiget kellaaega.....	73		

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 **CTRL**, et kell sisse lülitada (*Nupud, 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 47*).
- 3 Lae kella (*Kella laadimine, lehekülg 69*).
- 4 Leia tarkvarauuendusi (*Süsteemi seaded, lehekülg 66*).
Parima kogemuse saamiseks hoia tarkvara kellas ajakohasena. Tarkvarauuendused täiustavad seadme privaatsust, turvalisust ja funktsioone.
- 5 Alusta tegevust (*Tegevuse alustamine, lehekülg 3*).

Nupud



① LIGHT CTRL	- Vajuta seadme sisselülitamiseks. - Vajuta ekraani valgustamiseks. - Taskulambi sisse- või väljalülitamiseks vajuta kiiresti kaks korda (<i>Taskulambi ekraani kasutamine, lehekülg 35</i>). - Juhtnuppude menüü nägemiseks hoia kaks sekundit all (<i>Juhtlemendid, lehekülg 33</i>). - Abi palumiseks hoia viis sekundit all (<i>Abi taotlemine, lehekülg 58</i>).
② UP MENU	- Vajuta ülevaatelehti ja menüüde kerimiseks. - Hoia kellakuval all juurdepääsuks peamenüüle. - Hoia all juurdepääsuks kontekstilisele menüüle, kui selline kasutajaliidese selles osas saadaval on.
③ DOWN ABC	- Vajuta, et liikuda ülevaadete nimekirjas ja menüüdes (<i>Ülevaadete kuvamine, lehekülg 30</i>). - Hoia all altimeetri, baromeetri ja kompassi (ABC) kuva nägemiseks.
④ GPS	- Vajuta menüüsuvandi valimiseks. - Rakenduste ja tegevuste menüü avamiseks vajuta kellakuval (<i>Tegevused ja rakendused, lehekülg 2</i>). - Vajuta tegevuste loendi vaatamiseks ja tegevuse käivitamiseks või lõpetamiseks (<i>Tegevuse alustamine, lehekülg 3</i>). - Hoia all GPS-koordinaatide kuvamiseks ja asukoha salvestamiseks.
⑤ BACK SET	- Vajuta eelmisele kuvale naasmiseks. - Vajuta tegevuse ajal ringi, puhkuse või järgmise treeningu etappi mineku registreerimiseks. - Kellamenüü nägemiseks hoia all (<i>Kellad, lehekülg 22</i>).

Kellakuva kohandamine

Kellakuval kuvatavat teavet ja välimust saab kohandada või aktiveerida installitud Connect IQ™ kellakuvaga (*Connect IQ funktsioonid, lehekülg 51*).

- 1 Hoia kellakuval all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Kelladisain**.
- 3 Kellakuva valikute nägemiseks vajuta **UP** või **DOWN**.
- 4 Vali **Lisa**, et luua kohandatud kellakuva.
- 5 Liigu kellakuvale ja vajuta nuppu **GPS**.
- 6 Tee valik:
 - Kellakuva aktiveerimiseks vali **Rakenda**.
 - Kellakuval esitatavate andmete kohandamiseks vali **Andmed**.
 - Kellakuva taustavärvi kohandamiseks vajuta **Värv**.

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 18*). 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 51*).

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

Tegevuste ja rakenduste nimekiri

Vajuta kellakuval nuppu GPS ja seejärel nuppu DOWN ning sirvi tegevuste ja rakenduste nimekirja. Sinu lemmiktegevuste nimekiri kuvatakse nimekirja ülaosas ([Tegevuste ja rakenduste kohandamine](#), lehekülg 17).

MÄRKUS. mõned tegevused kuvatakse mitmes kategoorias.

Kategooria	Tegevused
Sport	Ratsutamine, Ronimine, Ekspeditsioon, Kalastus, Matkamine, Ratsutamine, Jaht, Kõndimine
Jooksmine	Siseruumis jälgimine, Jooks, Staadionijooks, Maastikujooks, Jooksulindil jooksmine, Virtuaalne jooks
Rattasõit	Jalgratas, Rattaga tööle, Sisejalgratas, Rattamatk, BMX, Cyclocross, eBike, e-mägiratas, Gravel Bike, MTB, Maanteeõit
Ujumine	Avavesi, Basseinis ujumine
Jõusaal	Kardiotreening, Elliptiline trenaažoor, Treppidest käimine, HIIT, Pilates, Siseaerutamine, Stepper, Jõutreering, Jooga
Talisport	Liuväli, Mäesuusatamine, Lumelauasõit, Räätsad, Murdmaa klassikaline, Murdmaa uisustiil
Veesport	Paat, Kajakisõit, Aerutamine, Aerusurf, Kärestikel sõit
Võistkonnasportlased	Ameerika jalgpall, Pesapall, Korvpall, Kriket, Maahoki, Jäähoki, Lakross, Ragbi, Jalgpall, Pehmepall, Võrkpall, Kettamäng
Reketisport	Sulgpall, Padel, Pickleball, Platvormtennis, Seinatenis, Squash, Lauatenis, Tennis
Muu	Hingamisharjutused, Navigeeri, Muu, Taktikaline, Jälgi mind
Rakendused	ABC, Ala arvutus., Edasta pulsisagedus, Kalender, Garmin Share, Health Snapshot™, Ajalugu, Messenger, Kuufaas, Muusika juhtnupud, Märkuanded, Projekt. punkt, Pulsoksümeetria, Võrdluspunkt, Salvestatud, Seaded, TÕUS, LOOJANG, Looded, Ilm, Tree-ningud

Tegevuse alustamine

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

- 1 Vajuta kellakuval nuppu **GPS**.
- 2 Kui see on esimene kord, kui tegevust alustad, vali märkeruut iga tegevuse kõrval, et see lemmikuks lisada, ja vali **Valmis**.
- 3 Tee valik:
 - Vali lemmikute loendist tegevus.
 - Vali  ja vali laiendatud tegevuste loendist tegevus.
- 4 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).
- 5 Vajuta **GPS**, et käivitada tegevuse taimer.
Kell salvestab tegevuse andmeid ainult siis, kui tegevuse taimer töötab.

Tegevuse salvestamise näpunäited

- Lae telefoni kella tegevuse alustamist (*Kella laadimine, lehekülg 69*).
- Vajuta **SET**, et salvestada ringid, alustada uue harjutuste komplektiga või, et liikuda treeningu järgmise sammu juurde.
- Vajuta nuppu **UP** või **DOWN**, et lisaandmete ekraanid kuvada.
- Hoia all nuppu **MENU**, ja vali **Toiterežiim** aku tööea pikendamiseks toiterežiimi kasutamiseks (*Toiterežiimide kohandamine, lehekülg 65*).

Tegevuse lõpetamine

- 1 Vajuta **GPS**.
 - 2 Tee valik:
 - Tegevuse jätkamiseks vali **Jätka**.
 - Tegevuse salvestamiseks ja üksikasjade vaatamiseks vali **Salvesta**, vajuta **GPS** ja tee oma valik.
 - Tegevuse peatamiseks ja hiljem jätkamiseks vali **Jätka hiljem**.
 - Ringi märkimiseks vali **Ring**.
Teatud tegevuse lõigust loobumiseks vali .
 - Tegevuse algpunkti tagasi navigeerimiseks mööda liigutud teed vali **Tagasi algusesse > TracBack**.
MÄRKUS. kõnealune funktsioon on saadaval vaid GPS-i kasutavate tegevustega.
 - Otse tegevuse algpunkti navigeerimiseks vali **Tagasi algusesse > Sirge joon**.
MÄRKUS. kõnealune funktsioon on saadaval vaid GPS-i kasutavate tegevustega.
 - Tegevuse lõpu ja treeningujärgse (kaks min hiljem) pulsisageduse vahe mõõtmiseks vali **Taastumise HR** ja oota, kuni taimer alla loendab.
 - Tegevusest loobumiseks vali **Tühista**.
- MÄRKUS.** pärast tegevuse seiskamist salvestab kell selle 30 minuti järel automaatselt.

Välitegevused

Ekspeditsiooni alustamine

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

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **GPS**.
- 2 Vali **Ekspeditsioon**.
- 3 Vajuta **GPS**, 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 nutitelefoni.

Rajapunkti käsitsi salvestamine

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

- 1 Ekspeditsiooni ajal vajuta **GPS**.
- 2 Vali **Lisa punkt**.

Rajapunktide vaatamine

- 1 Ekspeditsiooni ajal vajuta **GPS**.
- 2 Vali **Kuva punktid**.
- 3 Vali nimekirjast rajapunkt.
- 4 Tee valik:
 - Valitud rajapunkti navigeerimise alustamiseks vali **Mine**.
 - Rajapunkti kohta üksikasjaliku teabe vaatamiseks vali **Üksikasjad**.

Kalastamine

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **GPS**.
- 2 Vali **Kalastus**.
- 3 Vajuta **GPS** > **Alusta kalastust**.
- 4 Valimiseks vajuta nuppu **GPS** ja tee oma valik:
 - Püütu kalade loendisse lisamiseks ja asukoha salvestamiseks vali **Logi saak**.
 - Praeguse asukoha salvestamiseks vali **Salvesta asukoht**.
 - Intervallitimeri seadmiseks, lõpuaja või lõpuaja meeldetuletuse seadistamiseks vali **Kalastustaimerid**.
 - Oma tegevuse alguspunkti minekuks vajuta **Tagasi algusesse** ja vali suvand.
 - Enda alvestatud asukohtade vaatamiseks vali **Salvestatud asukohad**.
 - Sihtkohta navigeerimiseks vali **Navigeerimine** ja vali suvand.
 - Tegevuse seadete muutmiseks vali **Seaded** ja vali suvand (*Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 19*).
- 5 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta **GPS** ja vali **Lõpeta kalastus**.

Jahtimine

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

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **GPS**.
- 2 Vali **Jaht**.
- 3 Vajuta **GPS** ja vali **Alusta jahti**.
- 4 Vajuta **GPS** ja tee valik:
 - Oma tegevuse alguspunkti minekuks vajuta **Tagasi algusesse** ja vali suvand.
 - Praeguse asukoha salvestamiseks vali **Salvesta asukoht**.
 - Jahipidamise ajal salvestatud asukohtade vaatamiseks vali **Jahi asukohad**.
 - Kõigi varem salvestatud asukohtade vaatamiseks vali **Salvestatud asukohad**.
 - Sihtkohta navigeerimiseks vali **Navigeerimine** ja vali suvand.
 - Tegevuse seadete muutmiseks vali **Seaded** ja vali suvand (*Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 19*).
- 5 Pärast jahi lõpetamist vajuta **GPS** ja vali **Lõpeta jaht**.

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 **GPS**.
- 3 Vali **Staadionijooks**.
- 4 Oota, kuni kell satelliidid leiab.
- 5 Kui jooksed 1. rajal, liigu edasi 11. sammu juurde.
- 6 Vajuta nuppu **MENU**.
- 7 Vali tegevuse seaded.
- 8 Vali **Rea number**.
- 9 Vali raja number.
- 10 Tegevuse taimeril leheküljele naasmiseks vajuta nuppu **BACK** kaks korda.
- 11 Vajuta nuppu **GPS**.
- 12 Jookse staadionil üks ring.
- 13 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta **GPS** 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 **GPS**.
- 2 Vali **Virtuaalne jooks**.
- 3 Ava oma tahvelarvutis, sülearvutis või telefonis rakendus Zwift™ või mõni muu virtuaalse treeningu rakendus.
- 4 Järgi ekraanil esitatavaid juhiseid ja alusta jooksmist ning seo seadmed.
- 5 Vajuta nuppu **GPS** tegevustaimeril käivitamiseks.
- 6 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta **GPS** 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 3](#)).
- 2 Jookse jooksulindil seni, kuni su kell salvestab vähemalt 2,4 km (1,5 miili).
- 3 Olles tegevuse lõpetanud vali aktiivsustaimeriga peatamiseks **GPS**.
- 4 Tee valik:
 - Jooksulindi vahemaa esmakordseks kalibreerimiseks vali **Salvesta**.
Seade kuvab teate jooksulindi kalibreerimise lõpuleviimiseks.
 - Jooksulindi vahemaa käsitsi kalibreerimiseks pärast esmakordset kalibreerimist vali **Kalibreeri ja salvesta** > ✓.
- 5 Vaata jooksulindi näidikult läbitud vahemaa ja sisesta see oma kella.

Ujumine

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.

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 tõmme annavad swolfi skooriks 45. Veekogus ujumisel arvestatakse swolf üle 25 m. Swolf on ujumise efektiivsuse näit ja golfi sarnaselt on madalam skoor parem.

Tõmbetüübid

Tõmbetüübi saab tuvastada ainult basseinis ujumisel. Tõmbetüüp tuvastatakse basseini pikkuse ujumise lõpus. Tõmbetüübid kuvatakse ujumisajaloos ja kontol Garmin Connect. Tõmbetüübi saab valida kohandatud andmeväljana ([Andmekuvade kohandamine, lehekülg 17](#)).

Vaba	Vaba stiil
Tagasi	Seliliujumine
Rinnuli	Rinnuliujumine
Lend	Liblikujumine
Segu	Üle ühe tõmbetüübi intervallis
Treeningharjutused	Kasutatakse treeningharjutuste logimisel (Harjutuste logide abil treenimine, lehekülg 8)

Ujumise nõuanded

- Avavees ujumise ajal intervalli salvestamiseks vajuta **SET**.
- Enne ujumist vali ekraanil kuvatavate juhiste põhjal basseini pikkus või sisesta kohandatud pikkus. Kell mõõdab ja salvestab vahemaad läbitud basseinipikkuste järgi. Vahemaa täpselt kuvamiseks peab basseini pikkus olema õige. Järgmisel ujumiskorral kasutab kell seda basseini pikkust. Suuruse muutmiseks hoia all nuppu **MENU**, vali tegevuse sätted ja vali suvand **Basseini pikkus**.
- Täpsete tulemuste saamiseks uju kogu basseinipikkus ning kasuta selle jooksul ainult üht tõmbetüüpi. Puhkamise ajal peata tegevuse taimer.
- Basseinis ujumise ajal puhkuse salvestamiseks vajuta **SET** (*Automaatne ja manuaalne puhkerežiim, lehekülg 8*). 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 taimerit peatama või kasutama harjutuste logimise funktsiooni (*Harjutuste logide abil treenimine, lehekülg 8*).

Automaatne ja manuaalne puhkerežiim

MÄRKUS. puhkepausi ajal ujumisandmeid ei salvestata. Teiste andmekuvade vaatamiseks vajuta UP või DOWN. Automaatse puhkerežiimi suvand on saadaval vaid basseinis ujumisel. Kell tuvastab puhkepausi automaatselt ja ilmub puhkekuva. Kui puhkad üle 15 sekundi, loob kell automaatselt puhkeintervalli. Kui ujumist jätkad, alustab kell automaatselt uut ujumisintervalli. Võid automaatse puhkerežiimi funktsiooni sisse lülitada tegevuse suvandites (*Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 19*).

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

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

Harjutuste logide abil treenimine

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

- 1 Harjutuste logi kuva nägemiseks vajuta ujumise ajal nuppu **UP** või **DOWN**.
- 2 Vajuta **SET**, et käivitada harjutuse taimer.
- 3 Pärast harjutuse intervalli sooritamist vajuta **SET**. 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 **SET**.
 - Ujumisintervalli alustamiseks vajuta ujumistreeningu kuvadele naasmiseks **UP** või **DOWN**.

Jõusaali tegevused

Kella saab kasutada sisetreeninguteks, nagu siserajal jooksmine, statsionaarse jalgratta või sisevalmendi kasutamine. Sisetegevuse ajal on GPS välja lülitatud (*Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 19*).

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 rütmiaundur).

Jõutreeningu salvestamine

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

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

HIIT-treeningu salvestamine

Suure intensiivsusega treeninguid (HIIT) saad salvestada spetsiaalseid taimereid.

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

Talisport

Suusasõitude kuvamine

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

- 1 Alusta suusatamist või lumelauasõitu.
- 2 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.

Muud tegevused ja rakendused

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 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 **GPS**.
- 2 Vali **Jumpmaster**.
- 3 Vali hüppe liik (*Hüppe liigid, lehekülg 10*).
- 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** ja sisestada täiendava teabe (*Konstandi seaded, lehekülg 12*).
 - Vali **Aut. navig. sihtpunktini**, et pärast hüpet automaatselt võimaldada navigeerimine soovitud maandumiskohta (DIP).
 - Vali **Liigu HARP-i**, et alustada suurelt kõrguselt hüppamispunkti (HARP) suunas navigeerimist.

HAHO ja HALO hüpete jaoks tuuleteabe sisestamine

- 1 Vajuta nuppu **GPS**.
- 2 Vali **Jumpmaster**.
- 3 Vali hüppe liik (*Hüppe liigid, lehekülg 10*).
- 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 **GPS**.
- 2 Vali **Jumpmaster**.
- 3 Vali **HAHO** või **HALO**.
- 4 Vali **Tuul > Lähtesta**.

Nimekirjast kustutatakse kõik tuuleandmed.

Tuuleteabe sisestamine staatilise hüppe jaoks

- 1 Vajuta nuppu **GPS**.
- 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 kogenud 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.

Treeningud

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

Kellas: treeningute rakenduse saad avada tegevuste loendis, et kuvada kõik praegu sinu kella laaditud treeningud ([Tegevused ja rakendused](#), lehekülj 2).

Lisaks saad vaadata treeningu ajalugu.

Rakendused: saad luua ja otsida rohkem treeninguid või valida treeningutega treeningukava ja edastada need oma kella ([Teenuse Garmin Connect treeningu järgimine](#), lehekülj 13).

Saad treeningutele kuupäevad määrata.

Saad oma pooleli olevat treeningut uuendada ja muuta.

Treeningu alustamine

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

1 Vali kellal nupp **GPS**.

2 Vali tegevus.

3 Hoia all nuppu **MENU**.

4 Vali **Treening > Treeningud**.

5 Vali treening.

MÄRKUS. loendis kuvatakse vaid valitud tegevusega ühilduvad treeningud.

6 Treeningu etappide loendi (valikuline) nägemiseks vali **Vaata**.

7 Vali **Koosta treening**.

8 Vali **GPS**, et käivitada triatlioni treeningtaimer.

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

Teenuse Garmin Connect treeningu järgimine

Enne, kui saad teenusest Garmin Connect treeningu alla laadida, peab sul olema Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), lehekülg 49).

- 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 igapäevast treeningut soovitada, peab sul olema määratud treenitustase ja hinnanguline VO2 max.

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

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

Intervalltreeningu alustamine

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

Pärast kõigi intervallide täitmist kuvatakse sõnum.

Intervalltreeningu loomine

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

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 > Virtuaalpartner**.
- 6 Sisesta tempo või kiirus.
- 7 Vajuta **UP** või **DOWN** Virtual Partner kuva asukoha muutmiseks (valikuline).
- 8 Alusta enda tegevusega (*Tegevuse alustamine, lehekülg 3*).
- 9 Vajuta Virtual Partner ekraanile kerimiseks ja liidrikohal olija vaatamiseks **UP** või **DOWN**.

Treeningu eesmärgi seadistamine

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

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **GPS**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Treening > Määra eesmärk**.
- 5 Tee valik:
 - Eelseadistatud kauguse valimiseks või kohandatud kauguse sisestamiseks vali **Ainult vahemaa**.
 - Vahemaa ja aja eesmärgi seadistamiseks vali **Vahemaa ja aeg**.
 - Vahemaa ja tempo või kiiruse eesmärgi seadistamiseks vali **Vahemaa ja rütm** või **Vahemaa ja kiirus**.Ilmub treeningu eesmärgi kuva, mis näitab hinnangulist lõpetamise aega. Hinnanguline lõpetamise aeg põhineb praegusel sooritusel ja järelejäanud ajal.
- 6 Vajuta **GPS**, 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 **GPS**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Treening > Läbi tegevus uuesti**.
- 5 Tee valik:
 - Seadmega varem salvestatud tegevuse määramiseks vali **Ajaloost**.
 - Vali **Allalaaditud**, et valida teenuse Garmin Connect kontolt allalaaditud tegevus.
- 6 Vali tegevus.

Ilmub kuva Virtual Partner, mis näitab hinnangulist lõpetamise aega.
- 7 Vajuta **GPS**, et käivitada tegevuse taimer.
- 8 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta **GPS** 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 kellas sõltumata selle sooritamisest või vahelejätmisest. Kui saadad ajakavas olevaid treeninguid seadmest Garmin Connect, kirjutatakse üle olemasolev treeningukalender.

Treeningukavade kohandamine

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

Salvestatud rakenduse kasutamine

Salvestatud rakendust saad kasutada oma salvestatud asukohtade ja radade vaatamiseks.

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **GPS**.
- 2 Vali **Salvestatud**.
- 3 Vali salvestatud üksus.
- 4 Tee valik:
 - Asukohta navigeerimiseks vali **Mine**.
 - Raja läbimiseks vali **Koosta teekond**.
 - Rajal vastassuunas liikumiseks vali **Pööra teekond ümber**.
 - Tegevuse algusesse liikumiseks vali **Tagasi algusesse**.
 - Asukoha andmete vaatamiseks vali **Üksikasjad**.
 - Asukoha või raja nime muutmiseks vali **Nimi**.
 - Asukoha ikooni muutmiseks vali **Ikoon**.
 - Asukoha koordinaatide muutmiseks vali **Asukoht**.
 - Asukoha kõrguse andmete muutmiseks vali **Kõrgus**.
 - Kõrgustaseme graafiku vaatamiseks vali **Kõrguse graafik**.
 - Raja muutmiseks vali **Redigeeri**.
 - Raja või tegevuse asukoha näitamiseks kaardil ka siis, kui sa pole parajasti liikumas, vali **Kaart**.
 - Asukoha või raja kustutamiseks vali **Kustuta**.

Pindala suuruse arvutamine

- 1 Vajuta kellal nuppu **GPS**.
- 2 Vali **Ala arvutus**.
- 3 Oota, kuni kell satelliidid leiab.
- 4 Kõnni ümber ala perimeetri.

VIHJE: võid hoida all MENU ja valida Paani/suumi, et kaarti kohandada (*Kaardi panoraamimine ja suumimine, lehekülg 46*).

- 5 Vajuta **GPS** pindala arvutamiseks.
- 6 Tee valik:
 - Muudatuste salvestamiseta tühistamiseks vajuta **Valmis**.
 - Pindala mõõtühikute muutmiseks vali **Muuda ühikuid**.
 - Salvestamiseks vali **Salvesta tegevus**.

Loodeteabe vaatamine

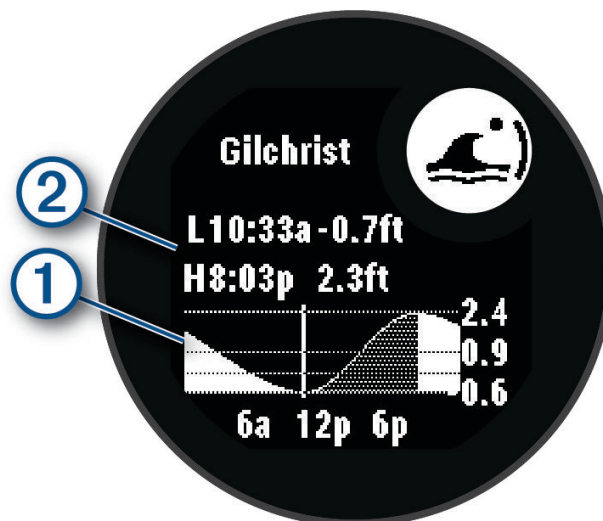
⚠ HOIATUS

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

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

- 1 Vajuta kellal nuppu **GPS**.
- 2 Vali **Looded**.
- 3 Tee valik:
 - Vali lemmik või hiljuti kasutatud loodete jaam.
 - Loodetejaama lähedal olles praeguse asukoha kasutamiseks vali **Lisa > Praegune asukoht**.
 - Salvestatud asukoha valimiseks vali **Lisa > Salvestatud**.
 - Asukoha koordinaatide sisestamiseks vali **Lisa > Koordinaadid**.

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



- 4 Järgmiste päevade loodete teabe nägemiseks vajuta nuppu **DOWN**.
- 5 Selle asukoha määramiseks oma loodete lemmikjaamaks vajuta **GPS** 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 **GPS** ja vali **Määra hoiatused**.
- 3 Tee valik:
 - Et hoiatus esitataks enne kõrgvett, vali **Tõusu kõrgveeni**.
 - Et hoiatus esitataks enne madalvett, vali **Madalveeni**.

Tegevuste ja rakenduste kohandamine

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

Lemmiktegevuse lisamine või eemaldamine

Kui vajutad kellal nuppu **GPS**, siis kuvatakse lemmiktegevuste loend. See võimaldab kiiret juurdepääsu tegevustele, mida sa kõige tihedamini kasutad. Esimene kord, kui vajutad tegevusega alustamiseks **GPS**, palub kell valida lemmiktegevused. 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**.
 - Väljal kuvatavate andmete muutmiseks vali väli.
 - Loendis andmekuva asukoha muutmiseks vali **Järjesta ümber**.
 - Loendist andmekuva eemaldamiseks vali **Eemalda**.
- 8 Vajadusel vali **Lisa**, 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 > Kaart**.

Kohandatud tegevuse loomine

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **GPS**.
- 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 automaatfunktsioone.
 - Salvestamiseks ja kohandatud tegevuse kasutamiseks vali **Valmis**.
- 7 Tegevuse lisamiseks lemmikute loendisse vali .

Tegevuste ja rakenduse seaded

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

Hoia all kella nuppu **MENU**, vali **Tegevused ja rakendused**, vali tegevus ja seejärel 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.

Hoiatused: seadistab tegevusele treeningu- või navigatsioonihoiatused (*Tegevuste märguanded, lehekülg 20*).

Autom. ronimine: tuvastab sisseehitatud kõrgusmõõtja abil kõrgusemuutusi ja kuvab automaatselt asjakohased tõusuandmed (*Automaatse ronimise sisselülitamine, lehekülg 21*).

Auto Lap: seadistab funktsiooni Auto Lap suvandeid ringe automaatselt märkima. Suvand Automaatdistants märgib ringid teatud vahemaa tagant. Suvand Automaatasend märgib ringid asukohas, kus sa eelnevalt vajutasid nuppu SET. 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, lehekülg 8*).

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

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

Automaatne sirvimine: sirvib automaatselt läbi kõikide tegevuse andmekuvade, kui tegevuse taimer on käimas.

Taustavärv: määrab iga tegevuse taustavärvi mustaks või valgeks.

Edasta pulsisagedus: edastab tegevust alustades automaatselt pulsiandmeid kellast seotud seadmetesse (*Pulsisageduse andmete edastamine, lehekülg 38*).

Stardiloenduse algus: võimaldab pöördloenduse kasutamise basseinis ujumise intervallidele.

Andmekuvad: võimaldab kohandada andmekuvasid ja lisada tegevusele uusi andmekuvasid (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 17*).

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

Rea number: määrab jooksuraja numbri.

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

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

Basseini pikkus: seadistab ujumisbasseini pikkuse.

Toiterežiim: seadistab tegevuse vaikimisi kasutatava toiterežiimi.

Energiasäästu aeg: võimaldab määrata aja, mille jooksul kell jääb aktiivsusežiimi, 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.

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

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

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

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

Muuda nime: seadistab tegevuse nime.

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

Taasta algseaded: taastab tegevuste algseaded.

Satelliidid: määrab, millist satelliitsüsteemi tegevuse jaoks kasutada ([Satelliidiseaded](#), lehekülg 22).

Tõmbe tuvast.: tuvastab automaatselt su ujumisstiili basseinis ujudes.

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

Tegevuste märguanded

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

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

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

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

Hoiatuse nimi	Hoiatuse tüüp	Kirjeldus
Rütm	Vahemik	Võid määrata rütmi min ja max väärtuse.
Kalorid	Korduv sündmus	Võid määrata kaloreid 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 tsooni-muudatused. Vt jaotisi Pulsisageduse tsoonid , lehekülg 55 ja Pulsisageduse tsoonide arvutamine , lehekülg 56.
Tempo	Vahemik	Võid määrata tempo min ja max väärtuse.
Lähedus	Sündmus	Võid valida salvestatud asukoha raadiuse.
Jooksmine/kõndimine	Korduv	Võid seadistada kõndimispausi regulaarsete intervallide järel.
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).

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

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

Satelliidiseaded

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

Hoia all nuppu **MENU**, vali **Tegevused ja 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 66*).

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.

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.

Kellad

Äratuse seadistamine

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

- 1 Hoia mis tahes ekraanil olles all nuppu **SET**.
- 2 Vali **Hoiatused**.
- 3 Tee valik:
 - Äratuse esmakordsel määramisel ja salvestamisel sisesta äratuse aeg.
 - Lisaäratuste määramiseks ja salvestamiseks vali **Lisa hoiatus** ja sisesta äratuse aeg.

Äratuse muutmine

- 1 Hoia mis tahes ekraanil olles all nuppu **SET**.
- 2 Vali **Hoiatused > Redigeeri**.
- 3 Vali äratus.
- 4 Tee valik:
 - Äratuse sisse või välja lülitamiseks 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**.
 - Äratusega koos taustvalguse sisse või välja lülitamiseks vali **Taustvalgus**.
 - Äratuse kirjelduse valimiseks vali **Silt**.
 - Äratuse kustutamiseks vali **Kustuta**.

Tagasilugeva taimeri kasutamine

- 1 Hoia mis tahes ekraanil olles all nuppu **SET**.
- 2 Vali **Taimerid**.
- 3 Tee valik:
 - Tagasilugeva taimeri esmakordsel seadistamisel sisesta aeg nuppudega **UP** ja **DOWN**.
 - Salvestatud taimeri määramiseks vali salvestatud taimer.
 - Uue tagasilugeva taimeri seadistamiseks ilma seda salvestamata, vali **Kiirtaimer** ja sisesta aeg.
 - Uue tagasilugeva taimeri määramiseks ja salvestamiseks vali **Lisa taimer** ja sisesta aeg.
- 4 Vajadusel vali **MENU** ning seejärel suvand.
 - Taimeri salvestamiseks vali **Salvesta**.
 - Täissaanud taimeri automaatseks taaskäivitamiseks vali **Autom. taaskäivitus**.
 - Taimeri märguande kohandamiseks vali **Heli ja värin**.
 - Taimeri intervallimärguannete kohandamiseks vali **Intervallimärguanded**.
- 5 Taimeri käivitamiseks vali **GPS**.
- 6 Vajadusel tee valik:
 - Taimeri peatamiseks vajuta nuppu **GPS**.
 - Taimeri taaskäivitamiseks vajuta nuppu **ABC**.

Intervallimärguande lisamine tagasilugevale taimerile

Saad sportliku laskmise käigus lisada intervallimärguandeid etapitaimeriga treeninguks.

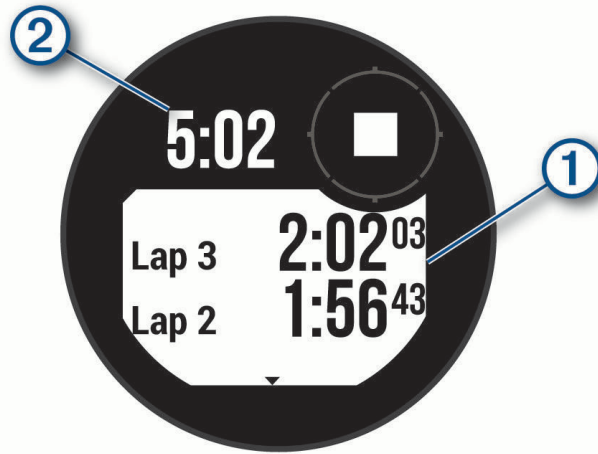
- 1 Hoia mis tahes ekraanil olles all nuppu **SET**.
- 2 Vali **Taimerid**.
- 3 Tee valik:
 - Tagasilugeva taimeri esmakordsel seadistamisel sisesta aeg nuppudega **UP** ja **DOWN** ning vajuta **MENU**.
 - Intervallimärguande lisamiseks uuele tagasilugevale taimerile vali **Lisa taimer**, sisesta aeg ja vajuta **MENU**.
 - Intervallimärguande lisamiseks olemasolevale tagasilugevale taimerile vali **Muuda taimerit** ja vali taimer.
- 4 Vali **Intervallimärguanded**.
- 5 Vajadusel vali **Pöördloendus** märguande saamiseks igal sekundil määratud arvu sekundite jooksul enne taimeri täissaamist.
- 6 Vali **Lisa hoiatus**.
- 7 Tee valik:
 - Vali **Intervalli tüüp**, et määrata intervalli teatamise sagedus lähtuvalt määratud ajast või kogu aja protsendist.
 - Vali **Märguandetüüp**, et seadistada märguande sagedus.
 - Vali **Kustuta** intervallimärguande kustutamiseks.
- 8 Vajuta **BACK**.
- 9 Vajadusel korda samme 6-7.
- 10 Vajadusel vali **Muuda hoiatust** ükskõik millise intervallimärguande muutmiseks.

Taimeri kustutamine

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

Stopperi kasutamine

- 1 Hoia mis tahes ekraanil olles all nuppu **SET**.
- 2 Vali **Stopper**.
- 3 Taimer käivitamiseks vali **GPS**.
- 4 Ringitaimeri taaskäivitamiseks vajuta **SET** ①.



Stopperi koguaeg ② jookseb edasi.

- 5 Mõlema taimeri peatamiseks vajuta **GPS**.
- 6 Tee valik:
 - Mõlema taimeri lähtestamiseks vajuta **DOWN**.
 - Stopperi aja tegevusena salvestamiseks vajuta **MENU** ja vali **Salvesta tegevus**.
 - Taimerite lähtestamiseks ja stopperist väljumiseks vajuta **MENU** ja vali **Valmis**.
 - Ringitaimeri 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**.

Kellaaja sünkroonimine GPS-iga

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

- 1 Hoia mis tahes ekraanil olles all nuppu **SET**.
- 2 Vali **Aja sünkr.**.
- 3 Oota, kuni seade leiab üles satelliidid (*Satelliitsignaali hankimine, lehekülg 74*).

Alternatiivsete ajavööndite lisamine

Saad kuvada teiste ajavööndite kellaaja. Saad lisada kuni kolm alternatiivset ajavööndit. Alternatiivseid ajavööndeid saad vaadata ka ülevaadete nimekirjas (*Ülevaate loendi kohandamine, lehekülg 30*).

- 1 Hoia mis tahes ekraanil olles all nuppu **SET**.
- 2 Vali **Alt. ajavööndid > Lisa tsoon**.
- 3 Vajuta piirkonna aktiveerimiseks nuppu **UP** või **DOWN** ja seejärel selle valimiseks nuppu **GPS**.
- 4 Vali ajavöönd.

Teise ajavööndi muutmine

- 1 Hoia mis tahes ekraanil olles all nuppu **SET**.
VIHJE: alternatiivseid ajavööndeid saad vaadata ka ülevaadete nimekirjas ([Ülevaateendi kohandamine, lehekülg 30](#)).
- 2 Vali **Alt. ajavööndid > Redigeeri**.
- 3 Vali ajavöönd.
- 4 Tee valik:
 - Ajavööndi isikupärastatud nime sisestamiseks vali **Nimeta tsoon ümber**.
 - Ajavööndi muutmiseks vali **Vaheta tsooni**.
 - Ajavööndi kustutamiseks vali **Kustuta tsoon**.

Kellaajahoiatuste seadistamine

- 1 Hoia mis tahes ekraanil olles all nuppu **SET**.
- 2 Vali **Hoiatused**.
- 3 Tee valik:
 - Et seadistada helimärguanne teatud arv minuteid enne kui päike loojub, vali **Kuni loojanguni > Olek > Sees**, vali **Aeg** ja sisesta aeg.
 - Et seadistada helimärguanne teatud arv minuteid enne kui päike tõuseb, vali **Kuni päikesetõusuni > Olek > Sees**, vali **Aeg** ja sisesta aeg.
 - Et hoiatus esitataks igal tunnil, vali **Iga tund > Sees**.

logid

Ajaloos on kirjas kella-aeg, vahemaa, kalorig, keskmine tempo ja kiirus, ringiandmed ning valikuline anduriteave.

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

Ajaloo kasutamine

Ajalugu sisaldab salvestatud tegevusandmeid, rekordeid ja kokkuvõtteid.

Seade on varustatud ajalooülevaatega, mis tagab kiire ligipääsu sinu tegevusandmetele ([Ülevaated, lehekülg 27](#)).

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Ajalugu**.
- 3 Tee valik:
 - Oma tegevusajaloo vaatamiseks vajuta nuppu **Tegevused** ja vali tegevus.
 - Eri spordialade isiklike rekordite vaatamiseks vali **Rekordid** ([Isiklikud rekordid, lehekülg 26](#)).
 - Nädala- või kuukokkuvõtete vaatamiseks vali **Kokku** ([Koguandmete kuvamine, lehekülg 26](#)).
 - Ajalooandmete kustutamiseks vali **Valikud** ([Ajaloost kustutamine, lehekülg 25](#)).

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.

Isiklikud rekordid

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

Isiklike rekordite vaatamine

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

Isikliku rekordi taastamine

Võid taastada varasema isikliku rekordi.

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

MÄRKUS. see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

Isiklike rekordite kustutamine

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

MÄRKUS. see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

Koguandmete kuvamine

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

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

Odomeetri kasutamine

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

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

Teavituste ja märguannete seaded

Hoia kellakuval all nuppu **MENU** ja vali Teavitused & hoiatused.

Nutiteavitused: kohandab sinu kellale kuvatavaid nutiteavitusi (*Teavituste Bluetooth lubamine, lehekülg 47*).

Süsteemi hoiatused: määrab kellaaja (*Kellaajahoiatuste seadistamine, lehekülg 25*), baromeetri (*Tormihoiatuse seadistamine, lehekülg 41*), telefoni ühenduse (*Telefoni ühendushoiatuste sisse- ja väljalülitamine, lehekülg 48*), tervise ja heaolu (*Tervise ja heaolu seaded, lehekülg 59*), tavatu pulsisageduse (*Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine, lehekülg 38*) ja aku hoiatused (*Akusäästja kohandamine, lehekülg 65*).

Välimus

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

Ülevaated

Sinu telefon on varustatud kiirteavet pakkuvate ülevaadetega (*Ülevaadete kuvamine, lehekülg 30*). Mõned ülevaated vajavad Bluetooth® ühendust ühilduva nutitelefoni.

Mõned ülevaated pole vaikimisi nähtavad. Saad neid lisada ülevaadete loendisse käsitsi (*Ülevaataloendi kohandamine, lehekülg 30*).

Nimi	Kirjeldus
ABC	Kuvab altimeetri, baromeetri ja kompassi kombineeritud teabe.
Teised ajavööndid	Kuvab praeguse kellaaja täiendavates ajavööndites (Alternatiivsete ajavööndite lisamine , lehekülg 24).
Kõrgusega kohanemine	Üle 800 m (2625 jalga) kõrgustel kuvab kõrgusega korrigeeritud keskmise pulssoksümeetri näidu, hingamissageduse ning puhkeoleku pulsisageduse väärtused viimase seitsme päeva kohta.
Altimeeter	Kuvab ligikaudse kõrguse rõhumuutuste alusel.
Baromeeter	Kuvab keskkonnarõhu andmeid kõrguse alusel.
Body Battery™	Kui kannad seadet kogu päeva, kuvab su praeguse Body Battery taseme ja viimaste tundide tasemegraafiku (Body Battery , lehekülg 31).
Kalender	Kuvab telefoni kalendris olevad saabuval kohtumised.
Kalorid	Kuvab praeguse päeva kaloriteabe.
Kompass	Kuvab elektroonilise kompassi.
Koera jälgimine	Kui kellaga Instinct E on seotud ühilduv koerajälgija, siis kuvab koera asukoha andmed.
Tõustud korrused	Jälgib läbitud korruseid ja liikumist eesmärgi suunas.
Garmin coach	Kui valid rakenduse Garmin Coach treeningkava teenuse Garmin Connect kontos, siis kuvab ajakavas olevad treeningud. Kava kohandub su praeguse sportliku tasemega, treeningu ja ajakava eelistuste ning võistluse kuupäevaga.
Health Snapshot	Käivitab sinu kellas Health Snapshot seansi, mis kaheminutilise paigaloleku ajal mõõdab mitut peamist tervisenäitajat. See annab ülevaate kardiovaskulaarsest seisundist. Kell salvestab andmeid, nagu keskmine pulsisagedus, stressitase ja hingamine. Kuvab sinu salvestatud tervise seisundi Health Snapshot seansside kokkuvõtteid.
Tervisestatistika	Kuvab praeguse tervisestatistika dünaamilise kokkuvõtte. Siia kuulub pulsisagedus, Body Battery tase, stress jne.
Pulsisagedus	Kuvab praeguse pulsisageduse (löögid minutis) ja keskmise puhkeoleku pulsisageduse (RHR) graafiku.
logid	Kuvab aktiivsusajaloo ja salvestatud tegevuste graafiku.
HRV-i olek	Kuvab sinu seitsme päeva keskmise öise südame pulsisageduse vaheldumise näitaja (Pulsisageduse muutlikkuse tase , lehekülg 32).
Intensiivsusminutid	Jälgib keskmise ja suure intensiivsusega tegevuse aega, iganädalaste intensiivsusminutite eesmärki ja liikumist eesmärgi suunas.
inReach® juhtelemendid	Võimaldab saata sõnumeid seotud inReach seadmesse (inReach kaugjuhtimise kasutamine , lehekülg 45).
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 52).

Nimi	Kirjeldus
Kuufaas	Kuvab GPS-asukoha kuutõusu- ja loojangu kellaajad koos kuufaasiga.
Muusika	Kuvab telefoni muusikamängija juhtnupud.
Uinakud	Kuvab kogu uinakuaega ja Body Battery taseme tõusu. Võid käivitada uinakutaimeri ja seadistada endale äratuse (Unerežiimi kohandamine , lehekülg 67).
Teavitused	Nutitelefoni teavitussätetest (Teavituste Bluetooth lubamine , lehekülg 47) sõltuvalt hoiatatakse sind sissetulevatest kõnedest, tekstisõnumitest, suhtlusvõrgustiku uuendustest jne.
Sooritus	Kuvab sooritusnäitajad, mis aitavad jälgida ja mõista treeningtegevusi ja võistlussooritust (Sooritusvõime näitajad , lehekülg 31).
Pulssoksümeeter	Võimaldab võtta käsitsi pulssoksümeetri näitu (Pulssoksümeetri näitude hankimine , lehekülg 39). Kui oled liiga aktiivne, et kell saaks sinu pulssoksümeetri näitu määrata, siis mõõtmisi ei salvestata.
Hingamine	Su praegune hingamissagedus (hingetõmmed minutis) ja seitsme päeva keskmine. Lõdvestumiseks võid teha hingamisharjutusi.
Uneaja skoor	Kuvab kogu uneaja, uneaja skoori ja unefaaside andmed eelmise öö kohta.
Sammud	Jälgib igapäevaseid samme, sammude eesmärki ja eelmiste päevade andmeid.
Stress	Kuvab praeguse stressitaseme ja selle graafiku. Lõdvestumiseks võid teha hingamisharjutusi. Kui oled liiga aktiivne, et kell saaks sinu stressitaset määrata, siis stressinäitajaid ei salvestata.
Päikesetõus ja -loojang	Kuvab päikesetõusu, -loojangu ja hämaruse kellaajad.
Temperatuur	Kuvab sisemise temperatuurianduri temperatuuriandmeid.
Looded	Kuvab teavet loodetejaama kohta, näiteks loodete kõrguse ja järgmise tõusu- ja mõõna-perioodi (Loodeteabe vaatamine , lehekülg 16).
VIRB® juhtelemendid	Kuvab kaamera juhtnupud, kui seade VIRB on seotud sinu Instinct E kellaga (VIRB kaugjuhtimispuht , lehekülg 45).
Ilm	Kuvab praeguse temperatuuri ja ilmaennustuse.
Xero® seade	Kuvab laseri asukohateabe, kui ühilduv seade Xero on seotud kellaga Instinct E (Xero laseripõhise asukohateabe seaded , lehekülg 46).

Ülevaadete kuvamine

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

- 1 Vajuta kellakuval nuppu **UP** või **DOWN** ülevaadete loendi kerimiseks.



- 2 Vajuta nuppu **GPS** täiendava teabe vaatamiseks.
- 3 Tee valik:
 - Vajuta nuppu **DOWN** ülevaate üksikasjade vaatamiseks.
 - Vajuta nuppu **GPS** ülevaate täiendavate valikute ja funktsioonide vaatamiseks.

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 **X**.
 - Loendisse ülevaate lisamiseks vali **Lisa** ja vali ülevaade.

VIHJE: saad valida **Loo kaust** mitme ülevaatega kaustade loomiseks ([Ülevaatekaustade loomine, lehekülg 30](#)).

Ülevaatekaustade loomine

Saad kohandada ülevaateloendit, et luua seotud ülevaadete kaustu.

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Välimus > Ülevaated > Lisa > Loo kaust**.
- 3 Vali kausta lisatavad ülevaated ja vali **Valmis**.

MÄRKUS. kui ülevaated on juba ülevaateloendis, saad need kausta teisaldada või kopeerida.
- 4 Vali või sisesta kausta nimi.
- 5 Vali kausta jaoks ikoon.
- 6 Vajadusel tee valik:
 - Kausta muutmiseks liigu ülevaateloendis vastavale kaustale ja hoia all nuppu **MENU**.
 - Ülevaadete muutmiseks kaustas ava kaust ja vali **Redigeeri** ([Ülevaateloendi kohandamine, lehekülg 30](#)).

Body Battery

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

Võid sünkroonida oma kella teenuse Garmin Connect kontoga, et vaadata kõige värskemad Body Battery taset, pikaajalisi trende ja täiendavaid üksikasju (*Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited, lehekülg 31*).

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

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

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

Maksimaalne hapnikutarbimisvõime: maksimaalne hapnikutarbimisvõime on maksimaalne hapnikukogus (milliliitrites), mida saad tarbida ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritusvõime juures (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 31*).

Proгноositavad jooksuajad: kell kasutab su praeguse vormisoleku taseme põhjal jooksuaja pakkumiseks maksimaalset hinnangulist hapnikutarbimisvõimet (VO2 max) ja treeninguajalugu (*Hinnanguliste võistlusaegade kuvamine, lehekülg 32*).

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 32*).

Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave

Maksimaalne hapnikutarbimisvõime on hapnikukogus (milliliitrites), mida tarbid ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritusvõime juures. Lihtsamalt öeldes on maksimaalne hapnikutarbimisvõime südame-veresoonkonna tugevuse näitaja, mis suureneb siis, kui sinu füüsiline vorm paraneb. Kell Instinct E vajab maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime kuvamiseks randme või rindkere pulsimõõtet.

Kella kuvatakse maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime arv koos kirjeldusega. Teenuse Garmin Connect kontol võid vaadata oma maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime täiendavaid üksikasju.

Maksimaalse hapnikutarbimisvõime andmeid pakub Firstbeat Analytics. Maksimaalse hapnikutarbimisvõime analüüsi pakutakse The Cooper Institute® loal. Täiendava teabe saamiseks vt lisa (*Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed, lehekülg 88*) ja veebiaadressi www.CooperInstitute.org.

Jooksmise maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine

See funktsioon eeldab randmepõhist pulsisageduse andurit või ühilduvat rinnale kinnituvat pulsisageduse monitори. Kui kasutad rinnale kirjutatavat pulsisageduse monitори, pead selle rinnale kinnitama ja kellaga siduma (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 42*).

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 54*) ja configureeri max pulss (*Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 56*). 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 19*).

- 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 42*). Kui kasutad rindkere pulsimonitори, pead selle rinnale kinnitama ja kellaga siduma.

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 54*) ja configureeri max pulss (*Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 56*). 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 54*) ja määra oma maksimaalne südame löögisagedus (*Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 56*).

Võistlusaja eesmärgi pakkumiseks kasutab kell maksimaalse hapnikutarbimisvõime hinnangulist väärtust (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 31*) ja sinu treeningute ajalugu. Kell analüüsib mitu nädalat sinu treeninguandmeid, et täiustada võistlusaja hinnanguid.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu **UP** või **DOWN**, et vaadata soorituse ülevaadet.
- 2 Vajuta nuppu **GPS**.
- 3 Vajuta nuppu **UP** või **DOWN**, et vaadata prognoositud võistlusaega.
- 4 Vajuta nuppu **GPS**, et vaadata prognoose muude vahemaade korral.

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

Pulsisageduse muutlikkuse tase

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

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

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

Ilma asukohtade lisamine

- 1 Vajuta kellakuval **UP** või **DOWN**, et vaadata ilmateadet.
- 2 Vajuta **GPS**.
- 3 Vajuta esimesel ülevaate ekraanil **GPS**.
- 4 Vali **Lisa vahepunkt** ning otsi asukohta.
- 5 Vajadusel korda samme 3 ja 4 ning lisa asukohti.
- 6 Vajuta nuppu **GPS** ja vali asukoht, mille kohta soovid ilmateadet saada.

Juhtelemendid

Juhtnuppude menüü võimaldab sul kiiresti juurde pääseda kella funktsioonidele ja valikutele. Juhtnuppude menüüsse saab lisada suvandeid ning neid ümber paigutada ja sealt eemaldada ([Juhtelementide menüü kohandamine](#), lehekülg 35).

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



Ikoon	Nimi	Kirjeldus
	ABC	Vali altimeetri, baromeetri ja kompassi rakenduse avamiseks.
	Äratuskell	Vali äratuse lisamiseks või muutmiseks (Äratuse seadistamine , lehekülg 22).
	Altimeeter	Vali altimeetri ekraani avamiseks.
	Alt. ajavööndid	Vali, et vaadata praegust kellaega teistes ajavööndites (Alternatiivsete ajavööndite lisamine , lehekülg 24).
	Abifunktsioon	Vali abitaotluse saatmiseks (Abi taotlemine , lehekülg 58).
	Baromeeter	Vali baromeetri ekraani avamiseks.
	Akusäästja	Vali akusäästufunktsiooni sisselülitamiseks (Akusäästja kohandamine , lehekülg 65).
	Taustvalgus	Ekraani heleduse muutmiseks vali (Ekraaniseadete muutmine , lehekülg 67).
	Edasta pulsisagedus	Vali pulsisageduse edastamiseks seotud seadmesse (Pulsisageduse andmete edastamine , lehekülg 38).
	Kalender	Vali saabuvate sündmuste vaatamiseks telefoni kalendrist.
	Kellad	Vali rakenduse Kellad avamiseks, et seadistada äratusi, taimerit, stopperit või vaadata teisi ajavööndeid (Kellad , lehekülg 22).
	Kompass	Vali kompassi ekraani avamiseks.
	Mitte segada	Vali režiimi „Ära sega“ lubamiseks, et ekraan hämardada ning hoiatused ja teatisted 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 Instinct kellakuval ja see suureneb, mida lähemal telefonile oled.
	Taskulamp	Vali, et lülitada ekraan sisse ja kasutada oma kella taskulambina (Taskulambi ekraani kasutamine , lehekülg 35).
	Garmin Share	Vali avamiseks rakendus Garmin Share (Garmin Share , lehekülg 53).
	Ajalugu	Vali oma tegevuste ajaloo, salvestiste ja kogusummade vaatamiseks.
	Lukusta klahvid	Vali nuppude lukustamiseks, et vältida tahtmatut vajutamist.
	Messenger	Vali rakenduse Messenger avamiseks (Funktsiooni Messenger kasutamine , lehekülg 53).
	Kuufaas	Vali, et kuvada GPS-asukoha kuutõusu- ja loojangu kellaajad koos kuufaasiga.
	Muusika juhtnupud	Vali muusika taasesituse juhtimiseks oma telefonis.

Ikoon	Nimi	Kirjeldus
	Märguanded	Vali kõnede, tekstisõnumite, suhtlusvõrgustike uuenduste ja muu vaatamiseks telefoni märguandeseadete alusel (<i>Teavituste Bluetooth lubamine, lehekülg 47</i>).
	Telefon	Vali, et keelata Bluetooth-tehnoloogia ja ühendus sinu ühilduvas telefonis.
	Lülita välja	Vali kella väljalülitamiseks.
	Pulssoksümeetria	Vali pulssoksümeetri rakenduse avamise suvand (<i>Pulssoksümeeter, lehekülg 38</i>).
	Võrdluspunkt	Vali, et määrata navigeerimiseks kasutatav võrdluspunkt (<i>Võrdluspunkti määramine, lehekülg 61</i>).
	Salvesta asukoht	Võid praeguse asukoha salvestada ja selle juurde hiljem tagasi navigeerida (<i>Salvestatud rakenduse kasutamine, lehekülg 15</i>).
	Seaded	Vali seadete menüü avamiseks.
	Unerežiim	Vali, et lubada või keelata Unerežiim (<i>Unerežiimi kohandamine, lehekülg 67</i>).
	Stopper	Vali, et stopper käivitada (<i>Stopperi kasutamine, lehekülg 24</i>).
	TÕUS, LOOJANG	Vali päikesetõusu, päikeseloojangu ja videviku aegade vaatamiseks.
	Sünkrooni	Vali oma kella sünkroonimiseks seotud telefoniga.
	Aja sünr.	Vali, et sünkroonida oma kell telefoni kellaajaga või satelliite kasutades.
	Taimerid	Vali taimer käivitamiseks (<i>Tagasilugeva taimer kasutamine, lehekülg 23</i>).
	Ilm	Vali praeguse ilmaprognoosi ja hetkeolude vaatamiseks.

Juhtelementide menüü kohandamine

Juhtelementide menüüs saad lisada, eemaldada otseteemenüü valikuid või muuta nende järjekorda (*Juhtelemendid, lehekülg 33*).

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

Taskulambi ekraani kasutamine

Taskulambi kasutamine võib tühjendada akut.

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

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 36).

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

Instinct E 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 ([Ülevaadete kuvamine](#), lehekülg 30).

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.

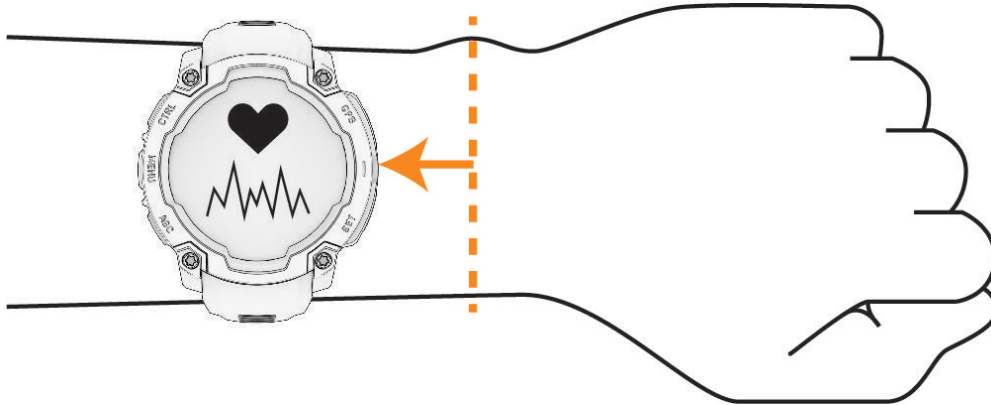
Kella kandmine

⚠ 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 37.
- Pulssoksümeetri anduri lisateavet vt jaotisest *Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited*, lehekülg 39.
- 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 pulsimoni seaded

Hoia all nuppu **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 pulsimoni keelamine keelab ka pulssoksümeetri anduri. Saad pulssoksümeetri ülevaatest näite ka käsitsi vaadata.

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, lehekülj 38*).

Edasta pulsisagedus: võimaldab sul hakata oma pulsiandmeid edastama paaristatud seadmesse (*Pulsisageduse andmete edastamine, lehekülj 38*).

Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine

⚠ ETTEVAATUST

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

Võid seadistada pulsisageduse läve väärtuse.

- 1 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, lehekülj 19*). Näiteks võid jalgrattasõidu ajal saata pulsisageduse andmed Edge® seadmesse.

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

MÄRKUS. juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülj 35*).
- 2 Vajuta nuppu **GPS**.

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

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

Pulssoksümeeter

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

Kella pulssoksümeetri näit kuvatakse SpO₂ protsendina. Teenuse Garmin Connect kontol saab pulssoksümeetri näitude kohta näha lisateavet, sh mitme päeva trende (*Pulssoksümeetri režiimide seadistamine, lehekülj 39*). Lisateavet pulssoksümeetri täpsuse kohta vt veebiaadressilt garmin.com/ataccuracy.

Pulssoksümeetri näitude hankimine

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

- 1 Kui istud või oled mitteaktiivne, siis vajuta pulssoksümeetri ülevaate kuvamiseks nuppu **UP** või **DOWN**.
- 2 Oota, kuni kell alustab pulssoksümeetria näidu kuvamist.
- 3 Ole liikumatult kuni 30 sekundit.

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

Pulssoksümeetri režiimide seadistamine

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

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

MÄRKUS. ebatavaline magamisasend võib põhjustada ebatavaliselt madalat SpO2 näitu.

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

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

Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited

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

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

Kompass

Kellal on kolmeteljeline automaatselt kalibreeritav kompass. Kompassi funktsioonid ja välimus olenevad tegevusest, sellest, kas GPS on aktiivne ja kas navigeerite sihtkohta. Kompassi sätteid saab muuta käsitsi ([Kompassi seaded, lehekülg 39](#)).

Kompassi seaded

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

Kalibreeri: lubab kompassi anduri käsitsi kalibreerida ([Kompassi käsitsi kalibreerimine, lehekülg 40](#)).

Ekraan: määrab kompassi suuna tähtedes, kraadides või milliradiaanides.

Põhjasuuna osuti: määrab kompassi põhjasuuna ([Põhjaviite seadistamine, lehekülg 40](#)).

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 õhuelektreeritavate lähedal.

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

1 Hoia all **MENU**.

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

3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

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

Põhjaviite seadistamine

Võid seadistada suunateabe arvutamisel kasutatava suunaviite.

1 Hoia all **MENU**.

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

3 Tee valik:

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

Altimeeter ja baromeeter

Kell sisaldab altimeetrit ja baromeetrit. Kell kogub kõrguse ja õhurõhu teavet pidevalt, isegi madala energiatarbimisega režiimis. Altimeeter kuvab ligikaudse kõrguse rõhumuutuste alusel. Baromeeter kuvab keskkonna õhurõhu fikseeritud kõrguse alusel, kus altimeeter viimati kalibreeriti ([Altimeetri seaded](#), lehekülg 40).

Altimeetri seaded

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

Kalibreeri: võimaldab altimeetri anduri käsitsi kalibreerida.

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

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

Kõrgus: määrab kõrguse mõõtühikud.

Baromeetrilise altimeetri kalibreerimine

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

1 Hoia all **MENU**.

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

3 Tee valik:

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

Baromeetri seaded

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

Kalibreeri: võimaldab baromeetri andurit käsitsi kalibreerida.

Graafik: seadistab baromeetriülevaate graafiku ajaskaala.

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

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

Rõhk: seadistab, kuidas kell rõhuandmeid kuvab.

Baromeetri kalibreerimine

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

1 Hoia all **MENU**.

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

3 Tee valik:

- Praeguse kõrguse ja rõhu merepinnal (valikuline) sisestamiseks vali **Sisesta käsitsi**.
- Digitaalse kõrgusmudeli põhjal automaatseks kalibreerimiseks vali **Kasuta DEMi**.

MÄRKUS. mõned kellad vajavad digitaalse kõrgusmudeli põhjal kalibreerimiseks telefoniühendust.

- GPS-i algpunktis automaatseks kalibreerimiseks vali **Kasuta GPS-i**.

Tormihoiatuse seadistamine

HOIATUS

See hoiatus on teavitustlik funktsioon ja pole mõeldud kasutamiseks ilmaprognostide 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 **Kiirus**, et uuendada õhurõhu muudatuse määra, mille korral käivitub tormihoiatus.

Juhtmeta andurid

Kella saab siduda ja kasutada juhtmevabade anduritega tehnoloogia ANT+® või Bluetooth abil (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 42*). Pärast seadmete sidumist saad valikulisi andmevälju kohandada (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 17*). 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
DogTrack	Võimaldab saada andmeid ühilduvast käeshoitavast koerajälgimisseadmest.
Väline pulss	Südame löögisageduse andmete vaatamiseks tegevuste ajal kasuta välist andurit, näiteks HRM-Pro™ seeriat või HRM-Fit™ pulsimõõturit.
Jala andur	Kui trennid siseruumis või GPS-signaal on väga nõrk, võid GPS-i asemel kasutada tempo ja vahemaa mõõtmiseks jooksuandurit.
inReach	Kaugjuhtimisfunktsioon inReach võimaldab satelliitkommunikaatorit inReach kella Instinct abil juhtida (<i>inReach kaugjuhtimise kasutamine, lehekülg 45</i>).
Tuled	Parema ülevaate saamiseks ümbrusest võid kasutada nutikaid jalgrattatulesid Varia™.
Radar	Võid kasutada jalgratta tahavaateradarit Varia, et saada paremat ülevaadet ümbrusest ja saada hoiatusi lähenevate sõidukite kohta.
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 88</i>).
Temperatuur	Kinnita temperatuuriandur tempe™ tugeva rihma või aasa külge, kus see puutub kokku ümbritseva õhuga ja saab anda pidevalt täpseid temperatuuriandmeid.
VIRB	Kaugjuhtimisfunktsioon VIRB võimaldab juhtida kaamerat VIRB kella abil eemalt (<i>VIRB kaugjuhtimispult, lehekülg 45</i>).
XERO laseri asukohad	Laseri asukohateavet saad vaadata ja jagada seadmest Xero (<i>Xero laseripõhise asukohateabe seaded, lehekülg 46</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 kõike**.
- Vali anduri tüüp.

Kui andur on kellaga seotud, siis on olekuks Otsimine asemel Ühendatud. Anduri andmed ilmuvad andmekuva silmusesse või kohandatud andmeväljale. Võid kohandada valikulisi andmevälju (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 17*).

Pulsisageduse tarviku jooksupotempo ja -distsants

HRM 600, HRM-Fit ja HRM-Pro seeria tarvikud arvutavad sinu jooksupotempo ja -distsantsi sinu kasutajaprofiili ja anduri igal sammul mõõdetud liikumise põhjal. Pulsimõõtja annab jooksupotempo ja -distsantsi, kui GPS pole saadaval, näiteks jooksulindil jooksmise ajal. Saad vaadata oma jooksupotempot ja -distsantsi oma ühilduvas kellas Instinct E, 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 Instinct E käekell.

MÄRKUS. automaatne kalibreerimine ei toimi sisejooksu, raja- või ultrajooksu tegevuste puhul ([Jooksupotempo ja -distsantsi salvestamise näpunäited](#), lehekülg 43).

Käsitsi kalibreerimine: pärast jooksulindil jooksmist võid ühendatud pulsisageduse tarvikus valida **Kalibreeri ja salvesta** ([Jooksulindi vahemaa kalibreerimine](#), lehekülg 7).

Jooksupotempo ja -distsantsi salvestamise näpunäited

- Uuenda käekella Instinct E tarkvara ([Tooteuuendused](#), lehekülg 72).
- 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 7).
- Kui automaatne ja käsitsi kalibreerimine ei näi täpsed, siis ava anduri sätted ja vali **Pulsimon. tempo&maa > Nulli kalibr.andmed**.

MÄRKUS. võid proovida **Autom. kalibreerimine** välja lülitada ja seejärel uuesti käsitsi kalibreerida ([Jooksulindi vahemaa kalibreerimine](#), lehekülg 7).

Jooksudünaamika

Jooksudünaamika on reaajas tagasiside sinu jooksupotempo kohta. Sinu kellas Instinct E on kiirendusmõõtur viie jooksupotempo näidu arvutamiseks. Kõigi kuue jooksupotempo näidu jaoks pead oma kella Instinct E siduma seeria HRM-Fit, HRM-Pro tarviku või muu torso liikumist mõõtvat jooksupotempo 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.

inReach kaugjuhtimispuht

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

inReach kaugjuhtimise kasutamine

Enne kui saad kasutada inReach kaugjuhtimisfunktsiooni, pead lisama inReach ülevaate ülevaadete loendisse ([Ülevaate loendi kohandamine, lehekülg 30](#)).

- 1 Lülita satelliitkommunikaator inReach sisse.
- 2 Vajuta oma Instinct kellal nuppu **UP** või **DOWN** kellakuval, et vaadata inReach ülevaadet.
- 3 Vajuta nuppu **GPS**, et otsida oma inReach satelliidikommunikaatorit.
- 4 Vajuta nuppu **GPS**, et siduda oma inReach satelliidikommunikaator.
- 5 Vajuta nuppu **GPS** 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 eelmääratud sõnum** ja vali nimekirjast sõnum.
 - Taimeri ja tegevuse jooksul läbitud vahemaa vaatamiseks vali **Jälgimine**.

VIRB kaugjuhtimispuul

VIRB kaugjuhtimisfunktsioon võimaldab juhtida VIRB kaamerat eemalt.

VIRB kaamera juhtimine

Enne VIRB kaugjuhtimisfunktsiooni kasutamist pead lubama VIRB kaamera kaugjuhtimisseaded. Lisateavet vt [VIRB seeria kasutusjuhendist](#).

- 1 Lülita VIRB kaamera sisse.
- 2 Seo VIRB kaamera oma Instinct kellaga ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 42](#)).
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 Instinct kuval.
 - Video jäädvustamise ajal pildistamiseks vajuta **DOWN**.
 - Video salvestamise peatamiseks vajuta **GPS**.
 - 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 Instinct kellaga (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 42*).
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 Instinct kuval.
 - Video jäädvustamise ajal pildistamiseks vajuta **DOWN**.
 - Video jäädvustamise käsitsi katkestamiseks vajuta **GPS**.
 - 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 42*).

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

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

Jaga režiimi: võimaldab laseri asukohateabe avalikku või privaatset jagamist.

Kaart

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

- Kaardil navigeerimine (*Kaardi panoraamimine ja suumimine, lehekülg 46*)
- Kaardi seaded (*Kaardi seaded, lehekülg 47*)

Kaardi panoraamimine ja suumimine

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

Kaardi seaded

Võid kohandada, kuidas kaarti näidatakse kaardirakenduses ja andmekuvadel.

Hoia kellakuval all nuppu **MENU** ja vali **Kaart**.

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

Kasutaja asukohad: kuvab kaardil salvestatud asukohad.

Linnad: kuvab kaardil linnade nimed.

Koordinaatjoonestik: kuvab kaardil koordinaatvõrgu jooned.

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

Telefoniga ühenduvuse funktsioonid

Telefoni ühenduvusfunktsioonid on sinu kella Instinct jaoks saadaval, kui sead selle rakenduse Garmin Connect abil ([Telefoni sidumine, lehekülg 47](#)).

- Lisa Garmin Connect rakendusest funktsioone, Connect IQ rakenduse ja palju muud ([Telefoni- ja arvutirakendused, lehekülg 49](#))
- Kuvad ([Ülevaated, lehekülg 27](#))
- Juhtelementide menüü funktsioonid ([Juhtelemendid, lehekülg 33](#))
- Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid ([Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid, lehekülg 57](#)).
- Telefoni interaktsioonid, nt teavitused ([Teavituste Bluetooth lubamine, lehekülg 47](#))

Telefoni sidumine

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

- 1 Kella esmasel seadistamisel vali , kui palutakse kell telefoniga siduda.

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

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

Teavituste Bluetooth lubamine

Enne teavituste lubamist pead kella ühilduva telefoniga paaristama ([Telefoni sidumine, lehekülg 47](#)).

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

Teavituste kuvamine

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

Sissetulevale telefonikõnele vastamine

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

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

Tekstisõnumile 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 Vajuta kellakuval nuppu **UP** või **DOWN**, et näha märguannete ülevaadet.
- 2 Vali tekstisõnumi teavitus.
- 3 Vajuta nuppu **GPS**.
- 4 Vali **Vasta**.
- 5 Vali loendist sõnum.
Sinu telefon saadab valitud sõnumi tekstisõnumina.

Teavituste haldamine

Ühilduva telefoniga saad hallata oma kellas Instinct E 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 ühendushoiatuste sisse- ja väljalülitamine

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

MÄRKUS. telefoni hoiatused on vaikimisi välja lülitatud.

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

Telefoni Bluetooth ühenduse väljalülitamine

Telefoni Bluetooth ühenduse saab välja lülitada juhtnuppude menüüst.

MÄRKUS. juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 35*).

- 1 Juhtnuppude menüü kuvamiseks hoia **CTRL** all.
- 2 Vali , et lülitada välja Bluetooth telefoniühendus oma Instinct kellal.
Telefonis Bluetooth ühenduse väljalülitamiseks vt mobiilseadme kasutusjuhendit.

Telefoni- ja arvutirakendused

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

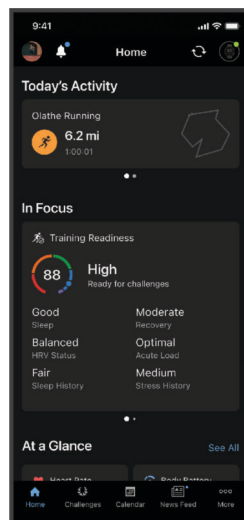
Garmin Connect

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 üksikasjalikumad 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 eesmärgid.

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

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

Garmin Connect+ Tellimus

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

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.

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

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

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

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

Rakenduse Garmin Connect kasutamine

Pärast kella sidumist telefoniga ([Telefoni sidumine, lehekülg 47](#)) võid kasutada rakendust Garmin Connect kõigi tegevusandmete laadimiseks teenuse Garmin Connect kontole.

1 Veendu, et telefonis töötab rakendus Garmin Connect.

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

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

Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil

Enne seadme tarkvara uuendamist rakenduse Garmin Connect abil peab sul teenuses Garmin Connect konto olema ning kell peab ühilduva telefoniga seotud olema ([Telefoni sidumine, lehekülg 47](#)).

Sünkrooni kell Garmin Connect rakendusega ([Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 50](#)).

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

Ühtsed treenitustaseme andmed

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

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

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

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

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

Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine

Võid tegevusi ja sooritusnäitajaid sünkroonida teistest Garmin seadetest oma Instinct E 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 Instinct E kellast.

Sünkrooni oma Instinct E 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 50](#)).

Hiljutised tegevused ja sooritusnäidikud sinu teistest Garmin kuvatakse sinu Instinct E kellas.

Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis

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

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

Tarkvara uuendamine rakendusega Garmin Express

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.

Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect

MÄRKUS. juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada (*[Juhtelementide menüü kohandamine](#), lehekülg 35*).

- 1 Juhtnuppude menüü nägemiseks hoia all nuppu **CTRL**.
- 2 Vali **Sünkrooni**.

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.

Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine

Enne rakenduses Connect IQ funktsioonide allalaadimist tuleb Instinct E kell siduda telefoniga (*[Telefoni sidumine](#), lehekülg 47*).

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

Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine arvutiga

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

Garmin Explore™

Veebisait ja rakendus Garmin Explore võimaldavad luua radu, rajapunkte ja kogusid, kavandada reise, sünkroonida radu, laadida tegevusi üles 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 reisi 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 Instinct E 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 nuppu **UP** või **DOWN**, et vaadata ülevaadet **Messenger**.

VIHJE: funktsioon Messenger on käekellas saadaval ülevaate, rakenduse või juhtseadise menüüvaliku kujul.

2 Vajuta nuppu **GPS** ülevaate avamiseks.

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 vaatamiseks vajuta nuppu **UP** või **DOWN** ja vali vestlus.
- Sõnumile vastamiseks vali vestlus, seejärel vali **Vasta** ning seejärel kas eelnevalt olemasolev sõnum või koosta sõnum ise.

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 Instinct kell suudab andmeid saata ja vastu võtta, kui see on ühendatud teise ühilduva Garmin seadmega (*Andmete vastuvõtmine funktsiooniga Garmin Share, lehekülg 54*). 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 **GPS**.
- 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 **GPS**.
- 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**.

Kasutajaprofiil

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

Kasutajaprofiili seadistamine

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

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

Soo sätted

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

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

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

Vormisoleku vanuse kuvamine

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

MÄRKUS. kõige täpsema vormisoleku vanuse saamiseks vii lõpule kasutajaprofiili seadistamine ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 54](#)).

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 56](#)), 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 > Pulsisag. ja en.tarbe tsoonid > Pulsisaged. tsoonid**.

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 57](#)).

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

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

5 Vali **Tsoonid > Järgmise põhjal**.

6 Tee valik:

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

7 Vali tsoon ja sisesta iga tsooni väärtus.

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

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

Lase kellal määrata oma pulsisageduse tsoonid

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

- Veendu, et su kasutajaprofiili seaded on täpsed ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 54](#)).
- Kasuta jooksmise ajal tihti randme või rindkere pulsimõõtjat.
- Proovi pulsisageduse treeningukavasid teenuse Garmin Connect kontos.
- Vaata tsoonide pulsisageduse trende ja aegu teenuse Garmin Connect kontos.

Pulsisageduse tsoonide arvutamine

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

Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine

Funktsioon Automaatne tuvastamine on vaikimisi sisse lülitatud. Seade saab tegevuse ajal suurima pulsisageduse automaatselt tuvastada.

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Kasutajaprofiil > 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 Instinct E olema ühendatud rakendusega Garmin Connect tehnoloogia Bluetooth abil. Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas. Hädaabikontaktid saad oma Garmin Connect kontosse lisada.

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

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

Juhtumi tuvastamine: kui kell Instinct E 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.

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 57](#)).

- 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 Instinct E rakendada ([Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 50](#)).

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 57). Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas. Hädaabikontaktidel peab olema e-kirjade või tekstisõnumite vastuvõtmise võimalus (rakendub tavapärane tekstisõnumite tasu).

1 Hoia all **MENU**.

2 Vali **Ohutus > Juhtumituvastus**.

3 Vali GPS-tegevus.

MÄRKUS. juhtumi tuvastamine on saadaval ainult teatud välitegevuste puhul.

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

Abi taotlemine

⚠ ETTEVAATUST

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

TEATIS

Enne abi taotlemist pead seadistama hädaabikontaktid rakenduses Garmin Connect ([Hädaabikontaktide lisamine](#), lehekülg 57). 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 **CTRL**.

2 Pärast kolme värinasignaali vabasta abifunktsiooni aktiveerimiseks klahv.
Kuvatakse ajaarvestuskuva.

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

Tervise ja heaolu seaded

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

Pulsisagedus: võimaldab isikupärastada randmepõhise pulsisageduse seadeid (*Randmel kantava pulsimonitori seaded, lehekülg 38*).

Pulssoksümeetri režiim: võimaldab sul valida pulssoksümeetri režiimi (*Pulssoksümeetri režiimide seadistamine, lehekülg 39*).

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 31*).

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 59*).

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

Move IQ: võid funktsiooni Move IQ® sündmused sisse või välja lülitada. Kui su liigutused vastavad tuttavale harjutuste mustrile, siis tuvastab funktsioon Move IQ sündmuse automaatselt ja kuvab selle ajajoonel.

Funktsiooni Move IQ sündmused kuvavad tegevuse tüübi ja kestuse, kuid need ei ilmu tegevuste loendis või uudiste voos. Põhjalikuma ja täpsema ülevaate saamiseks võid ajastatud tegevuse seadmesse salvestada.

Automaatne eesmärk

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

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

Liikumismärguande kasutamine

Pidev istuv eluviis võib ainevahetushäireid põhjustada. Liikumismärguande aitab seda vältida. Pärast üht passiivset tundi kuvatakse Liigu! ning liikumisriba. Iga 15 passiivse minuti järel kuvatakse lisalõigud. Kui helisignaalid on sisse lülitatud, siis seade piiksub või vibreerib (*Süsteemi seaded, lehekülg 66*).

Liikumismärguande lähtestamiseks tee lühike jalutuskäik (vähemalt paar minutit).

Intensiivsusminutid

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

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

Intensiivsusminutite teenimine

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

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

Une jälgimine

Magamisel ajal tuvastab kell selle automaatselt ja jälgib sel ajal su liigutusi. Tavapäraseid uneaegu saad määrata rakenduses Garmin Connect või kella sätetes (*Unerežiimi kohandamine, lehekülg 67*). Unestatistika sisaldab magatud tunde, unefaase ja punktiarvestust. 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 (*Juhtelemendid, lehekülg 33*).

Automaatse unejälgimise kasutamine

- 1 Kanna kella magamise ajal.
- 2 Laadi oma unejälgimise andmed oma Garmin Connect kontosse (*Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 50*).
Võid unestatistikat vaadata teenuse Garmin Connect kontos.
Saad vaadata uneandmeid, sh uinakuid oma kellas Instinct E (*Ülevaated, lehekülg 27*).

Hingamise muutumine

HOIATUS

Instinct E ei ole meditsiiniseade ning see pole mõeldud ühegi tervise seisundi diagnoosimiseks või meditsiinilise seisundi jälgimiseks. Lisateavet pulssoksümeetri täpsuse kohta vt veebiaadressilt garmin.com/ataccuracy.

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

MÄRKUS. hingamise muutuste tuvastamiseks pead sisse lülitama pulssoksümeetri une jälgimise (*Pulssoksümeetri režiimide seadistamine, lehekülg 39*).

Uneskoori ülevaade näitab sinu hetkelisi hingamise muutumiste andmeid.

MÄRKUS. võimalik, et pead ülevaateleendisse lisama ülevaate (*Ülevaateleendi kohandamine, lehekülg 30*).

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

Navigeerimine

Salvestatud asukohtade vaatamine ja redigeerimine

VIHJE: saad asukohta salvestada juhtelemendide menüüs (*Juhtelemendid, lehekülg 33*).

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **GPS**.
- 2 Vali **Navigeeri** > **Salvestatud 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 Konfigureeri kiirklahv funktsiooni **Duaalgraafik** jaoks (*Kiirklahvide kohandamine, lehekülg 68*).
- 2 Hoia all sinu konfigureeritud nuppu või nupukombinatsiooni.
- 3 Oota, kuni kell satelliidid leiab.
- 4 Asukoha salvestamiseks vajuta **GPS**.
- 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 **CTRL**.
 - VIHJE:** tegevuse salvestamise ajal saad määrata võrdluspunkti.
 - Vajuta kellal nuppu **GPS**.
- 2 Vali **Võrdluspunkt**.
- 3 Oota, kuni kell satelliidid leiab.
- 4 Vajuta **GPS** 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 **GPS** ja vali **Muuda punkti** erineva võrdluspunkti seadmiseks.

Sihtkohta navigeerimine

Saad kella kasutada sihtkohta liikumiseks või kursi järgimiseks.

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **GPS**.
- 2 Tee valik:
 - Vali **Navigeeri**.
 - Vali tegevus, hoia all nuppu **MENU** ja vali **Navigeerimine**.
- 3 Vali kategooria.
- 4 Vasta ekraanil esitavatele viipadele ning vali sihtkoht.
- 5 Vali **Mine**.
- 6 Navigeerimise alustamiseks vajuta **GPS**.

Tegevuse ajal algpunkti navigeerimine

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

- 1 Tegevuse ajal vajuta nuppu **GPS**.
- 2 Vali **Tagasi algusesse** ning seejärel valik:
 - Tegevuse algpunkti tagasi navigeerimiseks mööda liigutud teed vali **TracBack**.
 - Tegevuse algpunkti otse tagasi navigeerimiseks vali **Sirge joon**.Kaardil kuvatakse su praegune asukoht, järgitav rada ja sihtkoht.

Funktsiooniga Sight 'N Go navigeerimine

Osuta kellaga eemal olevale objektile, nt veetornile, lukusta suund ja navigeeri objektini.

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **GPS**.
- 2 Tee valik:
 - Vali **Navigeeri** > **Sight 'N Go**.
 - Vali tegevus, hoia all nuppu **MENU** ja vali **Navigeerimine** > **Sight 'N Go**.
- 3 Suuna kell objektile ja vajuta nuppu **GPS**.
Ilmub navigeerimisteave.
- 4 Navigeerimise alustamiseks vajuta nuppu **GPS**.

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 68).

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **GPS**.
- 2 Tee valik:
 - Vali **Navigeeri > Viimane MOB**.
 - Vali tegevus, hoia all nuppu **MENU** ja vali **Navigeerimine > Viimane MOB**.Ilmub navigeerimisteave.

Navigatsiooni katkestamine

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

Rajad

HOIATUS

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

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

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

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

Seadmel raja loomine ja järgimine

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **GPS**.
- 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 **GPS**

Raja loomine rakenduses Garmin Connect

Rakenduses Garmin Connect raja loomiseks peab sul olema konto Garmin Connect ([Garmin Connect](#), lehekülg 49).

- 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 63).

Radade saatmine seadmesse

Võid rakenduses Garmin Connect loodud raja oma seadmesse saata ([Raja loomine rakenduses Garmin Connect](#), lehekülg 63).

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

Vahepunkti kavandamine

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

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

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **GPS**.
- 2 Vali **Projekt. punkt**
- 3 Suuna määramiseks vajuta **UP** või **DOWN**.
- 4 Vajuta **GPS**.
- 5 Mõõtmise valimiseks vajuta **DOWN**.
- 6 Vahemaa sisestamiseks vajuta **UP**.
- 7 Salvestamiseks vajuta **GPS**.

Kavandatud vahepunkt salvestatakse vaikenimega.

Navigatsiooniseaded

Võid sihtkohta navigeerimisel kohandada kaardi funktsioone ja välimust.

Navigatsiooniandmete kuvade kohandamine

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **GPS**.
- 2 Vali **Navigeerimine > Andmekuvad**.
- 3 Tee valik:
 - Kaardi sisse- või väljalülitamiseks vali **Kaart > Olek**.
 - Vali **Kaart > Andmeväli**, et lülitada sisse või välja andmevälja, mis näitab kaardi peal marsruuditeavet.
 - Vali **Eespool**, et lülitada sisse või välja teave eesolevate kursipunktide kohta.
 - Kõrguskaardi sisse- või väljalülitamiseks vali **Kõrguse graafik**.
 - Vali kuva, mida soovid lisada, eemaldada või kohandada.

Suuna seadistused

Saad seadistada navigeerimisel esitatava osuti käitumise.

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

Suund: näitab sihtkoha suunda.

Kurss: suunanool näitab sinu paiknemist sihtkohaga võrreldes.

Navigeerimishoiatuste seadistamine

Sihtkohta navigeerimise lihtsustamiseks võid seadistada hoiatused.

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

Toitehalduri seaded

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

Akusäästja: võimaldab süsteemi seadeid aku kasutusaja pikendamiseks kella režiimis (*Akusäästja kohandamine, lehekülg 65*).

Toiterežiimid: võimaldab treeningu ajal muuta süsteemiseadeid, aktiivsuseadeid ja GPS-i sätteid aku kasutusaja pikendamiseks (*Toiterežiimide kohandamine, lehekülg 65*).

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 kasutaja pikendamise kiireks seadistamiseks kella režiimis. Akusäästja saad juhtelementide menüüs sisse lülitada (*Juhtelemendid, lehekülg 33*).

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

Toiterežiimi vahetamine

Võid toiterežiimi vahetada, et pikendada aku kasutusaega tegevuse jooksul.

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

Kell kuvab iga toiterežiimiga saadaval olevad kasutustunnid.

Toiterežiimide kohandamine

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

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Toitehaldur > Toiterežiimid**.
- 3 Tee valik:
 - Vali kohandamiseks toiterežiim.
 - Kohandatud toiterežiimi loomiseks vali **Lisa**.
- 4 Vajadusel sisesta kohandatud nimi.
- 5 Vali suvand konkreetse toiterežiimi sätete kohandamiseks.

Näiteks, saad muuta GPS-seadeid või seotud telefonist lahti ühendada.

Kell kuvab iga seadistuse muudatusega võidetud kasutustunnid.
- 6 Vajaduse korral vali **Valmis**, et kohandatud toiterežiimi salvestada ja kasutada.

Toiterežiimi taastamine

Saad eelnevalt laaditud toiterežiimi lähtestada tehase vaikeseadistuse peale.

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

Süsteemi seaded

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

Keel: vali kellas kasutatav keel.

Aeg: reguleeri aja seadeid (*Kellaaja seaded, lehekülg 67*).

Taustvalgus: reguleerib ekraani seadeid (*Ekraaniseadete muutmine, lehekülg 67*).

Satelliidid: määrab tegevustele vaikumisi kasutatava satelliitsüsteemi. Vajaduse korral saad satelliidi seadistust iga tegevuse jaoks kohandada (*Satelliidiseaded, lehekülg 22*).

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

Unerežiim: võimaldab määrata uneaja ja unerežiimi eelistusi (*Unerežiimi kohandamine, lehekülg 67*).

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

Kiirklahvid: võimaldab määrata nuppudele otseteid (*Kiirklahvide kohandamine, lehekülg 68*).

Automaatlukustus: lukustab nupud automaatselt, et vältida juhuslikke nupuvajutusi. Kasuta valikut Tegevuse ajal, et lukustada nupud ajastatud tegevuse ajaks. Kasuta valikut Üldkasutus, et lukustada nupud ajaks, kui sa ei salvesta ajastatud tegevust.

Formaat: määrab üldised formaadi eelistused, näiteks mõõtühikute, tegevuste ajal kuvatava tempo ja kiiruse, nädala alguse ja geograafilise asukoha formaadi ning kuupäeva valikud (*Mõõtühikute muutmine, lehekülg 68*).

Parool: määrab neljakohalise pääsukoodi, et kaitsta oma isiklikku teavet, kui kell ei ole randmel (*Kella pääsukoodi määramine, lehekülg 66*).

Andmete salvestus: 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.

Lähtesta: lähtestab kasutajaandmed ja seaded (*Kõigi vaikeseadete lähtestamine, lehekülg 73*).

Tarkvara uuendus: installib allalaaditud tarkvarauuendused, lubab automaatsed uuendused või kontrollib uuenduste olemasolu (*Tooteuuendused, lehekülg 72*).

Seadmest: kuvab seadme, tarkvara, litsentsi ja normatiivteabe.

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.

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.

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 25](#)).

Aja sünkrr.: võimaldab kellaaja käsitsi sünkroonimist, kui liigud teise ajavööndisse ning kui on vaja minna üle suve- ja talveajale ([Kellaaja sünkroonimine GPS-iga, lehekülg 24](#)).

Ekraaniseadete muutmine

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Süsteem > Taustvalgus**.
- 3 Tee valik:
 - Vali **Tegevuse ajal**.
 - Vali **Üldkasutus**.
 - Vali **Magamise ajal**.

- 4 Tee valik:

MÄRKUS. kõik suvandid pole kõigi režiimide jaoks saadaval.

 - Ekraanivalgustuse heledustaseme määramiseks vali **Heledus**.
 - Ekraani klahvivajutusteks sisselülitamiseks vali **Nupud**.
 - Ekraani hoiatusteks sisselülitamiseks vali **Hoiatused**.
 - Ekraan käe tõstmisel ja pööramisel kella vaatamiseks sisselülitamiseks vali **Žest**.
 - 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 **Taustvalgus** ekraani seadete konfigureerimiseks.
 - Uinakualarmi jaoks helina, vibratsioonina või mõlema määramiseks vali suvand **Uinakualarm**.
 - Vali **Mitte segada** mittehäirimise režiimi sisse- ja väljalülitamiseks.
 - Vali **Akusäätja**, et lülitada akusäätja režiim sisse või välja ([Akusäätja kohandamine, lehekülg 65](#)).

Kiirklahvide kohandamine

Võid kohandada üksikute klahvide ja klahvikombinatsioonide allhoidmise funktsiooni.

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Süsteem > Kiirklahvid**.
- 3 Vali kohandamiseks klahv või klahvikombinatsioon.
- 4 Vali funktsioon.

Mõõtühikute muutmine

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

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Süsteem > Formaat > Ühikud**.
- 3 Vali mõõtühiku tüüp.
- 4 Vali mõõtühik.

Seadme teabe vaatamine

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

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Süsteem > Seadmest**.

E-sildi regulatiiv- ja vastavusteabe vaatamine

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

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali seadete menüüs **Seadmest**.

Seadme teave

Kella laadimine

⚠ HOIATUS

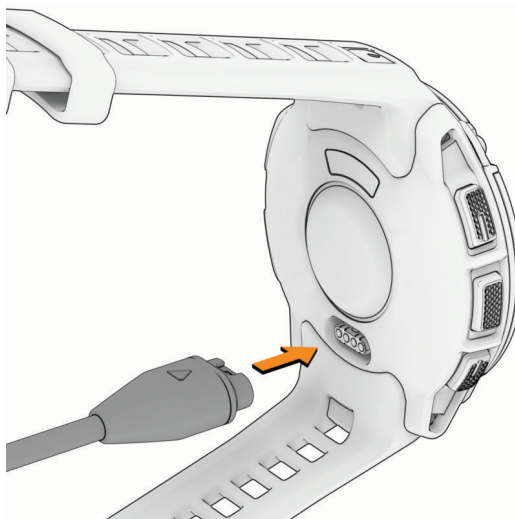
Seadmes on liitiumpolümeeraku. Toote hoiatused ja muu olulise teabe leiad toote karbis olevast juhendist *Tähtis ohutus- ja tootealane teave*.

TEATIS

Korrosiooni vältimiseks kuivata klemmid ja ümbritsev ala põhjalikult enne seadme laadimist või arvutiga ühendamist. Järgi puhastusjuhiseid (*Seadme hooldamine, lehekülg 70*).

Su käekellal on patenteeritud laadimisjuhe. Valikuliste tarvikute ja varuosade saamiseks ava buy.garmin.com või võta ühendust oma Garmin edasimüüjaga.

1 Ühenda juhe (▲ ots) kella laadimispeassa.



2 Ühenda juhtme teine ots USB-C® arvuti pordi või vahelduvvooluadapteriga (minimaalne nimivõimsus 5 W). Kell kuvab aku laetuse taseme.

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

Tehnilised andmed

Aku tüüp	Laetav sisseehitatud liitiumioonaku
Veekindluse tase	10 ATM ¹
Kasutamise ja hoiustamise temperatuurivahemik	From -20° to 60°C (from -4° to 140°F)
USB-laadimise temperatuurivahemik	0 kuni 45 °C (32 kuni 113 °F)
ELi raadioside sagedused ja edastusvõimsus	Instinct E - 40mm: 2,4 GHz maksimaalsel võimsusel –1,72 dBm ; Instinct E - 45mm: 2,4 GHz maksimaalsel võimsusel 0,83 dBm

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

Aku kasutusaja teave

Reaalne aku kasutusaeg sõltub kellas aktiveeritud funktsioonidest, nagu tegevuste jälgimine, randmelt mõõdetav pulsisagedus, telefoni teavitused, GPS, sisemised andurid ja ühendatud andurid (*Soovitud aku kasutusaaja maksimeerimiseks, lehekülj 74*).

Režiim	Instinct E - 40mm aku kestvus	Instinct E - 45mm aku kestvus
Nutikella režiim	Kuni 14 päeva	Kuni 16 päeva
Aku säästmise kellarežiim	Kuni 35 päeva	Kuni 40 päeva
Ainult GPS-režiim	Kuni 21 tundi	Kuni 24 tundi
Kõikide satelliitsüsteemide režiim	Kuni 14 tundi	Kuni 16 tundi
Max aku GPS-režiim	Kuni 43 tundi	Kuni 50 tundi
Ekspeditsiooni GPS-tegevuse režiim	Kuni 17 päeva	Kuni 20 päeva

Seadme hooldamine

TEATIS

Ära puhasta seadet terava esemega.

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

Kui seade puutub kokku kloori-, soolase vee, päikesekreemi, kosmeetikavahendite, alkoholi või muude ohtlike kemikaalidega, loputa seda põhjalikult mageveega. Pikaajaline 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 ilmneda nahaärritus. Kui märkad nahaärritust, võta kell ära ja lase nahal paraneda. Nahaärrituse vältimiseks veendu, et kell oleks puhas ja kuiv, ning ära kella randmele liiga tugevalt kinnita.

TEATIS

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

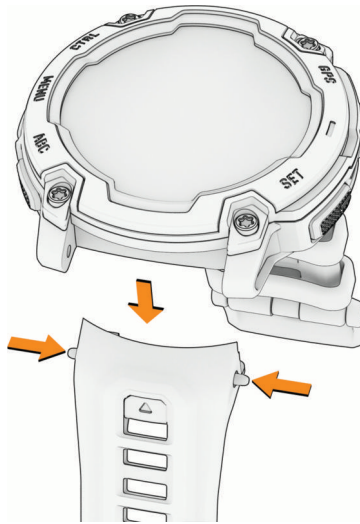
VIHJE: lisateavet vt aadressilt garmin.com/fitandcare.

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

Vedruvardaga kellarihmade vahetamine

Saad asendada rihtmud uute Instinct E rihtmude või ühilduvate QuickFit® rihtmudega. Lisateavet ühilduvate kellarihmude ja suuruste kohta leiad oma Instinct E kella tootelehelt aadressil buy.garmin.com.

1 Vajuta kella tihvti ja eemalda rihtm.

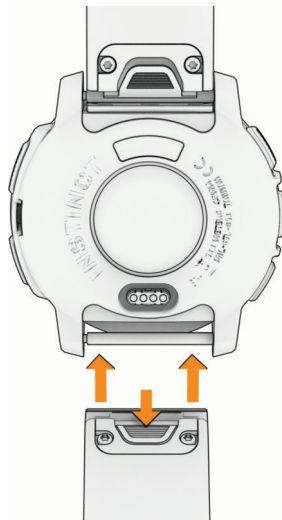


2 Tee valik:

- Kella Instinct E rihtmude paigaldamiseks aseta uue rihma üks pool kell aukudega kohakuti, vajuta kella nähaolev tihvt sisse ja vajuta rihtm paika.

MÄRKUS. veendu, et rihtm oleks kindlalt kinnitunud. Kella tihvt peab olema kella aukudega kohakuti.

- Ühilduvate QuickFit kellarihmude paigaldamiseks sisesta ühilduva kella tihvt ja vajuta uus rihtm paika.



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

3 Korda neid toiminguid, et vahetada ka teine rihtm.

Tõrkeotsing

Tooteuudused

Seade kontrollib automaatselt uuenduste olemasolu, kui ühendatud on Bluetooth. Käsitsi saad uuendusi kontrollida süsteemisätetest (*Süsteemi seaded, lehekülg 66*). Installe arvutisse Garmin Express (garmin.com/express). Installe telefoni Garmin Connect rakendus.

Tagab Garmin seadmetel allolevatele teenustele hõlpsa juurdepääsu.

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

Lisateabe hankimine

Lisateavet toote kohta leiate Garmin veebisaidilt.

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

Mu seadme keel on vale

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

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

Kas mu telefon ühildub minu kellaga?

Instinct E 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 sihverplaadil all nuppu **MENU** ja vali **Telefon > Paarista telefon**.

Mu kell ei näita õiget kellaaega

Kell uuendab kellaaaja ja kuupäeva, kui selle sünkroonid. Õige kellaaaja seadistamiseks tuleks kell sünkroonida ajavööndi muutumisel või suve-/talveajale üleminekul.

- 1 Kinnita, et valitud on automaatne kellaaaja määramine (*Kellaaaja seaded, lehekülg 67*).
- 2 Kinnita, et sinu arvuti või telefon näitab õiget kohalikku kellaaega.
- 3 Tee valik:
 - Sünkrooni oma kell arvutiga (*Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis, lehekülg 51*).
 - Sünkrooni oma kell telefoniga (*Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 50*).
 - Sünkrooni oma kell GPS-iga (*Kellaaaja sünkroonimine GPS-iga, lehekülg 24*).Kellaaega ja kuupäeva uuendatakse automaatselt.

Kas saan kasutada Bluetooth andurit oma kellaga?

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

- 1 Hoia **MENU** all.
- 2 Vali **Andurid ja tarvikud > Lisa uus**.
- 3 Tee valik:
 - Vali **Otsi kõike**.
 - Vali anduri tüüp.Võid kohandada valikulisi andmevälju (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 17*).

Kella lähtestamine

- 1 Hoia all nuppu **CTRL**, kuni kell lülitub välja.
- 2 Kella sisselülitamiseks hoia nuppu **CTRL** all.

Kõigi vaikeseadete lähtestamine

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

Saad lähtestada kõik kella seaded tehase vaikeseadetele.

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Süsteem > Lähtesta**.
- 3 Tee valik:
 - Kõigi kella seadete lähtestamiseks tehase vaikeväärtustele, sealhulgas kasutajaprofiili andmetele, kuid salvestades tegevuste ajaloo ning allalaaditud rakendused ja failid, vali **Taasta vaikeseaded**.
 - Kella kõigi seadete tehase vaikeseadetele lähtestamiseks ja kogu kasutaja sisestatud teabe ja aktiivsusajaloo kustutamiseks vali **Kustuta andmed ja lähtesta seaded**.

Soovitused aku kasutusaja maksimeerimiseks

Aku kasutusaja pikendamiseks võid proovida järgmiseid nippe.

- Muuda tegevuse ajal toiterežiimi (*Toiterežiimi vahetamine, lehekülg 65*).
 - Juhtelementide menüüs lülita sisse akusäästmise funktsioon (*Juhtelemendid, lehekülg 33*).
 - Vähenda ekraani valgustuse aega (*Ekraaniseadete muutmine, lehekülg 67*).
 - Vähenda ekraani eredust (*Ekraaniseadete muutmine, lehekülg 67*).
 - Kasuta UltraTrac oma tegevuse jaoks satelliitrežiimi (*Satelliidiseaded, lehekülg 22*).
 - Lülita Bluetooth tehnoloogia välja, kui sa ei kasuta selle ühendusega funktsioone (*Juhtelemendid, lehekülg 33*).
 - Kui peatad tegevuse pikemaks ajaks, vali **Jätka hiljem** (*Tegevuse lõpetamine, lehekülg 4*).
 - Kasuta kellakuva, mida iga sekundi järel ei uuendata.
Näiteks kasuta ilma sekundiseierita kella numbrilauda (*Kellakuva kohandamine, lehekülg 2*).
 - Piira telefoni teavitusi, mida kell kuvab (*Teavituste haldamine, lehekülg 48*).
 - Peata pulsisageduse andmete edastamine seotud seadmetesse (*Pulsisageduse andmete edastamine, lehekülg 38*).
 - Lülita randmepõhine pulsisageduse jälgimine välja (*Randmel kantava pulsimonitori seaded, lehekülg 38*).
- MÄRKUS.** randmepõhise pulsisageduse jälgimise abil arvutatakse aktiivse treeningu minuteid ning põletatud kaloreid.
- Lülita pulsi käsitsi oksümeeter sisse (*Pulssokümeetri režiimide seadistamine, lehekülg 39*).

Satelliitsignaali hankimine

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

VIHJE: lisateavet GPS-i kohta vaata aadressilt garmin.com/aboutGPS.

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

GPS-satelliidi vastuvõtmise täiustamine

- Sünkrooni kella oma Garmin kontoga sagedasti.
 - Ühenda kell USB-kaabli ning Garmin Express rakenduse abil arvutiga.
 - Sünkrooni kell rakendusega Garmin Connect Bluetooth-toega telefoni abil.

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

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

Tegevuse temperatuurinäit pole täpne

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

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

Aktiivsuse jälgimine

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

Mu igapäevaste sammude arvu ei kuvata

Igapäevaste sammude arv nullitakse südaööl.

Kui sammude arvu asemel kuvatakse kriipsud, oota kellaaja automaatseks seadistamiseks satelliidisignaali hankimist.

Minu sammuarv ei näi õige olevat

Kui sammuarv ei näi õige, võid proovida järgmist.

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

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

Kella ja teenuse Garmin Connect konto sammunäit ei ühti

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

1 Tee valik:

- Sünkrooni oma sammunäit rakendusega Garmin Express ([Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis, lehekülg 51](#)).
- Sünkrooni oma sammunäit rakendusega Garmin Connect ([Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 50](#)).

2 Oota, kuni andmeid sünkroonitakse.

Sünkroonimiseks võib kuluda mitu minutit.

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

Läbitud korruste näit pole täpne

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

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

Lisa

Andmeväljad

MÄRKUS. kõigi tegevuse tüüpide jaoks pole kõik andmeväljad saadaval. Mõned andmeväljad vajavad andmete kuvamiseks ANT+ või Bluetooth tarvikuid. Mõned andmeväljad ilmuvad kellas rohkem kui ühes kategoorias.

VIHJE: saad andmevälju kohandada ka kella seadetes rakenduses Garmin Connect.

Rütmiväljad

Nimi	Kirjeldus
Keskm. rütm	Rattasõit. Praeguse tegevuse keskmine rütm.
Keskm. rütm	Jooksmine. Praeguse tegevuse keskmine rütm.
Rütm	Rattasõit. Vändavõlli pöörete arv. Andmete kuvamiseks peab seade olema ühendatud rütmitarvikuga.
Rütm	Jooksmine. Samme minutis (vasak ja parem).
Ringi RÜTM	Rattasõit. Praeguse ringi keskmine rütm.
Ringi rütm	Jooksmine. Praeguse ringi keskmine rütm.
Viimase ringi rütm	Rattasõit. Viimase lõpetatud ringi keskmine rütm.
Viimase ringi rütm	Jooksmine. Viimase lõpetatud ringi keskmine rütm.

Kompassi väljad

Nimi	Kirjeldus
Kompassi HDG.	Liikumise suund kompassi järgi.
GPS-i kurss	Liikumissuund GPS-i alusel.
Kurss	Liikumise kurss.

Vahemaaväljad

Nimi	Kirjeldus
Vahemaa	Praeguse raja või tegevuse läbitud vahemaa.
Int. distant	Praeguse intervalli läbitud vahemaa.
Ringi pikkus	Praeguse ringi läbitud vahemaa.
Viimase ring. pikk.	Viimase lõpetatud ringi läbitud vahemaa.
Viimase liikumise kaugus	Viimase lõpetatud liigutuse käigus läbitud vahemaa.
Viimase ring. pikk.	Praeguse liigutusega läbitud vahemaa.

Vahemaaväljad

Nimi	Kirjeldus
Keskm. tõus	Keskmine vertikaalne tõus viimasest nullimisest.
Keskm. langus	Keskmine vertikaalne langus viimasest nullimisest.
Kõrgus	Sinu praeguse asukoha kõrgus merepinnast.
Kalde suhe	Läbitud horisontaalne vahemaa võrreldes vertikaalse vahemaaga.
GPS-i kõrgus	Praeguse asukoha kõrgus GPS-i alusel.
Kallak	Tõusu arvutamine jooksu (vahemaa) alusel. Näiteks iga 3 m 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.
Viimase liikumise tõus	Viimase lõpetatud liikumise vertikaalne tõus.
Viim. liikumise laskum.	Viimase lõpetatud liikumise vertikaalne langus.
Max tõus	Maksimaalne tõus jalgades minutis või meetrites minutis viimasest nullimisest.
Max langus	Maksimaalne langus jalgades minutis või meetrites minutis viimasest nullimisest.
Max kõrgus	Suurim saavutatud kõrgus viimasest nullimisest.
Min. Kõrgus	Madalaim saavutatud kõrgus viimasest nullimisest.
Liikumise tõus	Praeguse liigutuse vertikaalne tõus.
Liikumise laskumine	Praeguse liikumise vertikaalne langus.
Kogu tõus	Kogutõus viimasest nullimisest.
Kogu laskumine	Kogulangus viimasest nullimisest.

Korruste väljad

Nimi	Kirjeldus
Läbitud korrused	Päeva jooksul tõustud korruste arv.
Laskutud korrused	Päeva jooksul laskutud korruste arv.
Korruseid minutis	Minutis tõustud korruste arv.

Pulsiväljad

Nimi	Kirjeldus
%HRR	Pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Aeroobne treeningu efekt:	Praeguse treeningu mõju sinu aeroobse treeningu tasemele.
Anaeroobne treeningu efekt	Praeguse treeningu mõju sinu anaeroobse treeningu tasemele.
K pulsres%	Praeguse tegevuse keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Keskmine HR	Praeguse tegevuse keskmine pulsisagedus.
Keskm. max HR-i %	Praeguse tegevuse maksimaalse pulsisageduse keskmise protsent.
Pulsisagedus	Pulsisagedus, lööke minutis (l/min). Seadmel peab olema randme või rindkere pulsimõõtja.
HR %max	Maksimaalse pulsisageduse protsent.
HR-tsoon	Praegune pulsisageduse vahemik (1 kuni 5). Vaikimisi tsoonide aluseks on sinu profiil ja maksimaalne pulsisagedus (220 miinus sinu vanus).
Int. keskm. HRR-i %	Praeguse ujumisintervalli keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Int. keskm. max %	Praeguse ujumisintervalli maksimaalse pulsisageduse keskmine protsent.
Int. keskm. HR	Praeguse ujumisintervalli keskmine pulsisagedus.
Int. max HRR-i %	Praeguse ujumisintervalli maksimaalne pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Int. keskm. max %	Praeguse ujumisintervalli maksimaalse pulsisageduse maksimaalne protsent.
Int. max HRR	Praeguse ujumisintervalli maksimaalne pulsisagedus.
Rpulsires%	Praeguse ringi keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Ringi HR	Praeguse ringi keskmine pulsisagedus.
Ringi HR-i max %	Praeguse ringi maksimaalse pulsisageduse keskmine protsent.
Viimase ringi pulsireservi %	Viimase lõpetatud ringi keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Viimase ringi HR	Viimase lõpetatud ringi keskmine pulsisagedus.
V. ringi HR-i max %	Viimase lõpetatud ringi maksimaalse pulsisageduse protsent.
Viimase liikumise %HRR	Viimase liikumise keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Viimase liikumise pulss	Viimase lõpetatud liigutuse keskmine pulsisagedus.
Viim. liikumise pulsi max %	Viimase liikumise maksimaalse pulsisageduse keskmise protsent.
Liikumise % pulsireservist	Praeguse liikumise keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Max HR	Praeguse liikumise keskmine pulsisagedus.

Nimi	Kirjeldus
Liikumise pulsi max %	Praeguse liikumise maksimaalse pulsisageduse keskmise protsent.
Aeg tsoonis	Aeg igas pulsisageduse tsoonis.

Pikkuste väljad

Nimi	Kirjeldus
Intervalli pikkused	Praeguse intervalli lõpetatud basseinipikkuste arv.
Pikkused	Praeguse tegevuse lõpetatud basseinipikkuste arv.

Navigatsiooniväljad

Nimi	Kirjeldus
Suund	Suund sinu praegusest asukohast sihtkohani. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Teekond	Suund sinu lähtekohast sihtkohani. Joone saab kuvata kavandatud või määratud teekonnana. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Sihtpunkti asukoht	Sinu lõpliku sihtkoha asukoht.
Sihtkoha viimane punkt	Viimane punkt sihtkohani jäänud teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Jään. vahemaa	Lõpliku sihtkohani jäänud vahemaa. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsiooni-režiimis.
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 järgm. punkti	Eeldatav saabumise aeg järgmises teepunktis (vastavalt teepunkti kohalikule kellaajale). Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
ETE	Eeldatav jäänud aeg lõpliku sihtkohani jõudmiseks. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Kalde suhe sihtpunkt	Kalde suhe, mis on vajalik praegusest asukohast sihtasukohta langemiseks. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Pikkus-/laiuskraad	Praegune asukoht pikkus-/laiuskraadil, sõltumata valitud asukoha vormingust.
Asukoht	Sinu praegune asukoht vastavalt valitud asukoha vormingule.
Järgmine teepunkt	Järgmine teepunkt teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Kursist kõrvalekalle	Vahemaa vasakule või paremale, mille jagu oled kõrvale kandunud esialgsest liikumise teekonnast. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Aeg järgmiseni	Jäänud aeg järgmise teepunktini teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.

Nimi	Kirjeldus
VMG	Kiirus, millega lähened teekonnal määratud sihtkohale. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
K. vahem. siht.-ni	Kõrguse vahe praeguse asukoha ja lõppsihtkoha vahel. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Vert. Kiir. eesm.-ni	Eelmääratud kõrgusele tõustud või laskutud kiirus. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.

Muud väljad

Nimi	Kirjeldus
Aktiivsed kalolid	Tegevuse jooksul põletatud kalolid.
Välisõhu rõhk	Kalibreerimata keskkonnarõhk.
Barom. rõhk	Praegune kalibreeritud õhurõhk.
Aku tunnid	Järelejäänud tundide arv, enne kui aku saab tühjaks.
Aku tase	Kella aku laetuse tase.
Aktiivsed kalolid	Päeva jooksul põletatud kalolid.
GPS	GPS-satelliidi signaali tugevus.
Ringi	Praeguse tegevuse lõpetatud ringide arv.
Koorm.	Praeguse tegevuse treeningkoormus. Treeningkoormus on harjutusjärgne liigne hapniku tarbimine (EPOC), mis märgib treeningu intensiivsust.
Liigutused	Praeguse tegevuse lõpetatud liigutuste arv.
Kordused	Jõutreeningu ajal aktiivse treeningu rühmas tehtavate korduste arv.
Hingamissagedus	Hingamissagedus hingetõmmetena minutis (brpm).
Sea taim.	Jõutreeningu ajal aktiivse treeningu rühmas veedetud aeg.
Sammud	Praeguse tegevuse käigus tehtud sammude arv.
Stress	Su praegune stressitase.
Tõus	Päikesetõusu aeg sinu GPS asukohas.
Päikeseloojang	Päikeseloojangu aeg sinu GPS asukohas.
Päeva aeg	Kellaaeg vastavalt sinu praegusele asukohale ja aja seadetele (vorming, ajavöönd, suveaeg).

Tempoväljad

Nimi	Kirjeldus
500 m tempo	Praegune sõudmistempo 500 m kohta.
Keskm. 500 m tempo	Praeguse tegevuse keskmine sõudmistempo 500 m kohta.
Keskmine tempo	Praeguse tegevuse keskmine tempo.
Int. tempo	Praeguse intervalli keskmine tempo.
Ringi 500 m tempo	Praeguse ringi keskmine sõudmistempo 500 m kohta.
Ringi tempo	Praeguse ringi keskmine tempo.
V. R. 500 m tempo	Viimase ringi keskmine sõudmistempo 500 m kohta.
Viimase ringi tempo	Viimase lõpetatud ringi keskmine tempo.
Viimase pikk. tempo	Viimase lõpetatud basseinipikkuse keskmine tempo.
Viimase liikumise tempo	Viimase lõpetatud liigutuse keskmine tempo.
Liikumistempo	Praeguse liigutuse keskmine tempo.
Tempo	Praegune tempo.

Puhkeajaväljad

Nimi	Kirjeldus
Korda:	Viimase intervalli taimer pluss praeguse puhkeaja taimer (basseinis ujumisel).
Puhkeajataimer	Praeguse puhkeaja taimer (basseinis ujumisel).

Jooksudünaamika

Nimi	Kirjeldus
Kesk maaga puuteaeg	Praeguse sessiooni keskmine maaga kokkupuuteaja tasakaal.
Kesk puuteaeg maaga	Praeguse tegevuse keskmine kokkupuuteaeg maaga.
Keskmine sammupikkus	Praeguse sessiooni keskmine sammupikkus.
Kesk vert võnkumine	Praeguse tegevuse keskmine vertikaalne võnkumine.
Keskmine vertikaalsuhe	Praeguse sessiooni keskmine vertikaalse võnkumise ja sammupikkuse suhe.
Maaga puuteaja tas.	Maaga kokkupuuteaja vasak/parem tasakaal jooksmisel.
Puude	Jooksmisel iga sammu ajal maaga kokkupuutes olnud aeg, mõõdetuna millisekundites. Kõndimise ajal kokkupuuteaega maaga ei mõõdetata.
Ringi k puuteaja tasak	Praeguse ringi keskmine maaga kokkupuuteaja tasakaal.
Ringi maaga kokkupuuteaeg	Praeguse ringi keskmine kokkupuuteaeg maaga.
Ringi sammupikkus	Praeguse ringi keskmine sammupikkus.
Ringi verte võnkumine	Praeguse ringi keskmine vertikaalne võnkumine.
Ringi vertikaalsuhe	Praeguse ringi vertikaalse võnkumise ja sammupikkuse suhe.
Sammupikkus	Sammu pikkus erinevate jala maaga kokkupuutepunktide vahel, mõõdetuna meetrites.
Vertikaalne võnkumine	Põrkemäär jooksmisel. Torso vertikaalne liikumine, mõõdetuna sentimeetrites iga sammu kohta
Vertikaalsuhe	Vertikaalse võnkumise ja sammupikkuse suhe.

Kiiruse väljad

Nimi	Kirjeldus
Keskm. liikumiskiirus	Praeguse tegevuse keskmine liikumiskiirus.
Keskm.üldkiirus	Praeguse tegevuse keskmine kiirus, mis arvestab nii liikumise kui seisakutega.
Keskmine kiirus	Praeguse tegevuse keskmine kiirus.
Keskmine mereline SOG	Keskmine sõidukiirus sõlmedes praeguse tegevuse kohta, sõltumata navigeeritud kursist ja ajutistest suunamuutustest.
Ringi SOG	Keskmine sõidukiirus praeguse ringi kohta, sõltumata navigeeritud kursist ja ajutistest suunamuutustest.
Ringi kiirus	Praeguse ringi keskmine kiirus.
Viimase ringi SOG	Keskmine sõidukiirus viimase läbitud ringi kohta, sõltumata navigeeritud kursist ja ajutistest suunamuutustest.
Viimase ringi kiirus	Viimase lõpetatud ringi keskmine kiirus.
Viimase liikumise kiirus	Viimase lõpetatud liigutuse keskmine kiirus.
Maksimaalne SOG	Maksimaalne sõidukiirus praeguse tegevuse kohta, sõltumata navigeeritud kursist ja ajutistest suunamuutustest.
Maks. kiirus	Praeguse tegevuse maksimaalne kiirus.
Liikumise kiirus	Praeguse liigutuse keskmine kiirus.
Kiirus	Aktiivne liikumise kiirus.
SOG	Tegelik sõidukiirus sõltumata navigeeritud kursist ja ajutistest suunamuutustest.
Vert. kiir.	Aja jooksul tõustud või laskunud kiirus.

Tõmbeväljad

Nimi	Kirjeldus
Keskmine maa/tõmme	Ujumine. Keskmine tegevuse käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Ksk maa tõmbe koht	Sõudesport. Keskmine tegevuse käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Keskm. tõmbearv	Sõudesport. Praeguse tegevuse keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Keskm tõmbed/pikkus	Praeguse tegevuse keskmine tõmmete arv basseinipikkuse kohta.
Vah. tõmbe kohta	Sõudesport. Tõmbega läbitud vahemaa.
Int. tõmbearv	Praeguse intervalli keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Interv tõmbed/pikkus	Praeguse intervalli keskmine tõmmete arv basseinipikkuse kohta.
Interv tõmbetüüp	Intervalli tõmbetüüp.
Ringi vah. tõmbe kohta	Ujumine. Keskmine praeguse ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Ringi vah. tõmbe kohta	Sõudesport. Keskmine praeguse ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Ringi tõmbearv	Ujumine. Praeguse ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Ringi tõmbearv	Sõudesport. Praeguse ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Ringi tõmbed	Ujumine. Praeguse ringi tõmmete arv kokku.
Ringi tõmbed	Sõudesport. Praeguse ringi tõmmete arv kokku.
V ringi maa tõm kohta	Ujumine. Keskmine lõpetatud ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
V r maa tõmbe kohta	Sõudesport. Keskmine lõpetatud ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
V. ringi. tõmbearv	Ujumine. Viimase lõpetatud ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
V. ringi. tõmbearv	Sõudesport. Viimase lõpetatud ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
V. ringi tõmbed	Ujumine. Viimase lõpetatud ringi tõmmete arv kokku
V. ringi tõmbed	Sõudesport. Viimase lõpetatud ringi tõmmete arv kokku
V. pikk. tõmbearv	Viimase lõpetatud basseinipikkuse keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
V. pikk. tõmbed	Viimase lõpetatud basseinipikkuse tõmmete arv kokku
V. pikk. tõmbetüüp	Viimase lõpetatud basseinipikkuse tõmbetüüp.
Tõmbearv	Ujumine. Tõmbeid minutis (t/min).
Tõmbearv	Sõudesport. Tõmbeid minutis (t/min).
Tõmbed	Ujumine. Praeguse tegevuse tõmmete arv kokku.
Tõmbed	Sõudesport. Praeguse tegevuse tõmmete arv kokku.

Efektiivsuse väljad

Nimi	Kirjeldus
Keskmine Swolf	Praeguse tegevuse keskmine Swolfi skoor. Swolfi skoor on ühe basseinipikkuse aja ja selle pikkuse läbimiseks tehtud tõmmete summa (Ujumisterminid , lehekülg 7). Avame-reujumisel kasutatakse Swolfi skoori arvutamiseks pikkust 25 m.
Intervalli Swolf	Praeguse intervalli keskmine Swolfi skoor.
Ringi Swolf	Praeguse ringi Swolfi skoor.
V. ringi efektiivs	Viimase lõpetatud ringi Swolfi skoor.
Viimase pikkuse Swolf	Viimase lõpetatud basseinipikkuse keskmine Swolfi skoor.

Temperatuuriväljad

Nimi	Kirjeldus
24-tunnine max	Ühilduva temperatuurianduriga mõõdetud viimase 24 tunni maksimaalne temperatuur.
24-tunnine min	Ühilduva temperatuurianduriga mõõdetud viimase 24 tunni minimaalne temperatuur.
Temperatuur	Keskkonna temperatuur tegevuse ajal. Kehatemperatuur võib temperatuuriandurit mõjutada. Saad siduda tempe anduri seadmega, et pakkuda püsivat täpsete temperatuuriandmete allikat.

Taimeri väljad

Nimi	Kirjeldus
Keskm. ringi aeg	Praeguse tegevuse keskmise ringi stopperiga mõõdetud aeg.
Möödunud aeg	Kokku mõõdetud aeg. Näiteks, kui käivitat tegevuse taimer ja jooksed 10 minutit, peatad taimer 5 minutiks, käivitat taimer ja jooksed veel 20 minutit, on möödunud aeg 35 minutit.
Intervalli taimer aeg	Praeguse intervalli stopperiga mõõdetud aeg.
Ringi aeg	Praeguse ringi stopperiga mõõdetud aeg.
Viimase ringi aeg	Viimase lõpetatud ringi stopperiga mõõdetud aeg.
Viimase liikumise aeg	Viimase lõpetatud liikumise stopperiga mõõdetud aeg.
Liikumisaeg	Praeguse liikumise stopperiga mõõdetud aeg.
Liikumisaeg	Praeguse tegevuse kogu liikumisaeg.
Üldine ees/taga	Jooksmine. Üldine aeg sihttempo ees või taga
Peatatud aeg	Praeguse tegevuse kogu peatatud aeg.
Ujumisaeg	Praeguse tegevuse ujumisaeg, v.a puhkeaeg.
Taimer	Loendustaimeri praegune aeg.

Treeningu väljad

Nimi	Kirjeldus
Kordused	Treeningu järelejäänud kordused.
Etapi pikkus	Treeningu etapi lõppemiseni jäänud aeg või vahemaa.
Etapi tempo	Praegune tempo treeningu ajal.
Etapi kiirus	Praegune kiirus treeningu ajal.
Etapi aeg	Treeningu etapile kulunud aeg.

Värvilised mõõdikud ja jooksudünaamika andmed

Tegevuses Garmin Connect kuvatakse jooksudünaamika andmed värvilise graafikuna. Värvitsoonid põhinevad protsendil ja võimaldavad võrrelda oma jooksudünaamika andmeid teiste jooksjate andmetega.

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

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

Värvitsoon	Prostentiil tsoonis	Rütmivahemik	Maaga kokkupuuteaja vahemik
 Lilla	>95	>183 sammu minutis	<218 ms
 Sinine	70–95	174–183 sammu minutis	218–248 ms
 Roheline	30–69	164–173 sammu minutis	249–277 ms
 Oranž	5–29	153–163 sammu minutis	278–308 ms
 Punane	<5	<153 sammu minutis	>308 ms

Maaga kokkupuute aja tasakaal

MÄRKUS. tegevuses Garmin Connect kuvatakse jooksudünaamika andmed värvilise graafikuna.

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

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

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

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

Vertikaalse võnkumise ja vertikaalsuhte andmed

MÄRKUS. tegevuses Garmin Connect kuvatakse jooksudünaamika andmed värvilise graafikuna.

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

Värvitsoon	Prostentiil tsoonis	Vertikaalse võnkumise vahemik rinnal	Vertikaalse võnkumise vahemik vöökohas	Vertikaalsuhe rinnal	Vertikaalsuhe vöökohas
 Lilla	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1%	<6,5%
 Sinine	70–95	6,4–8.1 cm	6,8–8.9 cm	6,1–7,4%	6,5–8,3%
 Roheline	30–69	8,2–9.7 cm	9,0–10.9 cm	7,5–8,6%	8,4–10,0%
 Oranž	5–29	9,8–11.5 cm	11,0–13.0 cm	8,7–10,1%	10,1–11,9%
 Punane	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1%	>11,9%

Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed

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

Mehed	Protsentiil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ülihea	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Suurepä-rane	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Hea	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Rahuldav	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Halb	0–40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

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

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

Ratta veljemõõt ja ümbermõõt

Kiirusandur tuvastab automaatselt ratta veljemõõdu. Vajaduse korral võid ratta ümbermõõdu käsitsi kiirusanduri seadetes sisestada.

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

Tähiste definitsioonid

Need tähised asuvad seadme või tarvikute siltidel.



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

