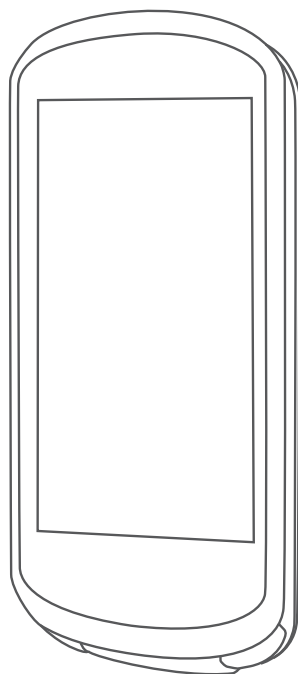


GARMIN®



EDGE® EXPLORE 2

Kasutusjuhend

© 2022 Garmin Ltd. või selle filiaalid

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

Garmin®, Garmini logo, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, VIRB® ja Virtual Partner® on ettevõttele Garmin Ltd. või selle haruettevõtetele kuuluvad kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, HRM-Dual™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, Rally™, tempe™, Varia™ ja Vector™ on ettevõttele Garmin Ltd. või selle haruettevõtetele kuuluvad kaubamärgid. Neid kaubamärke ei tohi ilma ettevõtte Garmin selgesõnalise loata kasutada.

Android™ on Google Inc. kaubamärk. Apple® ja Mac® on Apple Inc. kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Sõnamärk BLUETOOTH® ja logod kuuluvad ettevõttele Bluetooth SIG, Inc. ja Garmin kasutab neid litsentsi alusel. Bosch® on ettevõtte Robert Bosch GmbH registreeritud kaubamärk. The Cooper Institute® ning seotud kaubamärgid on ettevõtte The Cooper Institute omandid. Shimano® on ettevõtte Shimano, Inc. registreeritud kaubamärk Windows® ja Windows NT® on ettevõtte Microsoft Corporation registreeritud kaubamärgid USA-s ja teistes riikides. Muud kaubamärgid või kaubanimed kuuluvad nende vastavatele omanikele.

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

M/N: A04457, B04457

Sisukord

Sissejuhatus..... 1

Seadme ülevaade.....	1
Avakuva ülevaade.....	3
Vidinate vaatamine.....	3
Ülevaadete kuvamine.....	4
Puutekraani kasutamine.....	4
Puutekraani lukustamine.....	4
Satelliitsignaali hankimine.....	5

Navigeerimine..... 5

Rattasõit.....	5
Asukohad.....	6
Su asukoha tähistamine.....	6
Kaardil olevate asukohtade salvestamine.....	6
Asukohta navigeerimine.....	6
Tagasi algusesse navigeerimine.....	7
Sõidu alustamine jagatud asukohast.....	7
Sõitmise ajal jagatud asukohta navigeerimine.....	8
Navigeerimise lõpetamine.....	8
Asukoha muutmine.....	8
Asukoha kustutamine.....	8
Kaardil oleva asukoha jagamine rakenduse Garmin Connect abil.....	9
Ohust teatamine.....	9
Rajad.....	10
Raja loomine ja sellel sõitmine.....	10
Ringikujulise raja loomine ja sõitmine.....	11
Raja loomine hiljutise sõidu põhjal..	11
Teenuse Garmin Connect raja kasutamine.....	11
Rajal sõitmise näpunäited.....	12
Rajaandmete vaatamine.....	12
Raja kuvamine kaardil.....	12
ClimbPro kasutamine.....	13
Tõusukategooriad.....	13
Teekonna valikud.....	14
Raja marsruudi muutmine.....	14
Raja katkestamine.....	14
Raja kustutamine.....	14
Kaardi seaded.....	14
Kaardivälimuse sätted.....	14

Kaardi suuna muutmine.....	15
Kaarditeemad.....	15
Teekonna seaded.....	15
Marsruudi arvutamise tegevuse valimine.....	15

Ühendusfunktsioonid..... 15

Telefoni sidumine.....	16
Bluetooth ühendusega funktsioonid....	16
Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid.....	17
Juhtumi tuvastamine.....	17
Abi.....	18
Hädaabikontaktide lisamine.....	18
Su hädaabikontaktide kuvamine..	18
Abi taotlemine.....	18
Juhtumi tuvastamise sisse- ja väljalülitamine.....	18
Automaatsõnumi tühistamine.....	18
Olekuvärskenduse saatmine pärast juhtumit.....	19
LiveTrack.....	19
Teenuse LiveTrack sisselülitamine.....	19
Rakenduse GroupTrack seansi alustamine.....	20
Reaalajas sündmuse jagamine....	20
Reaalajas sündmuste jagamise sisselülitamine.....	21
GroupRide.....	21
Rakenduse GroupRide seansi alustamine.....	21
GroupRide seansiga liitumine..	23
GroupRide Sõnumi saatmine....	23
GroupRide Kaardi olek.....	24
GroupRide seansist väljumine..	24
Rakenduse GroupRide seansside näpunäited.....	24
Pealtvaataja sõnumside.....	24
Pealtvaatajate sõnumite blokeerimine.....	25
Rattaalarmi seadistamine.....	25
Helijuhiste esitamine telefonis....	25
Muusika kuulamine.....	25

Treening..... 25

Siseruumides treenimine.....	25
Sisetrenažööri sidumine.....	26
Sisetreeningseadme kasutamine....	26

Vastupanu seadistamine.....	26	inReach kaugjuhtimispuul.....	36
Simuleeritud vastupanu		inReach kaugjuhtimise	
määramine.....	26	kasutamine.....	36
Sihtenergiaväljundi määramine....	26		
Treeningu eesmärgi seadistamine.....	27	Ajalugu.....	36
Eelmise tegevusega seotud võistlus...	27	Sõidu kuvamine.....	36
		Igas treeningutsoonis veedetud aja	
Minu statistika.....	27	vaatamine.....	37
Sooritusvõime näitajad.....	27	Sõidu kustutamine.....	37
Maksimaalse hinnangulise		Koguandmete kuvamine.....	37
hapnikutarbimisvõime teave.....	27	Koguandmete kustutamine.....	37
Maksimaalse hinnangulise		Garmin Connect.....	38
hapnikutarbimisvõime teabe		Garmin Connect+ Tellimus.....	38
hankimine.....	28	Sõiduandmete saatmine teenusesse	
Rattasõidu VO2 max hinnangute		Garmin Connect.....	38
soovitused.....	28	Andmete salvestamine.....	38
Taastumisaeg.....	29	Andmehaldus.....	39
Taastumisaja vaatamine.....	29	Seadme ühendamine arvutiga.....	39
Sooritusteavituste väljalülitamine....	29	Failide edastamine seadmesse.....	39
Vormisoleku vanuse kuvamine.....	29	Failide kustutamine.....	39
Intensiivsusminutite vaatamine.....	29	USB-kaabli lahtiühendamine.....	39
Isiklikud rekordid.....	29		
Isiklike rekordite vaatamine.....	30	Seadme kohandamine.....	40
Isikliku rekordi taastamine.....	30	Connect IQ allalaaditavad	
Isikliku rekordi kustutamine.....	30	funktsioonid.....	40
Treeningutsoonid.....	30	Rakenduse Connect IQ funktsioonide	
Kasutajaprofiili seadistamine.....	30	allalaadimine arvutiga.....	40
		Aktiivsusprofiili uuendamine.....	40
Juhtmeta andurid.....	31	Andmekuva lisamine.....	41
Traadita andurite sidumine.....	32	Muusika juhtnuppude andmekuva	
Juhtmeta anduri aku eluiga.....	32	lisamine.....	41
Pulsisagedustsoonide määramine.....	32	Andmekuva redigeerimine.....	41
Pulsisageduse tsoonid.....	32	Andmekuvade ümberkorraldamine..	42
Vormisoleku sihid.....	33	Märguannete ja viipade sätted.....	42
Energiamõõdikutega treenimine.....	33	Vahemikuhoiatuste	
Energiasoonide seadistamine.....	33	seadistamine.....	42
Võimsusmõõtja kalibreerimine.....	33	Korduvate hoiatuste	
Pedaalipõhine võimsus.....	34	seadistamine.....	43
Rally süsteemi tarkvara uuendamise		Auto Lap®.....	43
rattaarvuti Edge abil.....	34	Ringide tähistamine asukoha	
Ülevaade ümbrusest.....	34	järgi.....	43
Kaamera Varia juhtnuppude		Ringide tähistamine vahemaa	
kasutamine.....	35	järgi.....	43
Rohelise ohutase tooni		Ringide tähistamine aja järgi.....	44
lubamine.....	35	Ringi teavitusraja kohandamine...	44
Elektrijalgrattaga treenimine.....	35	Automaatse peatamise	
Elektrijalgratta anduri üksikasjade		kasutamine.....	44
kuvamine.....	36	Taimeri automaatne käivitamine.....	44

Satelliidisätte muutmine.....	45
Autom. unerežiimi kasutamine.....	45
Automaatne sirvimine.....	45
Telefonisätteid.....	45
Külalise režiim.....	45
Külalise režiimi lubamine.....	45
Külalise režiimi keelamine.....	46
Süsteemiseaded.....	46
Ekraaniseaded.....	46
Taustvalgustuse kasutamine.....	46
Ülevaadete kohandamine.....	46
Vidinate loendi kohandamine.....	46
Andmete salvestamise sätted.....	47
Rütmi või energiaväljundi keskmised andmed.....	47
Mõõtühikute muutmine.....	47
Seadme helide sisse- ja väljalülitamine.....	47
Seadme keele muutmine.....	47
Ajavööndid.....	47

Seadme teave.....48

Seadme laadimine.....	48
Aku teave.....	48
Standardse hoidiku paigaldamine.....	49
Seadme Edge vabastamine.....	49
Rihma kinnitamine.....	50
Edge Toitekinnituse ülevaade.....	50
Toiteühenduse Edge paigaldamine.....	51
Vajalikud kaablid.....	53
Edge toiteühenduse oleku LED.....	53
Tehnilised andmed.....	54
Tooteuuendused.....	54
Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil.....	54
Tarkvara uuendamine rakendusega Garmin Express.....	54
Seadme teabe vaatamine.....	54
Regulatiiv- ja vastavusteabe vaatamine.....	54
Seadme hooldamine.....	55
Seadme puhastamine.....	55
Edge Toitekinnitusega seadme hooldamine.....	55
Toiteühenduse Edge puhastamine..	55
USB-pordi puhastamine.....	55

Tõrkeotsing..... 55

Rattaarvuti Edge lähtestamine.....	55
Vaikesätete taastamine.....	56
Kõikide kasutajaandmete ja -sätete kustutamine.....	56
Demorežiimist väljumine.....	56
Aku kestvuse maksimeerimine.....	56
Akusäästurežiimi sisselülitamine....	56
Telefon ei ühendu seadmega.....	57
GPS-satelliidi vastuvõtmise täiustamine.....	57
Mu seadme keel on vale.....	57
Baromeetrilise altimeetri kalibreerimine.....	57
Kõrguse seadistamine.....	57
Temperatuurinäidud.....	58
Asendusrõngastihendid.....	58
Lisateabe hankimine.....	58

Lisa..... 58

Andmeväljad.....	58
Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed.....	60
Pulsisageduse tsoonide arvutamine...	61
Ratta veljemõõt ja ümbermõõt.....	61

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.

Seadme ülevaade



① 	Vajuta unerežiimi sisenemiseks ja seadme äratamiseks. Vajuta alla seadme sisse- ja väljalülitamiseks ja lukusta puuteekraan.
② 	Vajuta uue ringi märkimiseks.
③ USB-pesa (ilmastikukaitse all)	Seadme laadimiseks või arvutiga ühendamiseks tõsta üles ilmastikukaitse. Paigalda ilmastikukaitse, et vältida USB-pesa kahjustamist.
④ 	Vali tegevustaimer käivitamiseks ja peatamiseks.
⑤ 	Vali peamenüü avamiseks.
⑥ Ülevaated	Ülevaadete vaatamiseks libista avakuval üles või alla. Vali ülevaate või menüü avamiseks.
⑦ Tegevusprofiil	Tegevusprofiili muutmiseks nipsa vasakule või paremale. Vali tegevusprofiili avamiseks.
⑧ Vidinate	Vidinate vaatamiseks nipsa ekraani ülaosast alla, seejärel libista rohkemate vidinate vaatamiseks vasakule või paremale.
⑨ Elektrikontaktid	Laadi välise toiteseadme abil. MÄRKUS. ei ole kõigi mudelite puhul saadaval.

MÄRKUS. lisatarvikute ostmiseks mine aadressile buy.garmin.com.

Avakuva ülevaade

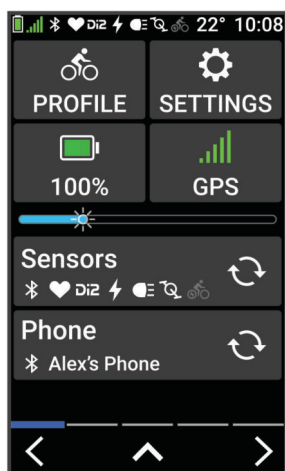
Avakuvalt pääsed kiiresti juurde kõikidele rattaarvuti Edge funktsioonidele.

	Aku olek
	GPS-signaali tugevus
	Bluetooth® olek.
	Toimub sünkroonimine
	Vali sõitma asumiseks. Rattasõiduprofiili muutmiseks kasuta noolenuppe.
Navigeerimine	Vali kaardi sirvimiseks, asukoha tähistamiseks, asukohtade, huvipunktide või aadresside otsimiseks.
Teekonnad	Vali, et luua uus rada või pääseda juurde salvestatud radadele.
Ajalugu	Vali eelmistele sõitudele ja koguandmetele juurdepääsuks.
	Vali ühendatud funktsioonidele, isiklikele andmetele, kontaktidele ja sätetele juurdepääsuks. Vali oma Connect IQ™ rakendustele, vidinatele ja andmeväljadele juurdepääsuks.

Vidinate vaatamine

Seadmes on juba algsest mitmeid vidinaid ning neid saab juurde lisada, kui seod oma seadme telefoni või teise ühilduva seadmega.

1 Nipsa avakuval või sõidu ajal ekraani ülaservast alla.



Ilmub olekuvidin. Vilkuv ikoon näitab, et seade otsib signaali. Püsiv ikoon näitab, et signaal on leitud või andur on ühendatud. Saad valida ükskõik millise ikooni, et muuta sätteid.

2 Täiendavate vidinate nägemiseks nipsa vasakule või paremale.

Järgmine kord kui nipsad allapoole vidinate vaatamiseks, ilmub viimane vaadatud vidin.

Ülevaadete kuvamine

Ülevaade pakub kiiret juurdepääsu terviseandmetele, aktiivsusteabele, sisseehitatud anduritele jne.

- Nipsa avakuval üles.



Seade sirvib ülevaateid.

- Lisateabe kuvamiseks vali ülevaade ①.
- Vali ✎ pilkude kohandamiseks (*Ülevaadete kohandamine, lehekülg 46*).

Puutekraani kasutamine

- Kui taimer töötab, siis puuduta taimeri ülekatte nägemiseks ekraani. Taimeri ülekate võimaldab sõidu ajal naasta avakuvale.
- Avakuvale naasmiseks vali 🏠.
- Kerimiseks nipsa või vali nool.
- Nipsa avakuval üles, et vaadata kiirülevaadet.
- Nipsa avakuval või sõidukuval alla, et vaadata vidinaid.
- Menüü avamiseks vali ⋮.
- Eelmisele lehele naasmiseks vali ⬅.
- Muudatuste salvestamiseks ja lehe sulgemiseks vali ✓.
- Lehekülje sulgemiseks ja eelmisele lehele naasmiseks vali ✕.
- Asukoha lähedalt otsimiseks vali 🔍.
- Üksuse kustutamiseks vali 🗑.
- Lisateabe saamiseks vali ⓘ.

Puutekraani lukustamine

Tahtmatu puudutuse vältimiseks võid ekraani lukustada.

- Hoia all 🔒 ja vali **Lukust. ekraan**.
- Vali tegevuse ajal 🔒.

Satelliitsignaali hankimine

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

VIHJE: lisateavet GPS-i kohta vaata aadressilt www.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.

Navigeerimine

Navigeerimisfunktsioonid ja -sätted rakenduvad ka radadel navigeerimisel (*Rajad, lehekülg 10*).

- Asukohad ja kohtade leidmine (*Asukohad, lehekülg 6*)
- Raja planeerimine (*Rajad, lehekülg 10*)
- Marsruudi sätted (*Teekonna seaded, lehekülg 15*)
- Kaardi sätted (*Kaardi seaded, lehekülg 14*)

Rattasõit

Kui kasutad juhtmevaba andurit või tarvikut, saab seda siduda ja aktiveerida algseadistamise käigus (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 32*).

- 1 Seadme sisselülitamiseks hoia all .
- 2 Mine õue ja oota, kuni seade leiab satelliite.
Kui seade on valmis, muutuvad satelliidituled rohelisteks.
- 3 Rattasõiduprofiilide nägemiseks vali avakuval  või .
- 4 Tegevustaimer käivitamiseks vajuta nuppu .

SPEED	AVG SPEED
21.2 ^m _h	17.8 ^m _h
DISTANCE	
26.29 ^m _i	
TIMER	
1:45:15	
CALORIES	↑ TTL ASCENT
1120	1563 ^f _t

MÄRKUS. ajalugu salvestatakse ainult siis, kui tegevustaimer töötab.

- 5 Täiendavate andmekuvade nägemiseks nipsa vasakule või paremale.
Saad nipsata andmekuvade ülemisest osast allapoole, et kuvada vidinad.
- 6 Kui soovid vaadata ülekatte olekuandmeid (sh aku kasutusaega) või naasta avakuvale, puuduta ekraani.
- 7 Tegevustaimer peatamiseks vajuta nuppu .
- 8 Vali **Salvesta**.
- 9 Vali .

Asukohad

Võid asukohti jäädvustada ja neid seadmesse salvestada.

Su asukoha tähistamine

Enne asukoha tähistamist tuleb leida satelliidid.

Kui soovid maamärke meeles pidada või teatud kohta naasta, võid asukoha tähistada.

- 1 Mine jalgrattaga sõitma.
- 2 Vali **Navigeerimine** > ☰ > **Märgi asukoht** > ✓.

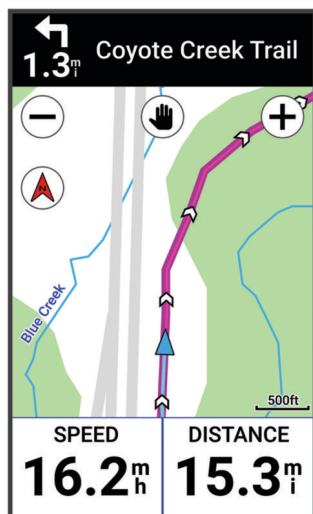
Kaardil olevate asukohtade salvestamine

- 1 Vali **Navigeerimine** > **Lehitse kaarti**.
- 2 Asukoha leidmiseks sirvi kaarti.
- 3 Vali asukoht.
Asukoha teave ilmub kaardi ülaosas.
- 4 Vali asukoha teave.
- 5 Vali ☰ > **Salvesta asukoht** > ✓.

Asukohta navigeerimine

VIHJE: saad kasutada ASUKOHA OTSING avakuval kiirotsingu tegemiseks. Vajadusel saad otsingu otsingute loendisse lisada ([Ülevaadete kohandamine](#), lehekülg 46).

- 1 Vali **Navigeerimine**.
- 2 Tee valik:
 - Vali **Lehitse kaarti**, et navigeerida kaardil olevasse kohta.
 - Vali **Teekonnad**, et navigeerida salvestatud rada kasutades ([Rajad](#), lehekülg 10).
 - Vali **Otsi**, et kasutada navigeerimiseks huvipunkti, linna, aadressi, ristmikku või teadaolevaid koordinaate.
VIHJE: konkreetse otsinguteabe sisestamiseks võid valida 🔍.
 - Salvestatud asukohta navigeerimiseks vali **Salvestatud asukohad**.
 - Vali **Hiljuti leitud**, et navigeerida ühte 50-st hiljuti leitud asukohast.
 - Otsinguala kitsendamiseks vali ☰ > **Otsing läheduses**.
- 3 Vali asukoht.
- 4 Vali **Sõit**.
- 5 Järgi ekraanijuhiseid oma sihtpunktini.



Tagasi algusesse navigeerimine

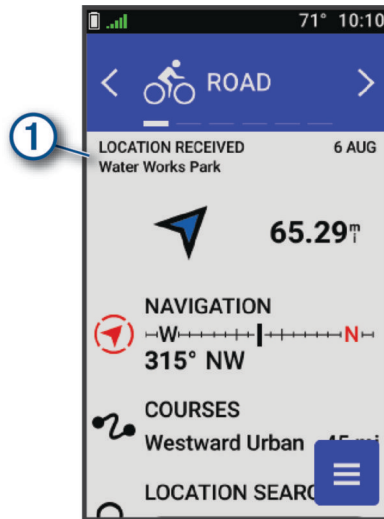
Võid sõidu mis tahes hetkel naasta algasukohta.

- 1 Mine jalgrattaga sõitma.
- 2 Võid mis tahes hetkel ekraani ülaservast alla nipsata ning juhtseadiste vidinas valida **Tagasi algusesse**.
- 3 Vali **Mööda sama marsruuti** või **Kõige otsesem marsruut**.
- 4 Vali **Sõit**.
Seade juhatab sind tagasi sõidu algpunkti.

Sõidu alustamine jagatud asukohast

Võid kasutada rakendust Garmin Connect™ ja jagada asukohta Apple® kaartidelt rattaarvutisse Edge ning seejärel nimetatud asukohani navigeerida ([Kaardil oleva asukoha jagamine rakenduse Garmin Connect abil, lehekülg 9](#)).

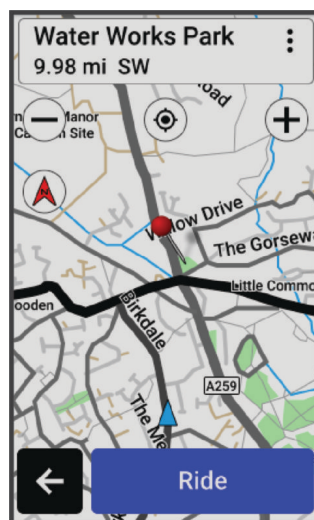
- 1 Vali avakuva ① dünaamiliselt alalt jagatud asukoha teave.



Rattaarvutis Edge kuvatakse jagatud asukoha nime ja selle koordinaatidega kaart.

VIHJE: asukoht salvestatakse menüüsse **Navigeerimine > Hiljuti leitud**.

- 2 Vali **Sõit**.



- 3 Järgi sihtpunkti liikumise ajal ekraanijuhiseid.

Sõitmise ajal jagatud asukohta navigeerimine

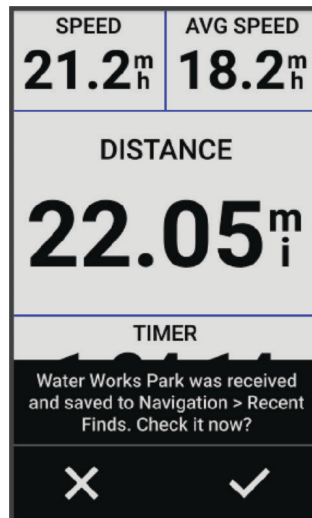
See funktsioon on mõeldud GPS-i kasutavate sõitude jaoks. Juhul kui sõidad aktiivsusprofiiliga Siseruum ja navigeerimine on keelatud, vali teavituse eiramiseks ✓.

VIHJE: asukoht salvestatakse menüüsse **Navigeerimine > Hiljuti leitud**.

Võid jagatud asukohad rattaarvutis Edge vastu võtta ja nendeni navigeerida (*Kaardil oleva asukoha jagamine rakenduse Garmin Connect abil, lehekülg 9*).

1 Alusta sõitu (*Rattasõit, lehekülg 5*).

Sinu rattaarvutis Edge kuvatakse teavitus, mis näitab jagatud asukoha nime.



2 Jagatud asukohta navigeerimiseks vali ✓.

3 Järgi sihtpunkti liikumise ajal ekraanijuhiseid.

Navigeerimise lõpetamine

1 Puuduta ekraani.

2 Vali **Lõpeta navigeerimine** > ✓.

Asukoha muutmine

1 Vali **Navigeerimine > Salvestatud asukohad**.

2 Vali asukoht.

3 Vali ekraani ülaservas olev teaberiba.

4 Vali ⋮.

5 Vali atribuut.

Nt asukoha teadaoleva kõrguse sisestamiseks vali Muuda kõrgust.

6 Sisesta uus teave ja vali ✓.

Asukoha kustutamine

1 Vali **Navigeerimine > Salvestatud asukohad**.

2 Vali asukoht.

3 Vali asukohateave ekraani ülaosast.

4 Vali ⋮ > **Kustuta asukoht** > ✓.

Kaardil oleva asukoha jagamine rakenduse Garmin Connect abil

TEATIS

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

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

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

1 Vali teenuse Apple kaardilt asukoht.

2 Vali  > .

3 Vajadusel vali rakendusest Garmin Connect seade Garmin.

Rakenduses Garmin Connect ilmub teavitus, mis annab teada, et asukoht on nüüd sinu seadmes saadaval ([Sõidu alustamine jagatud asukohast, lehekülg 7](#)).

Ohust teatamine

⚠ HOIATUS

See funktsioon võimaldab kasutajatel esitada sõidu ajal teavet võimalike ohtude kohta. Garmin ei vastuta kasutajate avaldatud teabe täpsuse, terviklikkuse või õigeaegsuse eest. Jälgi tähelepanelikult enda ümbrust ja järgi sõidu ajal esitatud juhiseid. Suutmatust enda ümbrust jälgida võib põhjustada vara kahjustumist või kehavigastusi.

Võid sõidu ajal mis tahes hetkel sellisest ohust teada anda, mis võib ka teiste ratturite jaoks ohtlik olla (näiteks löökaugud, peremeheta koerad või maha langenud puud). Ohust saad teada anda ka rattaarvutis Edge või teavitada, et oht on möödunud. Ohud aeguvad, kui neist ei ole kindla ajavahemiku jooksul teavitatud.

1 Alusta sõitu ([Rattasõit, lehekülg 5](#)).

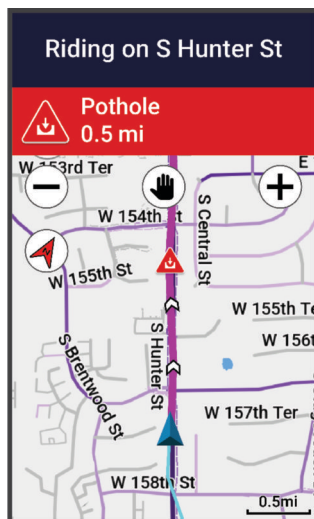
2 Taimeri ülekatte vaatamiseks puuduta ekraani.

3 Vali .

4 Vali ohu tüüp.

5 Vali **Aruanne**.

Oht ilmub navigatsioonikaardil ja rattaarvuti Edge esitab helimärguande ([Märguannete ja viipade sätted, lehekülg 42](#)).



Rajad

Võid saata raja teenuse Garmin Connect kontost oma seadmesse. Pärast seadmesse salvestamist võid seadmes rajal navigeerida. Saad ka luua ja salvestada kohandatud radu otse oma seadmesse.

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

VIHJE: saate saata radasid oma seadmesse kolmandate osapoolte rakendustest, kui lingite oma kontod või kasutate Connect IQ rakendust. Mine leheküljele apps.garmin.com Connect IQ rakenduste kohta lisateabe saamiseks.

Raja loomine ja sellel sõitmine

Saad luua kohandatud raja ja sellel sõita. Rada on vahepunktide või asukohtade jada, mis viib su lõpliku sihtkohani.

VIHJE: võid luua ka kohandatud raja rakenduses Garmin Connect ja saata selle oma seadmesse (*Teenuse Garmin Connect raja kasutamine, lehekülg 11*).

- 1 Vali **Teekonnad** >  > **Raja looja**.
- 2 Tee valik:
 - Oma praeguse asukoha valimiseks vali **Praegune asukoht**.
 - Kaardilt asukoha valimiseks vali **Kasuta kaarti** ning vali asukoht.
 - Salvestatud asukoha valimiseks vali **Salvestatud & Hiljuti** > **Salvestatud asukohad** ja vali asukoht.
 - Et valida asukoht, mida sa hiljuti otsisid, vali **Salvestatud & Hiljuti** > **Hiljuti leitud** ja vali asukoht.
 - Huvipunkti otsimiseks ja valimiseks vali **Huvipunktid** ja vali lähedal asuv huvipunkt.
 - Linna valimiseks vali **Linnad** ning vali lähedalasuv linn.
 - Aadressi valimiseks vali **Otsinguvahendid** > **Aadressid** ning sisesta aadress.
 - Ristmiku valimiseks vali **Otsinguvahendid** > **Ristmikud** ning sisesta tänavate nimed.
 - Koordinaatide kasutamiseks vali **Otsinguvahendid** > **Koordinaadid** ning sisesta koordinaadid.
- 3 Kui esitatakse vastav viip, vali asukoha rajale lisamiseks .
Ilmub raja kaart.
- 4 Vali kaardil valik asukohtade lisamise jätkamiseks:
 - kaardi abil uues asukoha lisamiseks vali  > .
 - Teise asukoha otsimiseks vali .
 - Eelmisena lisatud asukoha tühistamiseks vali .
- 5 Korda samme 2 kuni 4, kuni oled valinud kõik raja asukohad.
- 6 Vajadusel nipsa ekraani alumiselt osalt üles ja tee valik:
 - hoia asukohal all valikut  ja ümberkorraldamiseks lohista seda.
 - Asukoha eemaldamiseks nipsa vasakule ja vali .
- 7 Vajadusel tee valik:
 - Marsruudi arvutamiseks sama marsruudiga tagasi alguskohta vali  > **Edasi ja sama teed tagasi**.
 - Marsruudi arvutamiseks erineva marsruudiga tagasi alguskohta vali  > **Ringiga tagasi algusesse**.
- 8 Vali **Salvesta**.
- 9 Sisesta raja nimi.
- 10 Vali  > **Sõit**.

Ringikujulise raja loomine ja sõitmine

Seade võib vastava vahemaa, alguspunkti ja navigeerimissuuna põhjal luua ringikujulise raja.

- 1 Vali **Teekonnad** >  > **Ringikujuline rada**.
- 2 Vali **Vahemaa** ning sisesta raja kogupikkus.
- 3 Vali **Alguspunkt**.
- 4 Tee valik:
 - Oma praeguse asukoha valimiseks vali **Praegune asukoht**.
 - Kaardilt asukoha valimiseks vali **Kasuta kaarti**, ning vali asukoht.
 - Salvestatud asukoha valimiseks, vali **Salvestatud asukohad**, ning vali asukoht.
 - Et valida asukoht, mida sa hiljuti otsisid, vali **Hiljuti leitud**, ning vali asukoht.
 - Huvipunkti otsimiseks ja valimiseks vali **Huvipunktid**, ning vali läheduses asuv huvipunkt.
 - Aadressi valimiseks vali **Otsinguvahendid** > **Aadressid**, ning sisesta aadress.
 - Ristmiku valimiseks vali **Otsinguvahendid** > **Ristmikud**, ning sisesta tänavate nimed.
 - Koordinaatide kasutamiseks vali **Otsinguvahendid** > **Koordinaadid**, ning sisesta koordinaadid.
- 5 Vali **Muuda suunda** ning vali suund.
- 6 Vali **Otsi**.
VIHJE: võid valida , et teha uus otsing.
- 7 Vali rada, et see kaardi peal vaadata.
VIHJE: saad valida  ja  teiste radade vaatamiseks.
- 8 Vali **Salvesta** > **Sõit**.

Raja loomine hiljutise sõidu põhjal

Võid uue raja luua seadmesse Edge salvestatud raja põhjal.

- 1 Vali **Ajalugu** > **Sõidud**.
- 2 Vali sõit.
- 3 Vali  > **Salvesta sõit rajana**.
- 4 Anna rajale nimi ja vali .

Teenuse Garmin Connect raja kasutamine

Enne raja allalaadimist teenusest Garmin Connect peab sul olema teenuses Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), lehekülg 38).

- 1 Tee valik:
 - Ava rakendus Garmin Connect.
 - Ava veebiaadress connect.garmin.com.
- 2 Loo ja salvesta uus rada või vali olemasolev.
- 3 Tee valik:
 - Rakenduses Garmin Connect vali .
 - Vali teenuse Garmin Connect veebisaidil **Saada seadmesse**.
- 4 Vali oma Edge rattaarvuti.
- 5 Tee valik:
 - Sünkrooni seade Garmin Connect rakendusega.
 - Sünkrooni oma seade, kasutades Garmin Express™ rakendust.Sinu seadmes kuvatakse rada avakuva dünaamilises piirkonnas.
- 6 Vali rada.
MÄRKUS. vajadusel saad valida **Teekonnad** teise raja valimiseks.
- 7 Vali **Sõit**.

Rajal sõitmise näpunäited

- Kasuta pöörd juhiseid ([Teekonna valikud](#), lehekülg 14).
- Kui kasutad soojendust, siis vali , et alustada rada ja teha tavapärane soojendus.
- Püsi soojenduse ajal rajalt eemal.
Kui oled alustamiseks valmis, siis suundu rajale. Kui oled raja mis tahes osal, siis ilmub sõnum.
- Rajakaardi kuvamiseks sirvi kaarti.
Rajalt kõrvalekaldumisel kuvatakse sõnum.

Rajaandmete vaatamine

- 1 Vali **Teekonnad**.
- 2 Vali rada.
- 3 Tee valik:
 - Raja vaatamiseks kaardil vali rada.
 - Iga tõusu üksikasjade ja kõrguspunktide nägemiseks vali tõusugraafik.
 - Vali **Kokkuvõte** ja vaata raja üksikasju.

Raja kuvamine kaardil

Võid seadmesse salvestatud iga raja jaoks kohandada, kuidas seda kaardil kuvatakse. Nt võid määrata, et pendelmarsruut kuvatakse kaardil alati kollasena. Võid alternatiivsed rajad kuvada kaardil rohelisena. See võimaldab sul näha sõidetavaid radasid, mitte järgida või navigeerida konkreetset rada.

- 1 Vali **Teekonnad**.
- 2 Vali rada.
- 3 Vali .
- 4 Raja kaardil kuvamiseks vali **Kuva alati**.
- 5 Vali **värv** ja vali värv.
- 6 Kaardile rajapunktide kaasamiseks vali **Teekonna punktid**.

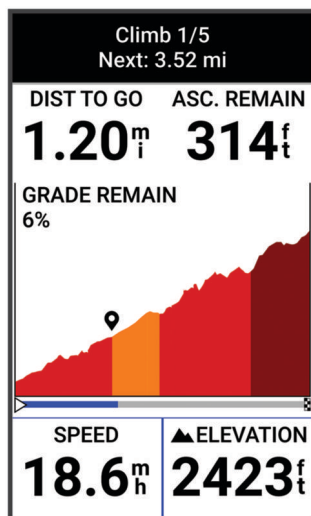
Järgmine kord, kui sõidad raja lähedal, siis ilmub see kaardile.

ClimbPro kasutamine

ClimbPro funktsioon aitab sul paremini hallata oma jõupingutusi eesolevateks tõusudeks rajal. Võid vaadata tõusude üksikasju, sh nende ilmumist, keskmist kaldenurka ja kogutõusu. Pikkusel ja kaldel põhinevad tõususkoodid on tähistatud värviga ([Tõusukategooriad](#), lehekülg 13).

- 1 Luba aktiivsusprofiili jaoks funktsioon ClimbPro ([Aktiivsusprofiili uuendamine](#), lehekülg 40).
- 2 Vaata üle raja tõusud ja üksikasjad ([Rajaandmete vaatamine](#), lehekülg 12).
- 3 Alusta salvestatud raja järgimist ([Rajad](#), lehekülg 10).

Tõusu alguses ilmub automaatselt kuva ClimbPro.



Pärast sõidu salvestamist võid sõiduajaloos vaadata tõususplitte.

Tõusukategooriad

Tõusukategooriad määratakse tõususkoodi alusel, mis arvutatakse korrutades kalde suuruse tõusu pikkusega. Tõusuna kvalifitseerumiseks peab selle pikkus olema vähemalt 500 meetrit ja keskmine kalle vähemalt 3 protsenti.

Kategooriad	Tõusukood	Värv
Raskeim tõus (Hors Catégorie, HC)	Üle 80 000	
Kategooria 1	Üle 64 000	
Kategooria 2	Üle 32 000	
Kategooria 3	Üle 16 000	
Kategooria 4	Üle 8 000	
Kategooriata	Üle 1 500	

Teekonna valikud

Vali **Teekonnad** > .

Pööramisjuhend: lubab või keelab pöördejuhised.

Rajal väljumise hoiatused: hoiatab rajalt kõrvalekaldumisel.

Otsi: võimaldab salvestatud radasid nime järgi otsida.

Sordi: võimaldab salvestatud radasid sortida nime, vahemaa või kuupäeva järgi.

Kustuta: võimaldab seadmest kustutada ühe või mitu salvestatud rada.

Raja marsruudi muutmine

Võid valida, kuidas seade rajalt kõrvalekaldumise korral marsruuti uuesti arvutab.

Vali rajalt kõrvalekaldumise suvand.

- Navigeerimise peatamiseks uuesti rajalejõudmiseni vali **Peata navig.**
- Marsruudi ümberarvutamise soovitude hulgast valimiseks vali **Suuna ümber.**

MÄRKUS. ümbersuunamine esimene suvand on kõige lühem marsruut tagasi rajale ja algab 10 sekundi möödudes automaatselt.

Raja katkestamine

- 1 Sirvi kaardile.
- 2 Nipsa ekraani ülaservast alla ja sirvi juhtseadiste vidina juurde.
- 3 Vali **Peata teekond** > .

Raja kustutamine

- 1 Vali **Navigeerimine** > **Teekonnad**.
- 2 Nipsa rajal vasakule.
- 3 Vali sümbol .

Kaardi seaded

Vali  > **Tegevusprofiilid**, vali profiil ja vali **Navigeerimine** > **Kaart**.

Orientatsioon: määrab leheküljel kaardi kuvamise viisi.

Automaatne suum: valib kaardi jaoks automaatselt suumitaseme. Kui valitud on Väljas, tuleb sisse või välja suumida käsitsi.

Juhendi tekst: määrab üksikasjalike navigeerimisjuhiste kuvamise (vajab marsruuditavaid kaarte).

Nähtav: kohandab kaardil välimusesätteid ([Kaardivälimuse sätted](#), lehekülg 14).

Kaarditeave: lubab või keelab seadmesse hetkel laaditud kaarte.

Kaardivälimuse sätted

Vali  > **Tegevusprofiilid**, vali profiil ja siis **Navigeerimine** > **Kaart** > **Nähtav**.

Kaardi teema: seadistab kaardi välimust vastavalt su sõidu tüübile. ([Kaarditeemad](#), lehekülg 15)

Populaarsuse kaart: tõstab su sõidu tüübile vastavalt esile populaarsed teed või rajad. Mida tumedam on tee või rada, seda populaarsem see on.

Kaardi detailid: määrab kaardil kuvatavate üksikasjade taseme.

Ajaloo joone värv: võimaldab sul muuta läbitud raja joone värvi.

Täpsemad: võimaldab seadistada suumitasemeid ja tekstisuurust ning sisse lülitada varjutatud reljeefi ja kontuurid.

Lähtesta kaardi vaikeseaded: taastab kaardivälimuse vaikeseaded.

Kaardi suuna muutmine

- 1 Vali  > **Tegevusprofiilid**.
- 2 Vali profiil.
- 3 Vali **Navigeerimine > Kaart > Orientatsioon**.
- 4 Tee valik:
 - Valik **Põhi üleval** kuvab ekraani ülaseras põhjasuuna.
 - Valik **Suund üles** kuvab ekraani ülaseras praeguse liikumissuuna.

Kaarditeemad

Võid muuta kaarditeemat, et seadistada kaardi välimust vastavalt su sõidu tüübile.

Vali  > **Tegevusprofiilid**, vali profiil ja vali **Navigeerimine > Kaart > Nähtav > Kaardi teema**.

Klassika: kasutab klassikalist Edge kaardi värviskeemi ilma lisateemat rakendamata.

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

Mägijalgrattasõit: seadistab kaardi rajaandmete optimeerimiseks mägijalgrattarežiimis.

Teekonna seaded

Vali  > **Tegevusprofiilid**, vali profiil ja vali **Navigeerimine > Marsruutimine**.

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

Marsruutimise režiim: seadistab marsruudi optimeerimiseks transpordimeetodi.

Arvutamismeetod: seadistab marsruudi arvutamise meetodi.

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

Vältimissätted: seadistab navigeerimise ajal välditavad teetüübid.

Raja ümberarvestus: arvutab rajalt kõrvalekaldudes marsruudi automaatselt uuesti.

Marsruudi ümberarvutamine: arvutab marsruudilt kõrvalekaldudes marsruudi automaatselt uuesti.

Marsruudi arvutamise tegevuse valimine

Võid seadme konfigurioneerida marsruuti arvutama tegevuse tüübi alusel.

- 1 Vali  > **Tegevusprofiilid**.
- 2 Vali profiil.
- 3 Vali **Navigeerimine > Marsruutimine > Marsruutimise režiim**.
- 4 Vali suvand marsruudi arvutamiseks.

Nt võid valida Maanteerattasõit teel navigeerimiseks või Mägijalgrattasõit teeväliseks navigeerimiseks.

Ühendusfunktsioonid

HOIATUS

Ära kasuta rattaga sõites ekraani teabe sisestamiseks ega sõnumite lugemiseks või neile vastamiseks, kuna su tähelepanu võib hajuda, mille tagajärjel võid sattuda õnnetusse, mis võib põhjustada tõsiseid kehavigastusi või surma.

Ühendusfunktsioonid on rattaarvutis Edge kasutatavad, kui ühendad rattaarvuti ühilduva nutitelefoni tehnoloogia Bluetooth abil.

Telefoni sidumine

Rattaarvuti Edge ühendusfunktsioonide kasutamiseks tuleb see siduda rakenduse Garmin Connect kaudu, mitte telefoni Bluetooth-sätete abil.

- 1 Seadme sisselülitamiseks hoia all .
- 2 Seadme esmakordsel sisselülitamisel vali seadme keel.
Järgmisel kuval palutakse sul see siduda telefoniga.
- 3 Skanni oma telefoniga QR-koodi ning järgi sidumis- ja seadistamisprotsessi lõpetamiseks ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 4 Kui soovid vajaduse korral sidumisrežiimi käsitsi avada, nipsa olekuvidina kuvamiseks avakuval alla ja vali **Telefon > Seo nutitelefon** (*Vidinate vaatamine, lehekülg 3*).
MÄRKUS. kui seod uue telefoni, vali eelnevalt seotud telefoni nimi ja seejärel ✓, et telefon unustada. Pärast eelnevalt seotud telefoni unustamist kuvatakse **Seo nutitelefon**.

Pärast edukat sidumist kuvatakse teade ja rattaarvuti sünkroonib automaatselt sinu telefoniga.

Bluetooth ühendusega funktsioonid

Seadmel Edge on palju tehnoloogia Bluetooth abil ühenduvaid funktsioone ühilduva telefoni jaoks, milles on rakendused Garmin Connect ja Connect IQ. Lisateavet vt aadressilt www.garmin.com/apps.

Tegevuste üleslaadimine teenusesse Garmin Connect: aktiivsusandmete automaatne saatmine rakendusse Garmin Connect kohe pärast tegevuse salvestamise lõpetamist.

Helijuhised: lubab rakendusel Garmin Connect sõidu ajal mängida ette olekuteateid su telefonil.

Jalgratta alarm: võimaldab sul lubada häiresignaali, mis mängib su seadmes ning saadab häireteate su telefonile, kui seade tuvastab liikumise.

Connect IQ allalaaditavad funktsioonid: võimaldab laadida alla Connect IQ funktsioone rakendusest Connect IQ.

Radade allalaadimised rakendusest Garmin Connect: võimaldab telefonis otsida radasid rakendusest Garmin Connect ja laadida need oma seadmesse.

Funktsioon Leia minu Edge: otsib üles kadunud seadme Edge, mis on seotud telefoniga ja asub levialas.

Sõnumid: võimaldab sissetulevale kõnele või tekstisõnumile vastata eelseadistatud tekstisõnumiga. See funktsioon on saadaval vaid ühilduvatele opsüsteemiga Android™ telefonidele.

Muusika juhtnupud: võimaldab kasutada seadet muusika taasesituse juhtimiseks telefonis.

Teavitused: kuvab telefoni teavitused ja sõnumid seadmes.

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid: (*Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid, lehekülg 17*)

Sotsiaalmeedia interaktsioonid: tegevuse üleslaadimisel rakendusse Garmin Connect võimaldab postitada uuenduse sinu eelistatud sotsiaalmeedia veebisaidile.

Ilmateade: saadab reaajas ilmateadet ning -hoiatusi seadmesse.

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

Kõnealuste funktsioonide kasutamiseks tuleb lülitada sisse seadme Edge Explore 2 GPS ja luua ühendus rakendusega Garmin Connect Bluetooth tehnoloogia abil. Hädaabikontaktid saad oma Garmin Connect kontosse lisada.

Seadmel Edge Explore 2 on ohutus- ja jälgimisfunktsioonid, mille peab seadistama rakendusega Garmin Connect.

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

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

Juhtumi tuvastamine: kui seade Edge Explore 2 tuvastab väljas tehtava tegevuse ajal õnnetusjuhtumi, siis saadab see hädaabikontaktidele automaatselt sõnumi, rakenduse LiveTrack lingi ja GPS-asukoha (kui see on saadaval).

LiveTrack: sõbrad ja pereliikmed saavad jälgida sinu võistlusi ja treeninguid reaalselt. Saad e-kirja või sotsiaalmeedia kaudu jälgijaid kutsuda ning lubada neid oma reaalselt andmeid veebilehel vaadata.

Live Event Sharing: võimaldab teatud juhtudel sõpradele ja pereliikmetele sõnumeid saata koos reaalselt teabega.

MÄRKUS. see funktsioon on kasutatav vaid siis, kui seade on ühendatud ühilduva Android telefoniga.

GroupRide: võimaldab luua ja kasutada jagatud radu, rühmasõnumite funktsiooni ja reaalselt asukohaandmete jagamist teiste sõitjatega.

GroupTrack: saad oma kontakte otse teenuse LiveTrack abil ekraanil ja reaalselt jälgida.

Juhtumi tuvastamine

⚠ 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 seadmes juhtumi tuvastuse lubamist tuleb rakenduses Garmin Connect seadistada hädaabikontakti teave. Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas. Hädaabikontaktidel peab olema tekstisõnumite vastuvõtmise võimalus (rakendub tavapärane tekstisõnumite tasu).

Kui sinu GPS-iga Edge seade tuvastab juhtumi, saadab Garmin Connect rakendus automaatselt tekstisõnumi või e-kirja sinu nime ja GPS-asukohaga (olemasolul) hädaabikontaktidele.

Sinu seade ja seotud telefon kuvavad sõnumi, milles öeldakse, et sinu kontakte teavitatakse 30 sekundi möödumisel. Kui abi pole vajalik, saad automaatse hädaabisõnumi saatmise tühistada.

Abi

⚠ ETTEVAATUST

See on täiendfunktsioon ning sellele ei tohi abi saamiseks lootma jääda. Rakendus Garmin Connect ei võta sinu eest päästeteenistusega ühendust.

TEATIS

Enne seadmes abi funktsiooni lubamist tuleb rakenduses Garmin Connect seadistada hädaabikontakti teave. Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas. Hädaabikontaktidel peab olema tekstisõnumite vastuvõtmise võimalus (rakendub tavapärane tekstisõnumite tasu).

Kui sul on Edge seade, millel on võimaldatud GPS ning seade on ühendatud rakendusega Garmin Connect, saad saata oma hädaabikontaktidele sõnumi, kus kirjas sinu nimi ja olemasolul ka GPS-asukoht.

Su seade kuvab sõnumi, milles öeldakse, et sinu kontakte teavitatakse pärast pöördloenduse lõppemist. Kui abi pole vajalik, saad automaatse hädaabi teate tühistada.

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.

Su hädaabikontaktide kuvamine

Enne seadmes hädaabikontaktide teabe kuvamist tuleb rakenduses Garmin Connect seadistada sõitja teave ja hädaabikontaktid.

Vali  > **Ohutus ja jälgimine > Hädaabikontaktid**.

Kuvatakse su hädaabikontaktide nimed ja telefoninumbrid.

Abi taotlemine

TEATIS

Enne abi taotlemist tuleb seadmes Edge lubada GPS ja rakenduses Garmin Connect seadistada hädaabikontakti teave. 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 Abifunktsiooni aktiveerimiseks hoia viis sekundit all .
Seade piiksub ja saadab sõnumi pärast viie sekundi möödumist.
VIHJE: sõnumi tühistamiseks enne ajaarvestuse lõppemist saad valida .
- 2 Vajadusel sõnumi kohe saatmiseks vali **Saada**.

Juhtumi tuvastamise sisse- ja väljalülitamine

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

- 1 Vali  > **Ohutus ja jälgimine > Juhtumituvastus**.
- 2 Juhtumituvastuse lubamiseks vali aktiivsusprofiil.

MÄRKUS. teatud õuetegevuste korral on juhtumituvastus vaikimisi lubatud. Sõltuvalt maastikust ja sinu sõidustiilist võib esineda valepositiivseid tulemusi.

Automaatsõnumi tühistamine

Kui seade tuvastab juhtumi, siis võid automaatse hädaabisõnumi seadmes või seotud nutitelefonis tühistada enne selle saatmist hädaabikontaktidele.

Enne 30-sekundilise pöördloenduse lõppu hoia all **Tühistamiseks vajuta ja hoia all..**

Olekuvärskenduse saatmine pärast juhtumit

Enne hädaabikontaktidele olekuvärskenduse saatmist peab seade tuvastama juhtumi ja saatma su hädaabikontaktidele automaatse hädaabisõnumi.

Võid hädaabikontaktidele saata olekuvärskenduse ja teavitada neid abi mittevajamisest.

1 Juhtseadiste vidina kuvamiseks nipsa ekraanil ülevalt alla ja siis vasakule või paremale.

2 Vali **Tuvastati juhtum > Kõik on korras**.

Sõnum saadetakse kõikidele hädaabikontaktidele.

LiveTrack

TEATIS

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

Funktsioon LiveTrack võimaldab jagada rattasõidutegevusi sinu telefoni ja sotsiaalmeediakanali kontaktidega. Andmete jagamisel saavad vaatajad jälgida sinu praegust asukohta ning andmeid veebilehel reaalajas.

Kõnealuse funktsiooni kasutamiseks tuleb lülitada sisse seadme Edge Explore 2 GPS ja luua ühendus rakendusega Garmin Connect Bluetooth-tehnoloogia abil.

Teenuse LiveTrack sisselülitamine

Enne funktsiooni LiveTrack esimese seansi alustamist tuleb rakenduses Garmin Connect seadistada kontaktid.

1 Vali  > **Ohutus ja jälgimine > LiveTrack**.

2 Tee valik:

- Vali **Automaatkäivitumine**, et alustada funktsiooni LiveTrack seanssi seda tüüpi tegevuse igal alustuskorral.
- Vali **LiveTrack nimi**, et uuendada funktsiooni LiveTrack seansi nime. Praegune kuupäev on vaikimisi kasutatav nimi.
- Saajate nägemiseks vali **Adressaadid**.
- Kui soovid, et saajad näeksid su rada, siis vali **Raja jagamine**.
- Kui soovid lubada oma adressaatidel endale jalgrattasõidu ajal tekstsõnumeid saata vali suvand **Pealtvaataja sõnumside** ([Pealtvaataja sõnumside, lehekülg 24](#)).
- Vali **Pikenda LiveTrack seanssi**, et pikendada funktsiooni LiveTrack seanss 24 tunnikule.

3 Vali **Käivita LiveTrack**.

Vastuvõtjad saavad näha su reaalajaandmeid teenuse Garmin Connect jälgimislehel.

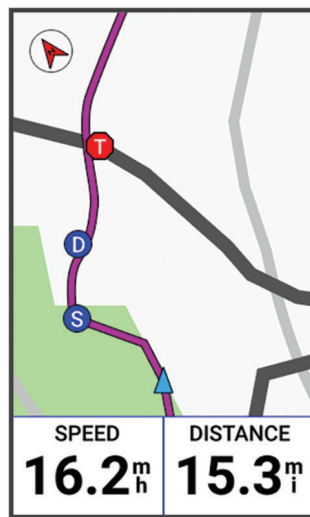
Rakenduse GroupTrack seansi alustamine

Enne rakenduse GroupTrack seansi alustamist peab sul olema telefon, mille rakendus Garmin Connect on seadmega seotud ([Telefoni sidumine, lehekülg 16](#)).

MÄRKUS. see funktsioon on vajalik, kui kasutad rühmasõidul rattaarvutit Edge Explore või vanemat rattaarvutit. Edge 1040, 840, 540 1040, 840, 540 ja uuemate rattaarvutite puhul kasuta funktsiooni GroupRide ([Rakenduse GroupRide seansi alustamine, lehekülg 21](#)).

Sõidu ajal näed rakenduse GroupTrack seansi käigus kaardil teisi sõitjaid.

- 1 Rattaarvuti Edge puhul vali  > **Ohutus ja jälgimine** > **LiveTrack** > **GroupTrack**, et lubada ühenduste vaatamine kaardikuval ja sõnumiteavitused.
- 2 Rakenduses Garmin Connect vali  > **Ohutus ja jälgimine** > **LiveTrack** > **Seaded** > **GroupTrack** > **Kõik kontaktid**.
- 3 Vali **Käivita LiveTrack**.
- 4 Rattaarvutis Edge vajuta  ja mine sõitma.
- 5 Kontaktide kuvamiseks sirvi kaarti.



Võid puudutada kaardil olevat ikooni, et näha rakenduse GroupTrack seansi ajal teiste sõitjate asukoha- ja suunateavet.

- 6 Sirvi ja ava üksuse GroupTrack loend.
Võid loendist valida sõitja ning see sõitja ilmub kaardi keskel.

Rakenduse GroupTrack seansside näpunäited

The GroupTrack võimaldab jälgida rühma teisi liikmeid otse rakenduse LiveTrack kuval. Rühma kõik liikmed peavad olema su Garmin Connect konto kontaktid.

- Sõida GPS-iga õues.
- Seo oma Edge Explore 2 rattaarvuti telefoniga Bluetooth-tehnoloogia abil.
- Vali rakenduses Garmin Connect  > **Kontaktid** ja seejärel vali GroupTrack seansi sõitjate loendi uuendamine.
- Veendu, et kõik kontaktid seovad seadme telefoniga ja alustavad LiveTrack seanssi rakenduses Garmin Connect.
- Veendu, et kõik kontaktid on tööraadiuses (40 km või 25 miili).
- GroupTrack seansi ajal kontaktide kuvamiseks sirvi kaarti.
- Enne GroupTrack seansi muude sõitjate asukoha- ja suunateabe vaatamist lõpeta sõit.

Reaalajas sündmuse jagamine

Reaalajas sündmuse jagamine võimaldab sündmuse ajal sõpradele ja pereliikmetele sõnumeid saata, sh reaalajas uuendusi koos koguaja ja parima ringiajaga. Enne seda võid saajate loendit ja sõnumi sisu kohandada rakenduses Garmin Connect.

Reaalajas sündmuste jagamise sisselülitamine

Enne reaalajas sündmuste jagamise kasutamist pead LiveTrack funktsiooni Garmin Connect rakenduses seadistama.

MÄRKUS. teenuse LiveTrack funktsioonid on saadaval, kui sinu seade on ühendatud rakendusega Garmin Connect tehnoloogia Bluetooth ja ühilduva telefoni Android abil.

- 1 Lülita rattaarvuti Edge sisse.
- 2 Rakenduses Garmin Connect vali **••• > Ohutus ja jälgimine > Reaalajas sündmuse jagamine.**
- 3 Vali **Seadmed** ja vali oma rattaarvuti Edge.
- 4 Vali lüliti, et lubada **Reaalajas sündmuse jagamine.**
- 5 Vali **Valmis.**
- 6 Kontaktloendist adressaatide lisamiseks vali **Adressaadid.**
- 7 Vali **Sõnumivalikud**, et kohandada sõnumi päästikuid ja suvandeid.
- 8 Mine välja ja vali oma Edge Explore 2 rattaarvutis GPS-i rattaprofiil.

Reaalajas sündmuse jagamine aktiveeritakse 24 tunniks.

GroupRide

HOIATUS

Pööra rattasõidu ajal alati ümbrusele tähelepanu ja juhi jalgratast ohutul moel. Selle eiramise tagajärjedeks võivad olla tõsised vigastused või isegi surm.

TEATIS

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

Funktsiooniga GroupRide oma Edge rattaarvutis saad luua ja kasutada jagatud radu, rühmasõnumite funktsiooni ja jagada reaalajas asukohaandmeid teiste sõitjatega, kes kasutavad ühilduvaid seadmeid.

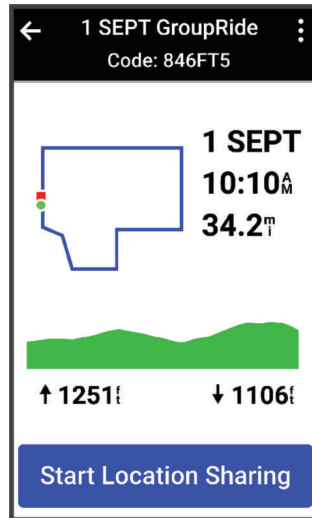
Rakenduse GroupRide seansi alustamine

Enne rakenduse GroupRide seansi alustamist peab sul olema telefon, mille rakendus Garmin Connect on seadmega seotud (*Telefoni sidumine, lehekülg 16*).

- 1 Liigu vaatele **GroupRide**.
- 2 Vali , et nõustuda oma reaalajas asukoha jagamisega teistele sõitjatele.
- 3 Vali **Loo GroupRide**.
- 4 Vali **Nimi, Kuupäev** või **Algusaeg** ja muuda teavet (valikuline).
- 5 Vali **Lisa teekond**, et jagada rada teiste sõitjatega.
Saad valida salvestatud raja või valida  ja luua uue raja (*Rajad, lehekülg 10*).

6 Vali **Genereeri kood**.

Sinu Edge rattaarvuti loob koodi, mille saad saata teistele sõitjatele.



7 Vali **> Jaga koodi** > ✓.

8 Ava rakendus Garmin Connect ja vali **Vaata koodi** > **Jaga**.

9 Vali meetod koodi jagamiseks teiste sõitjatega.

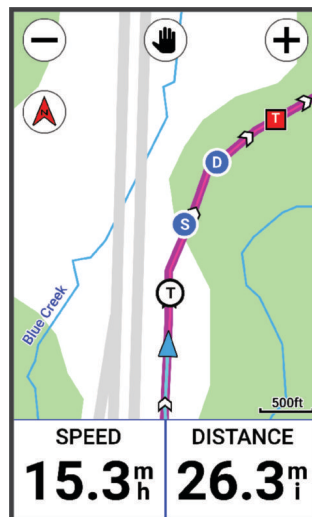
Rakendus Garmin Connect jagab GroupRide koodi sinu kontaktidega.

10 Edge rattaarvutis vali **Alusta asukoha jagamist**.

11 Vajuta **▶** ja alusta sõitu.

Andmekuva GroupRide lisatakse tegevusprofiili andmekuvadele.

12 Vali sõitja andmekuvalt **GroupRide** ja vaata tema asukohta kaardil või liigu kaardile, et näha kõiki sõitjaid (*GroupRide Kaardi olek, lehekülg 24*).



Võid puudutada kaardil olevat ikooni, et näha seansi GroupRide ajal teiste sõitjate asukohta, liikumissuunda ja olekut.

GroupRide seansiga liitumine

Saad liituda GroupRide seansiga oma Edge rattaarvutis, kui sinuga jagatakse GroupRide koodi. Koodi saad sisestada enne sõidu alustamist.

1 Liigu vaatele **GroupRide**.

VIHJE: vaate GroupRide saad lisada vaadete loendisse ([Ülevaadete kohandamine, lehekülg 46](#)).

2 Vali **Sisesta kood**.

3 Sisesta kuuekohaline kood ja vali ✓.

Sinu Edge rattaarvuti laadib raja automaatselt alla.

4 Sõidupäeval vali **Alusta asukoha jagamist**.

5 Vajuta ► ja alusta sõitu.

GroupRide Sõnumi saatmine

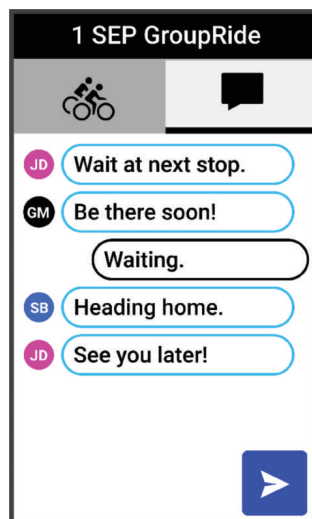
Saad GroupRide seansi ajal saata teistele sõitjatele sõnumeid.

1 Vali oma Edge rattaarvuti andmekuval **GroupRide** valik ► ►.

2 Tee valik:

- Vali eelmääratud vastuste loendist sõnum.
- Kohandatud loomiseks vali **Sisesta sõnum**.

MÄRKUS. eelmääratud vastuseid saad kohandada seadme sätetes rakenduses Garmin Connect. Pärast sätete kohandamist pead andmed sünkroonima, et muudatused Edge rattaarvutis rakendada.



MÄRKUS. vanemate sõnumite nägemiseks, sh enne seansiga GroupRide liitumist saadetud sõnumite nägemiseks, liigu sõnumikuval üles ([GroupRide seansiga liitumine, lehekülg 23](#)).

GroupRide Kaardi olek

Sõidu ajal näed rakenduse GroupRide seansi käigus kaardil teisi sõitjaid.

VIHJE: kaardiikoonidel olevad tähed vastavad sõitja eesnime algustähtedele.

Ikoon	Lisa	Värv	Liikumine	Rakendusega Garmin Connect ühendatud
	Ring	Valge	Jah	Ei
	Ring	Sinine	Jah	Jah
	Ruut	Valge	Ei	Ei
	Ruut	Punane	Ei	Jah
	Ring	Hall	Määratlemata	Määratlemata

MÄRKUS. kaardisätete kohandamiseks vali lehel GroupRide valik .

GroupRide seansist väljumine

Et Edge rattaarvuti saaks sind teiste sõitjate kaartidelt ja loenditest eemaldada, peab sul olema aktiivne Interneti-ühendus.

GroupRide seansist saad lahkuda igal ajal.

Tee valik:

- Sõidu ajal nipsa alla, et avada juhtseadete vidin, ning vali **Lahku GroupRide'i rühmasõidust**.
- Lehel **GroupRide** vali **Lahku GroupRide'i rühmasõidust**.
- Tegevuse salvestuaja peatamiseks ja tegevuse lõpetamiseks vajuta  > **Salvesta**.

VIHJE: Edge rattaarvuti eemaldab GroupRide seansi selle lõppedes automaatselt (*Rakenduse GroupRide seansside näpunäited, lehekülg 24*).

Rakenduse GroupRide seansside näpunäited

- Sõida GPS-iga õues.
- Seo oma ühilduv Edge rattaarvuti telefoniga Bluetooth-tehnoloogia abil.
- Rühmasõitjad saavad lisada GroupRide seansi oma seadmesse igal ajal ja seejärel sõidupäeval seansiga liituda. Seansid aeguvad 24 tunni möödudes pärast starti.
- Sõidu ajal GroupRide koodi jagamiseks vali  andmekuval **GroupRide** oma Edge rattaarvutis.
- Kui saad GroupRide sõnumi, saad valida , et vaigistada selle GroupRide seansi kõik sõnumite saabumise märguanded.
- Sõitjate loendit värskendatakse iga 15 sekundi järel ning kuvatakse 25 lähima sõitja andmed 40 km (25 mi) sees. 40 km (25 mi) raadiusest välja jäävate sõitjate nägemiseks vali **Kuva rohkem**.
- Sõidu ajal nipsa ekraanil alla, et näha täiendavaid valikuid.
- Enne GroupRide seansi muude sõitjate asukoha- ja suunateabe vaatamist lõpeta sõit (*GroupRide Kaardi olek, lehekülg 24*).

Pealtvaataja sõnumside

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

Pealtvaataja sõnumside on funktsioon, mis võimaldab sinu LiveTrack jälgijatel saata sulle sinu rattasõidu ajal tekstisõnumeid. Saad selle funktsiooni seadistada LiveTrack Garmin Connect rakenduse seadetes.

Pealtvaatajate sõnumite blokeerimine

Kui soovid pealtvaatajate sõnumid blokeerida, soovib Garmin seda teha enne tegevuse alustamist.

Vali  > Ohutus ja jälgimine > LiveTrack > Pealtvaataja sõnumside.

Rattaalarmi seadistamine

Kui oled jalgratta juurest eemal (nt pika sõidu ajal peatumine), siis võid alarmi sisse lülitada. Võid rattaalarmi juhtida seadmes või rakenduse Garmin Connect seadme sätetes.

1 Vali  > Ohutus ja jälgimine > Jalgratta alarm.

2 Loo või uuenda pääsukoodi.

Kui blokeerid rattaalarmi seadmes Edge, siis palutakse sul sisestada pääsukood.

3 Nipsa ekraani ülaosalt alla ja vali juhtseadiste vidinas **Jalgrattaalarmi sisse lülitamine**.

Kui seade tuvastab liikumise, siis kostab helisignaali ja ühendatud telefoni saadetakse hoiatus.

Helijuhiste esitamine telefonis

Enne helijuhiste seadistamist peab rakendusega Garmin Connect nutitelefon olema seotud Edge rattaarvutiga.

Võid seadistada rakendus Garmin Connect et see esitaks sõidu või muu tegevuse ajal telefonis motiveerivaid olekuteateid. Helijuhised sisaldavad ringiarvu ja -aega, navigeerimist, energiaväljundit, tempot või kiirust ja pulsandmeid. Helijuhise ajal vaigistab rakendus Garmin Connect teavituse esitamiseks telefoni põhiheli. Võid kohandada rakenduse Garmin Connect helitugevust.

1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.

2 Vali **Garmini seadmed**.

3 Vali oma seade.

4 Vali **Helijuhised**.

Muusika kuulamine

HOIATUS

Avalikel teedel sõites ära kuula muusikat, sest see võib tähelepanu hajutada ning põhjustada kehavigastuste või surmaga lõppevat õnnetust. Kasutaja vastutab rattasõidu ajal kõrvaklappide kasutamisega seotud kohalike seaduste ja määruste tundmise ja mõistmise eest.

Saad oma telefoni muusika taasesitust rattaarvutist Edge juhtida.

1 Alusta telefonis loo või esitusloendi taasesitust.

2 Tee valik:

- Vidinate vaatamiseks nipsa Edge rattaarvuti ekraani ülaosast alla, seejärel nipsa muusika juhtimise vidinate vaatamiseks vasakule või paremale.

MÄRKUS. võid vidinate loendisse valikuid lisada ([Vidinate loendi kohandamine](#), lehekülg 46).

- Muusika juhtnuppude andmekuva vaatamiseks nipsa vasakule või paremale ([Muusika juhtnuppude andmekuva lisamine](#), lehekülg 41).

3 Alusta muusika kuulamist oma seotud telefonist.

Saad oma telefoni muusika taasesitust rattaarvutist Edge juhtida.

Treening

Siseruumides treenimine

See seade sisaldab väljalülitatud GPS-iga siseruumi aktiivsusprofiili. Kui GPS on välja lülitatud, siis kiirus ja rütm pole kasutatavad, v.a ühilduva anduri või siseruumi treeninguseadme olemasolul, mis saadab seadmele kiiruse- ja kauguseandmeid.

Sisetrenažööri sidumine

- 1 Aseta rattaarvuti Edge sisetrenažöörist kuni 3 m (10 jala) kaugusele.
- 2 Vali siserattasõidu profiil.
- 3 Alusta sisetrenažööril väntamist või vajuta sidumisnuppu.
Lisateavet leiad oma sisetrenažööril kasutusjuhendist.
- 4 Edge rattaarvutile ilmub teade.
MÄRKUS. kui sa teadet ei näe, vali  > **Andurid** > **Lisa andur**.
- 5 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
Kui sisetrenažöör on rattaarvutiga Edge tehnoloogia ANT+® abil seotud, siis kuvatakse see sisetrenažöör ühendatud andurina. Võid anduri andmete kuvamiseks kohandada andmevälju.

Sisetreeningseadme kasutamine

Enne, kui saad kasutada ühilduvat sisetreeningseadet, pead selle ühendama oma seadmega tehnoloogia ANT+ abil (*Sisetrenažööri sidumine, lehekülg 26*).

Kõik funktsioonid ja sätted pole kõigi sisetreeninguseadmetega kasutatavad. Lisateavet leiad oma treeningseadme kasutusjuhendist.

Saad kasutada oma seadet koos sisetrenažööriga, et simuleerida vastupanu raja või tegevuse läbimisel. Siseroomides treenimisseadme kasutamisel lülitatakse GPS automaatselt välja.

- 1 Vali  > **Treening** > **Siseroomu trennivahend**.
- 2 Tee valik:
 - Takistuse taseme käsitsi reguleerimiseks vali **Vabasõit**.
 - Salvestatud raja järgimiseks vali **Jälgi rada** (*Rajad, lehekülg 10*).
 - Salvestatud sõidu järgimiseks vali **Jälgi tegevust** (*Rattasõit, lehekülg 5*).
 - Kui see on saadaval, vali oma sõidu kohandamiseks **Määra kallak**, **Määra vastupanu** või **Määra sihtenergiaväljund**.**MÄRKUS.** trennäööri takistus muutub kursi või sõidu teabe alusel.
- 3 Valige rada või tegevus.
- 4 Vali **Sõit**.
- 5 Tegevustaimer käivitamiseks vajuta nuppu .

Vastupanu seadistamine

- 1 Vali  > **Treening** > **Siseroomu trennivahend** > **Määra vastupanu**.
- 2 Vali  või , et seadistada treeninguseadme takistusjõud.
- 3 Tegevustaimer käivitamiseks vajuta nuppu .
- 4 Vajadusel vali  või , et tegevuse ajal reguleerida takistust.

Simuleeritud vastupanu määramine

- 1 Vali  > **Treening** > **Siseroomu trennivahend** > **Määra kallak**.
- 2 Vali  või , et seadistada treeninguseadme simuleeritud vastupanu.
- 3 Tegevustaimer käivitamiseks vajuta nuppu .
- 4 Vajadusel vali  või , et tegevuse ajal simuleeritud vastupanu reguleerida.

Sihtenergiaväljundi määramine

- 1 Vali  > **Treening** > **Siseroomu trennivahend** > **Määra sihtenergiaväljund**.
- 2 Määra sihtenergiaväljundi väärtus.
- 3 Tegevustaimer käivitamiseks vajuta nuppu .
- 4 Vajadusel vali  või , et tegevuse ajal sihtenergiaväljundit reguleerida.

Treeningu eesmärgi seadistamine

1 Vali **Treening** > **Määra eesmärk**.

2 Tee valik:

- Eelseadistatud kauguse valimiseks või kohandatud kauguse sisestamiseks vali **Ainult vahemaa**.
- Vahemaa ja aja eesmärgi seadistamiseks vali **Vahemaa ja aeg**.
- Vahemaa ja kiiruse eesmärgi määramiseks vali **Vahemaa ja kiirus**.

Ilmub treeningu eesmärgi kuva, mis näitab hinnangulist lõpetamise aega. Hinnanguline lõpetamise aeg põhineb praegusel sooritusel ja järelejäanud ajal.

3 Vali ✓.

4 Tegevustaimer käivitamiseks vajuta nuppu ►.

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

Eelmise tegevusega seotud võistlus

Võid varem salvestatud raja või tegevusega võistelda.

1 Vali ► > **Treening** > **Läbi tegevus uuesti**.

2 Tee valik:

- Vali **Läbi tegevus uuesti**.
- Vali **Salvesta rajad**.

3 Vali tegevus või rada.

4 Vali **Sõit**.

5 Tegevustaimer käivitamiseks vajuta nuppu ►.

Minu statistika

Rattaarvuti Edge Explore 2 võib jälgida su isiklikku statistikat ja arvutada sooritusvõime näitajaid. Sooritusvõime näitajate arvutamiseks on vaja ühilduvat pulsimonitori, võimsusmõõdikut või nutitrenažööri.

Sooritusvõime näitajad

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

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

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

Maksimaalne hapnikutarbimisvõime: maksimaalne hapnikutarbimisvõime on hapnikukogus (milliliitrites), mida tarbid ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritustaseme juures. Seade kuvab kuumuse ja kõrgusega korrigeeritud maksimaalse hapnikutarbimisvõime väärtused, kui kohandud palavas keskkonnas või kõrgustes.

Taastumisaeg: taastumisaeg näitab, kui palju aega sul täielikuks taastamiseks ja järgmiseks treeninguks vaja läheb.

Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave

Maksimaalne hapnikutarbimisvõime on hapnikukogus (milliliitrites), mida tarbid ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritustaseme juures. Lihtsamalt öeldes on maksimaalne hapnikutarbimisvõime sportliku soorituse näitaja, mis suureneb siis, kui sinu füüsiline vorm paraneb. Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teavet pakub ja toetab Firstbeat. Rattasõidu maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime kuvamiseks võid kasutada ühilduva pulsimõõtja ja võimsusmõõtjaga seotud Garmin seadet.

Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teabe hankimine

Enne maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime kuvamist tuleb paigaldada pulsisageduse mõõtja ja võimsusmõõtja ning need seadmega siduda ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 32](#)). Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 30](#)) ja konfigureeri max pulss ([Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 32](#)).

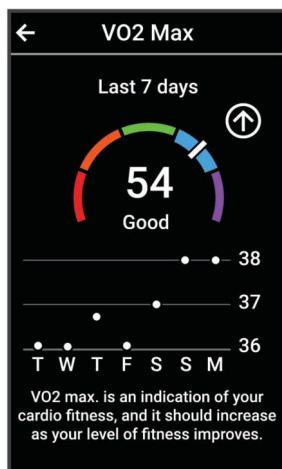
MÄRKUS. hinnangulised andmed võivad esmalt ebatäpsed näida. Su rattasoorituse õppimiseks tuleb teha mõned sõidud.

1 Sõida vähemalt 20 minutit ühtlase suure intensiivsusega.

2 Pärast sõitu vali **Salvesta**.

3 Vali  > **Minu andmed** > **VO2 Max**.

Värvilisel näidikul kuvatakse maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime arv ja asend.



 (lilla)	Ülihea
 (sinine)	Suurepärase
 (roheline)	Hea
 (oranž)	Rahuldav
 (punane)	Halb

Maksimaalse hapnikutarbimisvõime andmeid ja analüüsi pakutakse The Cooper Institute® loal. Täiendava teabe saamiseks vt lisa ([Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed, lehekülg 60](#)) ja veebiaadressi www.CooperInstitute.org.

Rattasõidu VO2 max hinnangute soovitused

VO2 max arvutuse edu ja täpsus paraneb keskmise pingutusega sõidu kestmisel, kui pulsisagedus ja jõud väga ei muutu.

- Enne sõitu veendu, et seade, pulsimõõtja ja võimsusmõõtja on töökorras, seotud ja laetud.
- Säilita 20 min sõidu ajal pulsisagedust, mis on suurem kui 70% maksimaalsest pulsisagedusest.
- Säilita 20 min sõidu ajal võimalikult ühtlast energiaväljundit.
- Välti rulluvat maastikku.
- Välti sagedase juhiositsiooni muutumisega rühmasõite.

Taastumisaeg

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

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

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

Taastumisaeg vaatamine

Enne taastumisaeg funktsiooni kasutamist peab sul olema randme pulsimõõtjaga seade Garmin või seadmega seotud ühilduv rindkere pulsimõõtja ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 32](#)). Kui sinu seadme komplektis oli ka pulsisageduse monitor, siis on seade ja andur juba seotud. Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 30](#)) ja konfigureeri max pulss ([Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 32](#)).

1 Vali  > Minu andmed > Taastumine >  > Luba.

2 Mine jalgrattaga sõitma.

3 Pärast sõitu vali **Salvesta**.

Kuvatakse taastumisaeg. Max aeg on 4 päeva ja min aeg 6 tundi.

Sooritusnäitajate väljalülitamine

Sooritusnäitajate teavitused on vaikimisi sisse lülitatud. Mõned sooritusnäitajate teavitused on hoiatused, mis ilmuvad pärast tegevuse lõpetamist. Mõned sooritusnäitajate teavitused kuvatakse tegevuse ajal või kui oled saavutanud uue sooritusastme, nt uue hinnangulise VO2 max väärtuse

1 Vali  > Minu andmed > Soorituse märguanded.

2 Tee valik.

Vormisoleku vanuse kuvamine

Enne kui seade saab arvutada täpse vormisoleku vanuse, pead Garmin Connect rakenduses kasutajaprofiili seadistuse lõpule viima.

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

Vali  > Minu andmed > Vormisoleku vanus.

Intensiivsusminutite vaatamine

Enne kui seade saab arvutada sinu intensiivsusminutiteid, pead seadme siduma ja ühilduva südame löögisageduse monitoriga sõitma minema ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 32](#)).

Tervise parandamiseks soovib Maailma Terviseorganisatsioon teha nädalas vähemalt 150 minutit keskmise intensiivsusega trenni või 75 minutit suure intensiivsusega trenni. Kui Edge rattaarvuti on südame löögisageduse monitoriga seotud, jälgib see mõõdukates kuni jõulistes tegevustes osalemise aega, nädala intensiivsusminutite eesmärki ja edusamme eesmärgi saavutamisel.

Vali  > Minu andmed > Intensiivsusminutid.

Isiklikud rekordid

Sõidu lõpus kuvab seade sõidu käigus saavutatud uue isikliku rekordi. Isiklikud rekordid sisaldavad tavavahemaa kiireimat aega, pikimat sõitu ja sõidu suurimat tõusu. Kui seade on seotud ühilduva võimsusmõõtjaga, siis kuvatakse 20 minuti jooksul salvestatud max energijaväljundi näit.

Isiklike rekordite vaatamine

Vali  > Minu andmed > Isiklikud rekordid.

Isikliku rekordi taastamine

Võid taastada varasema isikliku rekordi.

1 Vali  > Minu andmed > Isiklikud rekordid.

2 Vali taastamiseks rekord.

3 Vali **Eelmine rekord** > .

MÄRKUS. see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

Isikliku rekordi kustutamine

1 Vali  > Minu andmed > Isiklikud rekordid.

2 Vali isiklik rekord.

3 Vali  > .

Treeningutsoonid

- Pulsisagedustsoonid ([Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 32](#))
- Energiaväljundi tsoonid ([Energiatsoonide seadistamine, lehekülg 33](#))

Kasutajaprofiili seadistamine

Võid oma soo, vanuse, kaalu ja pikkusega seotud sätteid uuendada. Seade kasutab seda teavet täpsete sõiduandmete arvutamiseks.

1 Vali  > Minu andmed > Kasutajaprofiil.

2 Tee valik.

Juhtmeta andurid

Sinu rattaarvutit Edge saab siduda ja kasutada juhtmevabade anduritega tehnoloogia ANT+ või Bluetooth abil (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 32*). Pärast seadmete sidumist saad valikulisi andmevälju kohandada (*Andmekuva lisamine, lehekülg 41*). Kui andur kuulus ostes seadme komplekti, 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
eBike	Oma seadet saad kasutada koos enda elektrijalgrattaga ja vaadata sõidu ajal rattaandmeid, nt aku- ja käiguvahetusteavet (<i>Elektrijalgratta anduri üksikasjade kuvamine, lehekülg 36</i>).
Edge'i kaugjuhtimisseade	Oma rattaarvutit Edge saad juhtida kaugjuhtimisseadmega Edge, sh käivitada aktiivsustaimerit, märkida ringe ja sirvida andmeekraane.
Pulsisagedus	Südame löögisageduse andmete vaatamiseks tegevuste ajal kasuta välist andurit, näiteks HRM 200, HRM 600, HRM-Dual™, HRM-Fit™ või HRM-Pro™ sarja pulsimõõtjat.
inReach Remote	Kaugjuhtimisfunktsioon inReach® võimaldab sul juhtida oma inReach satelliitsideseadet rattaarvuti Edge abil (<i>inReach kaugjuhtimise kasutamine, lehekülg 36</i>).
Tuled	Parema ülevaate saamiseks ümbrusest võid kasutada nutikaid jalgrattatulesid Varia™. Esitule kaameraga Varia saad sõidu ajal ka pildistada ja videot salvestada (<i>Kaamera Varia juhtnuppude kasutamine, lehekülg 35</i>).
Võimsus	Oma seadme võimsusandmete vaatamiseks kasuta võimsusmõõturiga rattapedaale Rally™ või Vector™. Võid energiatsoone kohandada, et need sobiksid sinu eesmärkide ja võimetega (<i>Energiatsoonide seadistamine, lehekülg 33</i>) või kasutada vahemiku hoiatusi, et saada teavitusi, kui saavutad määratud energiatsooni (<i>Vahemikuhoiatuste seadistamine, lehekülg 42</i>).
Radar	Võid kasutada jalgratta tahavaateradarit Varia, et saada paremat ülevaadet ümbrusest ja saata hoiatusi lähenevate sõidukite kohta. Radarkaamera tagatulega Varia saab ka sõidu ajal pildistada ja videot salvestada (<i>Kaamera Varia juhtnuppude kasutamine, lehekülg 35</i>).
Shimano E-Bike	Oma rattaarvutit saad kasutada oma Shimano® elektrijalgrattaga ja vaadata sõidu ajal rattaandmeid, nt aku- ja käiguvahetusteavet (<i>Elektrijalgratta anduri üksikasjade kuvamine, lehekülg 36</i>).
Nuti treeninguseade	Võid kasutada oma rattaarvutit koos nutika siseruumides kasutatava treeninguseadmega, et jäljendada takistusi rajal või rattasõidul (<i>Sisetreeninguseadme kasutamine, lehekülg 26</i>).
Kiirus/rütm	Võid oma jalgrattale kinnitada kiirus- või rütmiaanduri ja vaadata andmeid sõidu ajal rattaarvutist. Vajaduse korral saad ratta ümbermõõdu sisestada käsitsi (<i>Ratta veljemõõt ja ümbermõõt, lehekülg 61</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 tegevuse kaamerat VIRB rattaarvuti abil.

Traadita andurite sidumine

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

MÄRKUS. kui andur kuulus ostes seadme komplekti, on need juba omavahel seotud.

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

MÄRKUS. teavet sidumise kohta leiad oma juhtmevaba anduri kasutusjuhendist.

- 2 Seade peab andurist asuma kuni 3 m (10 jala) kaugusel.

MÄRKUS. sidumisel ajal viibi teiste sõitjate anduritest vähemalt 10 m (33 jala) kaugusel.

- 3 Vali  > **Andurid** > **Lisa andur**.

- 4 Tee valik:

- Vali anduri tüüp.
- Lähedal asuvate kõikide andurite otsimiseks vali **Otsi kõiki**.

Ilmub saadaolevate andurite loend.

- 5 Vali seadmega sidumiseks vähemalt üks andur.

- 6 Vali **Lisa**.

Kui andur on seadmega seotud, siis on anduri olekuks Ühendatud. Võid anduri andmete kuvamiseks kohandada andmevälja.

Juhtmeta anduri aku eluiga

Kui lähed rattaga sõitma, siis ilmuvad tegevuse ajal ühendatud juhtmeta andurite akutasemed. Loendit sorditakse akutaseme alusel.

Pulsisagedustsoonide määramine

Seade kasutab algseadistuses määratud kasutajaprofiili teavet, et määrata sinu pulsisageduse tsoonid. Võid pulsisageduse tsoone käsitsi reguleerida vastavalt oma vormisoleku eesmärkidele ([Vormisoleku sihid, lehekülg 33](#)). Tegevuse ajal kõige täpsemate kaloriandmete saamiseks pead määrama oma maksimaalse pulsisageduse, puhkeaja pulsisageduse ja pulsisageduse tsoonid.

- 1 Vali  > **Minu andmed** > **Treeningutsoonid** > **Pulsisaged. tsoonid**.

- 2 Sisesta oma maksimum ja puhkeaja pulsisagedus.

Tsooni väärtuseid uuendatakse automaatselt, kuid võid iga väärtust ka käsitsi redigeerida.

- 3 Vali **Järgmise põhjal**.

- 4 Tee valik:

- Vali **BPM** ja vaata ning muuda tsoone südamelöökidega minutis.
- Vali **Max %** ja vaata ning muuda tsoone maksimaalse pulsisageduse protsendina.
- Vali **HRR-i %** ja vaata ning muuda tsoone pulsisageduse reservi protsendina (maksimaalne pulsisagedus miinus puhkeseisundi pulsisagedus).

Pulsisageduse tsoonid

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

Vormisoleku sihid

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

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

Kui tead oma maksimaalset pulsisagedust, võid kasutada tabelit ([Pulsisageduse tsoonide arvutamine, lehekülg 61](#)), 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.

Energiamõõdikutega treenimine

- Mine lehele www.garmin.com/cycling ja vaata sellelt võimsusmõõdikute loendit, mis ühilduvad sinu rattaarvutiga Edge (nt süsteemid Rally ja Vector).
- Lisateavet leiad oma energiamõõdiku kasutusjuhendist.
- Seadista energiatsoone, et need sobiksid sinu eesmärkide ja võimetega ([Energiaatsoonide seadistamine, lehekülg 33](#)).
- Kasuta hoiatust, mis esitatakse, kui saavutab teatud energiatsooni ([Vahemikuhoiatuste seadistamine, lehekülg 42](#)).
- Kohanda võimsusandmete välju ([Andmekuva lisamine, lehekülg 41](#)).

Energiaatsoonide seadistamine

Tsoonide väärtused on vaikeväärtused ega pruugi vastata su isiklikele võimetele. Tsoone saad seadmes või teenuses Garmin Connect käsitsi muuta. Kui tead oma funktsionaalse läveenergia (FTP) väärtust, sisesta see ja lase tarkvaral energiaatsoonid automaatselt arvutada.

- 1 Vali  > **Minu andmed** > **Treeningutsoonid** > **Võimsuse tsoonid**.
- 2 Sisesta oma funktsionaalse läveenergia (FTP) väärtus.
- 3 Vali **Järgmise põhjal**.
- 4 Tee valik:
 - Vali **Vatti** ja vaata ning muuda tsoone vattides.
 - Vali **% FTP** ja vaata ning muuda tsoone funktsionaalse läveenergia protsentidena.
 - Võimsustsoonide arvu muutmiseks vali **Konfigureerimine**.

Võimsusmõõtja kalibreerimine

Enne võimsusmõõtja kalibreerimist tuleb see paigaldada, siduda seadmega ja veenduda, et võimsusmõõtja edastab andmeid aktiivselt.

Oma võimsusmõõtja kalibreerimisjuhiseid vt tootja juhistest.

- 1 Vali  > **Andurid**.
- 2 Vali oma võimsusmõõtja.
- 3 Vali **Kalibreeri**.
VIHJE: hoia võimsusmõõtja aktiivsena kuni teate ilmumiseni.
- 4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Pedaalipõhine võimsus

Rally mõõdab pedaalipõhist võimsust.

Rally mõõdab rakendatavat jõudu mõnisada korda sekundis. Rally mõõdab ka rütmi või pedaalide väntamise kiirust. Jõu, jõu suuna, pedaalide väntamise ja aja mõõtmisega suudab Rally teha kindlaks võimsuse (vatiid). Kuna Rally mõõdab eraldi vasaku ja parema jala energiaväljundit, siis näitab see vasakut-paremat võimsustasakaalu.

MÄRKUS. üksiktuvastusega Rally süsteem ei näita vasakut-paremat võimsustasakaalu.

Rally süsteemi tarkvara uuendamise rattaarvuti Edge abil

Enne tarkvara uuendamist tuleb rattaarvuti Edge siduda Rally süsteemiga.

- 1 Saada oma sõiduandmed teenuse Garmin Connect kontosse ([Sõiduandmete saatmine teenusesse Garmin Connect](#), lehekülg 38).

Garmin Connect otsib tarkvarauuendusi automaatselt ja saadab need rattaarvutisse Edge .

- 2 Aseta rattaarvuti Edge võimsusmõõdikutest kuni (3 m) kaugusele.
- 3 Vänta pedaale mõned korrad. Rattaarvuti Edge palub sul installida kõik ootelolevad tarkvarauuendused.
- 4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Ülevaade ümbrusest

HOIATUS

Varia rattasõidu jälgimise tooted aitavad olukorrast parema ülevaate saada. Need ei asenda jalgratturi tähelepanu- ja otsustusvõimet. Pööra alati ümbrusele tähelepanu ja juhi jalgratast ohutul moel. Selle eiramise tagajärgedeks võivad olla tõsised vigastused või isegi surm.

Rattaarvutit Edge saab kasutada Varia rattasõidu jälgimise toodetega ([Juhtmeta andurid](#), lehekülg 31). Lisateavet vaata oma tarviku kasutusjuhendist.

Kaamera Varia juhtnuppude kasutamine

TEATIS

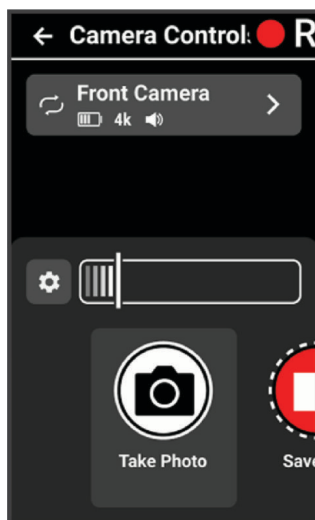
Mõnes võimkonnas võib video-, heli- või fotode salvestamine olla keelatud või reguleeritud või kehtida nõue, et kõik pooled oleks salvestamisest teadlikud ja annaksid selleks nõusoleku. Sinu kohustus on teada ja järgida kõiki seadusi, eeskirju ja muid piiranguid võimkondades, kus kavatsed seda seadet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

Enne Varia kaamera juhtnuppude kasutamist pead selle lisatarviku ühendama oma rattaarvutiga ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 32](#)).

1 Puuduta ekraani taimeri ülekatte vaatamiseks ja vali ➤.

VIHJE: kaamera juhtimiseks saad kasutada ka taimeri ülekattel paiknevaid kiirtoimingute nuppe.

Rattaarvuti kuvab kaamera juhtnupud ning salvestusrežiimi, aku oleku, video resolutsiooni ja kõigi ühendatud kaamerate helioleku.



2 Tee valik:

- Vali **Esitule kaamera** või **Radari kaamera** kaamera seadete kohandamiseks.
- Vali , et kohandada taimeri ülekattele ilmuvaid kiirtoimingute nuppe.
- Vali **Pildista**, **Salvesta klipp** või **Filmi sõitu**.

Rohelise ohutaseme tooni lubamine

Enne rohelise ohutaseme tooni lubamist tuleb seade siduda ühilduva Varia tahavaateradariga ja sisse lülitada toonid.

Võid lubada tooni, mis kostab radari üleminekul rohelisele ohutasemele.

1 Vali  > **Andurid**.

2 Vali radariseade seade.

3 Vali **Anduri üksikasjad** > **Hoiatuste seaded**.

4 Vali lüliti **Roheline ohutaseme toon**.

Elektrijalgrattaga treenimine

Enne kui saad oma ühilduvat elektrijalgratast (nt elektrijalgratast Shimano) kasutada, pead selle siduma oma seadmega Edge ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 32](#)). Saad kohandada valikulist elektrijalgratta andmekuva ja andmevälju ([Andmekuva lisamine, lehekülg 41](#)).

Elektrijalgratta anduri üksikasjade kuvamine

- 1 Vali  > **Andurid**.
- 2 Vali oma elektrijalgratas.
- 3 Tee valik:
 - Elektrijalgratta üksikasjade (nt odomeeter või läbitud vahemik) kuvamiseks vali **Anduri üksikasjad** > **eBike'i üksikasjad**.
 - Elektrijalgratta veasõnumite kuvamiseks vali .Lisateabe saamiseks vt elektrijalgratta juhendit.

inReach kaugjuhtimispult

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

inReach kaugjuhtimise kasutamine

- 1 Lülita satelliitkommunikaator inReach sisse.
- 2 Vali rattaarvutis Edge  > **Andurid** > **Lisa andur** > **inReach**.
- 3 Vali oma satelliitkommunikaator inReach ja vali **Lisa**.
- 4 Rakenduse inReach kaugjuhtimisvidina kuvamiseks nipsa avakuval alla ning vasakule või paremale.
- 5 Tee valik:
 - Eelmääratud sõnumi saatmiseks vali  > **Saada eelmääratud sõnum** ja vali nimekirjast sõnum.
 - Tekstisõnumi saatmiseks vali  > **Alusta vestlust**, vali sõnumi kontaktid ja sisesta sõnumi tekst või vali kiirteksti võimalus.
 - Jälgimisseansi ajal taimeri ja läbitud vahemaa kuvamiseks vali  > **Alusta jälgimist**.
 - SOS-teate saatmiseks vali **SOS**.**MÄRKUS.** SOS-funktsiooni tohib kasutada ainult hädaolukorras.

Ajalugu

Rattaarvuti Edge Explore 2 ajaloo ülevaade hõlmab järgmist: aeg, vahemaa, kalorid, kiirus, ringiandmed, kõrgus ja valikuline ANT+ tehnoloogiaga andurite teave.

MÄRKUS. kui tegevuse taimer on peatatud, siis ajalugu ei salvestata.

Kui seadme mälu on täis, siis ilmub sõnum. Seade ei kustuta ega kirjuta üle ajalugu automaatselt. Kõikide sõiduandmete jälgimiseks lae ajalugu aeg-ajalt üles kontole Garmin Connect.

Sõidu kuvamine

- 1 Nipsa avakuval üles või alla, et vaadata ajaloo ülevaadet.
MÄRKUS. võimalik, et pead ülevaate avakuvale lisama ([Ülevaadete kohandamine](#), lehekülg 46).
- 2 Vali ajaloo ülevaade.
- 3 Vali **Sõidud**.
- 4 Vali sõit.
- 5 Tee valik.

Igas treeningutsoonis veedetud aja vaatamine

Enne igas treeningutsoonis veedetud aja kuvamist tuleb seade siduda ühilduva pulsi- või võimsusmõõtmisega ning sooritada ja salvestada tegevus.

Igas südame löögisageduse ja energiaväljundi tsoonis veedetud aja vaatamine võib aidata reguleerida treeningu intensiivsust. Võid muuta oma energiaväljundi tsoone ([Energiatsoonide seadistamine, lehekülg 33](#)) ja pulsisageduse tsoone ([Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 32](#)) vastavalt oma eesmärkidele ja võimetele. Võid kohandada andmevälja, et sõidu ajal kuvada treeningutsoonides veedetud aeg ([Andmekuva lisamine, lehekülg 41](#)).

- 1 Nipsa avakuval üles või alla, et vaadata ajaloo ülevaadet.

MÄRKUS. võimalik, et pead ülevaate avakuvale lisama ([Ülevaadete kohandamine, lehekülg 46](#)).

- 2 Vali ajaloo ülevaade.
- 3 Vali **Sõidud**.
- 4 Vali sõit.
- 5 Vali **Kokkuvõte**.
- 6 Tee valik:
 - Vali **Pulsisageduse tsoonid**.
 - Vali **Võimsuse tsoonid**.

Sõidu kustutamine

- 1 Nipsa avakuval üles või alla, et vaadata ajaloo ülevaadet.

MÄRKUS. võimalik, et pead ülevaate avakuvale lisama ([Ülevaadete kohandamine, lehekülg 46](#)).

- 2 Vali ajaloo ülevaade.
- 3 Vali **Sõidud**.
- 4 Nipsa sõitu vasakule ja vali .

Koguandmete kuvamine

Võid vaadata seadmesse salvestatud koguandmeid, sh sõitude arvu, aega, vahemaad ja kaloreid.

- 1 Nipsa avakuval üles või alla, et vaadata ajaloo ülevaadet.

MÄRKUS. võimalik, et pead ülevaate avakuvale lisama ([Ülevaadete kohandamine, lehekülg 46](#)).

- 2 Vali ajaloo ülevaade.
- 3 Vali **Kokku**.

Koguandmete kustutamine

- 1 Nipsa avakuval üles või alla, et vaadata ajaloo ülevaadet.

MÄRKUS. võimalik, et pead ülevaate avakuvale lisama ([Ülevaadete kohandamine, lehekülg 46](#)).

- 2 Vali ajaloo ülevaade.
- 3 Vali **Kokku**.
- 4 Tee valik:
 - Ajaloost kõikide koguandmete kustutamiseks vali .
 - Üksiku profiili koguandmete kustutamiseks vali aktiivsusprofiil.

MÄRKUS. see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

- 5 Vali .

Garmin Connect

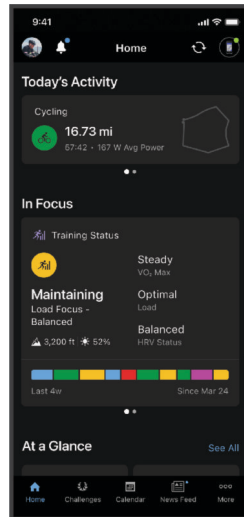
Võid sõpradega teenuses Garmin Connect ühendust pidada. Garmin Connect annab vahendid seireks, analüüsiks, jagamiseks ja üksteise julgustamiseks. Võid salvestada aktiivse elustiili erinevaid tegevusi, näiteks rattasõite, jooksmisi, kõndimisi, ujumisi, matku, triatlone ja palju muud.

Võid luua tasuta Garmin Connect konto, kui sead oma seadme telefoniga Garmin Connect rakenduse abil. Konto võid luua ka aadressil connect.garmin.com.

Tegevuste salvestamine: pärast seadmes tegevuse sooritamist ja salvestamist võid tegevuse laadida üles teenusesse Garmin Connect ja säilitada seda nii kaua, kui soovid.

Andmete analüüsimine: võid vaadata oma tegevuse üksikasjalikumaid teavet, sh aeg, vahemaa, kõrgus, pulss, kulutatud kalorit, rütm, ülavaade, tempo- ja kiirusekaardid ning kohandatavad aruanded.

MÄRKUS. mõned andmed vajavad valikulist tarvikut, nt pulsimõõtjat.



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

Sätete haldamine: võid kohandada rattaarvutit ja kasutajasätteid rakenduse Garmin Connect kontrol.

Garmin Connect+ Tellimus

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

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

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

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.

Sõiduandmete saatmine teenusesse Garmin Connect

- Sünkrooni rattaarvuti Edge telefoni rakendusega Garmin Connect.
- Ühenda rattaarvuti Edge komplekti kuuluv USB-kaabel, et saata sõiduandmed arvuti abil teenuse Garmin Connect kontole.

Andmete salvestamine

Seade salvestab punkte iga sekundi tagant. Iga sekundi järel punktide salvestamine tagab äärmiselt üksikasjaliku jälgimise ja kasutab rohkem mälu.

Teavet rütmi ja energiaväljundi keskmiste andmete kohta jaotisest [Rütmi või energiaväljundi keskmised andmed](#), lehekülg 47.

Andmehaldus

Seadme ühendamine arvutiga

TEATIS

Korrosiooni vältimiseks kuivata USB-port, ilmastikukaitse ja ümbritsev ala põhjalikult enne seadme laadimist või arvutiga ühendamist.

- 1 Eemalda USB-pordilt ilmastikukaitse.
- 2 Ühenda kaabli üks ots seadme USB-porti.
- 3 Ühenda kaabli teine ots arvuti USB-porti.

Su seade kuvatakse jaotises See arvuti arvutites Windows® irdkettana ja arvutites Mac® saadaoleva kettana.

Failide edastamine seadmesse

- 1 Ühenda seade arvutiga.

Sõltuvalt arvuti opsüsteemist kuvatakse teisaldatav seade, eemaldatav draiv või salvestusseade.

MÄRKUS. Mac opsüsteemid ei tuvasta seadet vaikimisi. Seadme failide juurde pääsemiseks tuleb kasutada tarkvara Garmin Express.

- 2 Ava arvutis failibrauser.
- 3 Vali fail.
- 4 Vali **Redigeeri > Kopeeri**.
- 5 Ava seadme teisaldatav seade, draiv või salvestusseade.
- 6 Sirvi kausta juurde.

MÄRKUS. enamus failitüüpidel on vastava nimega kaust kaustas Garmin.

- 7 Vali **Redigeeri > Kleebi**.

Fail kuvatakse seadme mälus failide loendis.

Failide kustutamine

TEATIS

Kui sa ei tea faili otstarvet, ära kustuta seda. Seadme mälus on tähtsaid süsteemifaile, mida ei tohi kustutada.

- 1 Ava **Garmini** ketas või kõide.
- 2 Vajadusel ava kaust või kõide.
- 3 Valige fail.
- 4 Vajuta klaviatuuril **Kustuta** klahvi.

MÄRKUS. kui kasutad arvutit Apple, pead failide täielikuks eemaldamiseks tühjendama kausta Prügikast.

USB-kaabli lahtiühendamine

Kui seade on arvutiga ühendatud kui eemaldatav draiv või kõide, tuleb andmekadude vältimiseks seade arvutist lahti ühendada. Kui seade on arvutiga Windows teisaldatava seadmena ühendatud, ei tule seadet turvaliselt lahti ühendada.

- 1 Lõpeta toiming:
 - Windows arvutites vali **Eemalda riistvara ohutult** ikoon süsteemisalves ja vali oma seade.
 - Arvuti Apple puhul vali seade ja siis **Fail > Väljuta**.
- 2 Ühenda kaabel arvuti küljest lahti.

Seadme kohandamine

Connect IQ allalaaditavad funktsioonid

Saad seadmesse lisada Connect IQ funktsioone pakkuvalt Garmin ja teistelt pakkujatelt, kui kasutad rakendust Connect IQ.

Andmeväljad: võimaldab kohandada andmevälju ja kuvada anduri-, aktiivsus- ja ajalooandmeid uuel viisil. Võid lisada Connect IQ andmevälju sisseehitatud funktsioonidele ja lehekülgedele.

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

Rakendused: lisa oma seadmele interaktiivseid funktsioone, sh uusi väliste ja vormisoleku tegevuste tüüpe.

Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine arvutiga

- 1 Ühenda oma seade 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.

Aktiivsusprofiili uuendamine

Võid kohandada kolme aktiivsusprofiili. Võid konkreetse tegevuse või marsruudi jaoks kohandada oma sätteid ja andmevälju.

VIHJE: saad aktiivsusprofiile kohandada ka seadme sätetes rakenduses Garmin Connect.

- 1 Vali  > **Tegevusprofiilid**.
- 2 Vali profiil.
- 3 Vajaduse korral profiili nime ja värvi muutmiseks vali .
- 4 Tee valik:
 - Vali **Andmekuvad** ning kohanda andmekuvasid ja andmevälju (*Andmekuva lisamine, lehekülg 41*).
 - Vali **Tõusud** > **ClimbPro**, et lülitada sisse funktsioon ClimbPro (*ClimbPro kasutamine, lehekülg 13*).
 - Vali **Tõusud** > **Tõusude tuvastus**, et kohandada, millist tüüpi tõuse seade tuvastab.
 - Vali **Märguanded ja juhised** ning kohanda oma tegevushoiatusi (*Märguannete ja viipade sätted, lehekülg 42*).
 - Vali **Märguanded ja juhised** > **Teravate kurvide hoiatused**, et lubada keeruliste kurvide navigatsioonihoiatussõnumid.
 - Vali **Märguanded ja juhised** > **Tiheda liiklusega tee hoiatused** navigeerimishoiatuste lubamiseks tiheda liiklusega teedel.
 - Ringide aktiveerimise meetodi seadistamiseks vali **Märguanded ja juhised** > **Ring** (*Ringide tähistamine asukoha järgi, lehekülg 43*).
 - Vali **Taimer** > **Automaatpaus** ja muuda, millal aktiivsusmonitor automaatselt pausile pannakse (*Automaatse peatamise kasutamine, lehekülg 44*).
 - Vali **Taimer** > **Taimeri käivitusrežiim**, et kohandada, kuidas seade sõidu algust tuvastab ja tegevuse taimeri automaatselt käivitab (*Taimeri automaatne käivitamine, lehekülg 44*).
 - Vali **Navigeerimine** > **Kaart**, et kohandada kaardisätteid (*Kaardi seaded, lehekülg 14*).
 - Vali **Navigeerimine** > **Marsruutimine**, et kohandada marsruudisätteid (*Teekonna seaded, lehekülg 15*).
 - Vali **Navigeerimine** > **Navigeerimisjuhised** täppisjuhiste kuvamiseks tekstina või kaardil.
 - Vali **Satelliitsüsteemid** ja lülita GPS välja (*Siseruumides treenimine, lehekülg 25*) või muuda satelliitide sätteid (*Satelliidisätte muutmine, lehekülg 45*).
 - Pärast viieminutilist tegevusetust unerežiimi automaatseks sisenemiseks vali **Automaatne unerežiim** (*Autom. unerežiimi kasutamine, lehekülg 45*).

Kõik muudatused salvestatakse aktiivsusprofiili alla.

Andmekuva lisamine

- 1 Vali  > **Tegevusprofiilid**.
- 2 Vali profiil.
- 3 Vali **Andmekuvad** > **Lisa uus** > **Andmekuva**.
- 4 Vali kategooria ja vähemalt üks andmeväli.
VIHJE: saadaolevate andmeväljade loendi kuvamiseks ava [Andmeväljad](#), lehekülg 58.
- 5 Vali .
- 6 Tee valik:
 - Veel andmeväljade lisamiseks vali muu kategooria.
 - Vali .
- 7 Paigutuse muutmiseks vali  või .
- 8 Vali .
- 9 Tee valik:
 - Puuduta andmevälja ja seejärel puuduta ümberkorraldamiseks muud andmevälja.
 - Andmevälja muutmiseks puuduta seda kaks korda.
- 10 Vali .

Muusika juhtnuppude andmekuva lisamine

Andmekuva saab kohandada nii, et seal näidatakse muusika juhtnuppe ja reaajas andmeid, näiteks ringiaega või täielikku tõusu ([Muusika kuulamine](#), lehekülg 25).

- 1 Vali  > **Tegevusprofiilid**.
- 2 Vali profiil.
- 3 Vali **Andmekuvad** > **Lisa uus** > **Muusika juhtnupud**.
- 4 Hoia sümbolit  ja lohista andmekuva üles või alla, et muuta andmekuva asukohta loendis (valikuline).
- 5 Vali  > **Muusika juhtnupud** > **Paigutus ja andmeväljad**.
- 6 Tee valik:
 - Puuduta andmevälja ja seejärel puuduta ümberkorraldamiseks muud andmevälja.
 - Andmevälja muutmiseks puuduta seda kaks korda.
- 7 Vali .

Lisatud muusika andmekuva ilmub profiili andmekuvade loendis ([Andmekuvade ümberkorraldamine](#), lehekülg 42).

Andmeekuva redigeerimine

- 1 Vali  > **Tegevusprofiilid**.
- 2 Vali profiil.
- 3 Vali **Andmekuvad**.
- 4 Vali andmekuva.
- 5 Vali **Paigutus ja andmeväljad**.
- 6 Paigutuse muutmiseks vali  või .
- 7 Vali .
- 8 Tee valik:
 - Puuduta andmevälja ja seejärel puuduta ümberkorraldamiseks muud andmevälja.
 - Andmevälja muutmiseks puuduta seda kaks korda.
- 9 Vali .

Andmekuvade ümberkorraldamine

- 1 Vali  > **Tegevusprofiilid**.
- 2 Vali profiil.
- 3 Vali **Andmekuvad** >  > **Järjesta ümber**.
- 4 Hoia all andmekuval all  ja lohista see uude asukohta.
- 5 Vali .

Märguannete ja viipade sätted

Võid märguandeid kasutada konkreetse aja, vahemaa, kalorienäidu, pulsisageduse, rütmi või energiaväljundiga seoses treenimisel. Saad ka navigeerimismärguandeid seadistada. Märguannete sätted salvestatakse koos tegevusprofiiliga.

Vali  > **Tegevusprofiilid**, vali profiil ja seejärel vali **Märguanded ja juhised**.

Teravate kurvide hoiatused: lubab hoiatused raskete pöörete korral.

Tiheda liiklusega tee hoiatused: lubab hoiatused tiheda liiklusega piirkondade kohta.

Teeohu hoiatused: lubab hoiatusi teeohtude, näiteks aukude või takistuste kohta.

Katmata teede hoiatused: lubab hoiatused sillutamata teede, näiteks pinnase või kruusaga teede kohta.

Ring: määrab, kuidas ringid käivitatakse (*Ringide tähistamine asukoha järgi, lehekülg 43*).

Aja hoiatus: määrab teatud ajaks märguande (*Korduvate hoiatuste seadistamine, lehekülg 43*).

Vahemaa hoiatus: määrab teatud vahemaa märguande (*Korduvate hoiatuste seadistamine, lehekülg 43*).

Kalorite hoiatus: määrab märguande selle kohta, kui oled põletanud teatud arvu kaloreid.

Pulsihoiatus: seadistab seadme sind hoiatama, kui su pulss on sihtsoonist kõrgem või madalam (*Vahemikuhoiatuste seadistamine, lehekülg 42*).

Rütmihoiatus: seadistab seadme sind hoiatama, kui su rütm on suurem või väiksem kohandatud korduste vahemikust minutis (*Vahemikuhoiatuste seadistamine, lehekülg 42*).

Toitehoiatus: seadistab seadme sind hoiatama, kui su võimsuslävi on sihtsoonist suurem või väiksem (*Vahemikuhoiatuste seadistamine, lehekülg 42*).

Ümberp. hoiatus: määrab märguande sind teavitama, kui peaksid sõidu ajal ümber pöörama.

Söögihoiatus: määrab märguande sind teavitama, kui peaksid kindla aja või vahemaa järel sööma.

Joogihoiatus: määrab märguande sind teavitama, kui peaksid kindla aja või vahemaa järel jooma.

Connect IQ pood: lubab märguanded, mis on rakendustes Connect IQ seadistatud.

Vahemikuhoiatuste seadistamine

Kui sul on valikuline pulsimõõtja, rütmiandur või võimsusmõõtja, siis võid seadistada vahemikuhoiatusi. Vahemikuhoiatus teavitab sind iga kord, kui seadme näit on üleval- või allpool eelmääratud vahemikuväärtust. Nt seade võib sind hoiatada, kui su rütm on väiksem kui 40 p/min ja suurem kui 90 p/min. Võid vahemikuhoiatusega kasutada ka treeningutsooni (*Treeningutsoonid, lehekülg 30*).

- 1 Vali  > **Tegevusprofiilid**.
- 2 Vali profiil.
- 3 Vali **Märguanded ja juhised**.
- 4 Vali **Pulsihoiatus, Rütmihoiatus** või **Toitehoiatus**.
- 5 Vali miinimum- ja maksimumväärtus või tsoonid.

Kui oled vastavast vahemikust väljaspool, kuvatakse teade. Kui helisignaalid on sisse lülitatud, siis seade toob kuuldavale ka helisignaali (*Seadme helide sisse- ja väljalülitamine, lehekülg 47*).

Korduvate hoiatuste seadistamine

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

- 1 Vali  > **Tegevusprofiilid**.
- 2 Vali profiil.
- 3 Vali **Märguanded ja juhised**.
- 4 Vali hoiatuse tüüp.
- 5 Lülita hoiatus sisse.
- 6 Sisesta väärtus.
- 7 Vali .

Hoiatuse väärtuse igal saavutamisel kuvatakse teade. Kui helisignaalid on sisse lülitatud, siis seade toob kuuldavale ka helisignaali ([Seadme helide sisse- ja väljalülitamine, lehekülg 47](#)).

Auto Lap®

Ringide tähistamine asukoha järgi

Ringi automaatseks märkimiseks vastava asukoha järgi võid kasutada funktsiooni Auto Lap. See funktsioon on kasulik soorituse võrdlemisel sõidu eri etappides (nt pikk tõus või sprint). Võid radade läbimisel kasutada suvandit Asukoha järgi, et aktiveerida ringe rajal salvestatud kõikide ringikohtade järgi.

- 1 Vali  > **Tegevusprofiilid**.
- 2 Vali profiil.
- 3 Vali **Märguanded ja juhised > Ring**.
- 4 Lülita sisse hoiatus **Auto Lap**.
- 5 Vali **Automaatse ringi päästik > Asukoha järgi**.
- 6 Vali **Ring kl**.
- 7 Tee valik:
 - Vali **Ainult ringipress**, et aktiveerida ringiloendur iga kord, kui vajutad  ja läbid uuesti neid asukohti.
 - Vali **Alusta ja käivita ring**, et aktiveerida ringiloendus GPS-asukohas, kus vajutad  ja sõidu ajal mis tahes asukohas, kus vajutad .
 - Vali **Märgi ring**, et aktiveerida ringiloendur enne sõitu tähistatud konkreetsetes GPS-asukohas ja sõidu ajal mis tahes asukohas, kui vajutad .
- 8 Vajadusel kohanda ringiandmete väljasid ([Andmekuva lisamine, lehekülg 41](#)).

Ringide tähistamine vahemaa järgi

Ringi automaatseks märkimiseks vastava vahemaa järel võid kasutada funktsiooni Auto Lap. See funktsioon on kasulik soorituse võrdlemisel sõidu eri etappides (nt iga 10 miili või 40 kilomeetri järel).

- 1 Vali  > **Tegevusprofiilid**.
- 2 Vali profiil.
- 3 Vali **Märguanded ja juhised > Ring**.
- 4 Lülita sisse hoiatus **Auto Lap**.
- 5 Vali **Automaatse ringi päästik > Vahemaa alusel**.
- 6 Vali **Ring kl**.
- 7 Sisesta väärtus.
- 8 Vali .
- 9 Vajadusel kohanda ringiandmete väljasid ([Andmekuva lisamine, lehekülg 41](#)).

Ringide tähistamine aja järgi

Ringi automaatseks märkimiseks vastava aja järgi võid kasutada funktsiooni Auto Lap. See funktsioon on kasulik soorituse võrdlemisel sõidu eri etappides (nt iga 20 min möödudes).

- 1 Vali  > **Tegevusprofiilid**.
- 2 Vali profiil.
- 3 Vali **Märguanded ja juhised** > **Ring**.
- 4 Lülita sisse hoiatus **Auto Lap**.
- 5 Vali **Automaatse ringi päästik** > **Aeg**.
- 6 Vali **Ring kl**.
- 7 Vali tundide, minutite või sekundite väärtus.
- 8 Väärtuse sisestamiseks vali  või .
- 9 Vali .
- 10 Vajadusel kohanda ringiandmete väljasid ([Andmekuva lisamine](#), lehekülg 41).

Ringi teavitusriba kohandamine

Võid kohandada ringi teavitusribal ilmuvaid andmevälju.

- 1 Vali  > **Tegevusprofiilid**.
- 2 Vali profiil.
- 3 Vali **Märguanded ja juhised** > **Ring**.
- 4 Lülita sisse hoiatus **Auto Lap**.
- 5 Vali **Kohandatud ringi bänner**.
- 6 Vali muutmiseks andmeväli.

Automaatse peatamise kasutamine

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

MÄRKUS. kui tegevuse taimer on peatatud, siis ajalugu ei salvestata.

- 1 Vali  > **Tegevusprofiilid**.
- 2 Vali profiil.
- 3 Vali **Taimer** > **Automaatpaus**.
- 4 Tee valik:
 - Vali **Peatumisel**, et panna peatumisel taimer automaatselt pausile.
 - Taimeri automaatseks peatamiseks kiiruse langemisel alla eelmääratud väärtuse vali **Kohandatud**.
- 5 Vajadusel kohanda valikulisi aja andmevälju ([Andmekuva lisamine](#), lehekülg 41).

Taimeri automaatne käivitamine

See funktsioon tuvastab automaatselt, kui seade on hankinud satelliidisignaali ja liigub. See käivitab aktiivsustaimeri või tuletab meelde aktiivsustaimeri käivitamist, et saaksid sõiduandmeid salvestada.

- 1 Vali  > **Tegevusprofiilid**.
- 2 Vali profiil.
- 3 Vali **Taimer** > **Taimeri käivitusrežiim**.
- 4 Tee valik:
 - Aktiivsustaimeri käivitamiseks vali **Käitsi** ja vali .
 - Vali **Etteütlemine**, et kuvada visuaalne meeldetuletus alustusteavituse kiiruse saavutamisel.
 - Vali **Auto**, et käivitada aktiivsustaimer alustuskiiruse saavutamisel automaatselt.

Satelliidisätte muutmine

Võimaldab lubada jõudluse suurendamiseks keerulistes keskkondades ja kiiremaks GPS-asukoha positsooni määramiseks MULTI-GNSS. GPS-i ja teise satelliidisüsteemi koos kasutamisel saab üksnes GPS-i kasutamisega võrreldes aku kiiremini tühjaks.

- 1 Vali  > **Tegevusprofiilid**.
- 2 Vali profiil.
- 3 Vali **Satelliitsüsteemid**.
- 4 Tee valik.

Autom. unerežiimi kasutamine

Võid kasutada funktsiooni Automaatne unerežiim, et 5-minutilise tegevusetuse järel automaatselt unerežiimi siseneda. Unerežiimi ajal on ekraan välja lülitatud ning andurid, tehnoloogia Bluetooth ja GPS blokeeritud.

- 1 Vali  > **Tegevusprofiilid**.
- 2 Vali profiil.
- 3 Vali **Automaatne unerežiim**.

Automaatne sirvimine

Võid kasutada Automaatne sirvimine funktsiooni, et taimeri töö ajal kerida kõiki treeninguandmete kuvasid automaatselt.

- 1 Vali  > **Tegevusprofiilid**.
- 2 Vali profiil.
- 3 Vali **Andmekuvad** >  > **Automaatne sirvimine**.
- 4 Vali kuvamiskiirus.

Telefonisätteid

Vali  > **Telefon**.

Luba: Bluetooth lülitatakse sisse.

MÄRKUS. muud Bluetooth sätted ilmuvad üksnes Bluetooth sisselülitamisel.

Sobilik nimi: lubab sisestada sobiliku nime, mille alusel seade tuvastatakse Bluetooth abil.

Seo nutitelefon: ühendab seadme ühilduva Bluetooth toega telefoniga. See seade võimaldab kasutada Bluetooth ühendusfunktsioone, sh LiveTrack ja tegevuste üleslaadimine teenusesse Garmin Connect.

Sünkrooni kohe: võimaldab seadet ühilduva telefoniga sünkroonida.

Nutiteavitused: võimaldab lubada ühilduvast telefonist pärit telefoniteavitused.

Vastamata teavitused: kuvab vastamata telefoniteavitused ühilduvast telefonist.

Tekstivastuse allkiri: lubab allkirja tekstisõnumi vastustes. See funktsioon on saadaval vaid ühilduvatele opsüsteemiga Android telefonidele.

Külalise režiim

Külalise režiimi funktsioon võimaldab piirata saadaolevaid funktsioone ja sätteid enne seadme jagamist külaliskasutajale.

Külalise režiimi lubamine

- 1 Vali  > **Külalise režiim** > **Luba**.
 - 2 Tee valik:
 - Et külalise režiimi lubada või selle keelamiseks koodi küsida, vali , sisesta 4-kohaline kood ja vali .
 - Et külalise režiimi ilma koodi küsimata lubada, vali .
- Seade piirab kohandamiseks saadaolevaid seadeid.

Külalise režiimi keelamine

1 Vali  > Külalise režiim > Luba.

2 Vajadusel sisesta 4-kohaline kood ja vali .

MÄRKUS. pärast kolme vale katset palutakse sul sisestada universaalne avamiskood: Garmin.

3 Tee valik:

- Vali  seadmes enne külalise režiimi lubamist kasutatud seadete taastamiseks.
- Vali  seadmes külalise lubamise ajal kasutatud seadete säilitamiseks

Süsteemiseaded

Vali  > Süsteem.

- Ekraanisätted (*Ekraaniseaded, lehekülg 46*)
- Vidinate sätted (*Vidinate loendi kohandamine, lehekülg 46*)
- Andmete salvestamise sätted (*Andmete salvestamise sätted, lehekülg 47*)
- Ühikute sätted (*Mõõtühikute muutmine, lehekülg 47*)
- Toonisätted (*Seadme helide sisse- ja väljalülitamine, lehekülg 47*)
- Keelesätted (*Seadme keele muutmine, lehekülg 47*)

Ekraaniseaded

Vali  > Süsteem > Ekraan.

Heledus: määrab taustvalguse heleduse.

Taustvalguse kestus: seadistab taustvalgustuse väljalülitumise aja.

Värvirežiim: seadistab seadme päeva- või öövärvid. Et seade vastavalt kellaajale automaatselt päeva- või öövärvid valiks, saad valida Auto.

Ekraanitõmmis: võimaldab nupu  vajutamisel salvestada pildi seadme ekraanile.

Taustvalgustuse kasutamine

Taustvalgustuse sisselülitamiseks võid puudutada ekraani.

MÄRKUS. võid muuta taustvalgustuse kestust (*Ekraaniseaded, lehekülg 46*).

1 Nipsa ava- või andmekuva ülaservast alla.

2 Vali  ja kasuta heleduse käsitsi reguleerimiseks liugurit.

Ülevaadete kohandamine

1 Keri avakuva allserva.

2 Vali .

3 Tee valik:

- Loendisse ülevaate lisamiseks vali .
- Vali , et lohistada ülevaade üles või alla ja muuta ülevaate asukohta loendis.
- Ülevaate loendist eemaldamiseks nipsa ülevaatel vasakule, ja vali .

Vidinate loendi kohandamine

Võid muuta vidinate järjekorda vidinate loendis ning eemaldada vidinaid ja lisada uusi vidinaid.

1 Vali  > Süsteem > Vidinad.

2 Tee valik:

- Vidina lisamiseks vidinate loendisse vali .
- Vali , et lohistada vidin üles või alla ja muuta vidina asukohta loendis.
- Vidina loendist eemaldamiseks nipsa vidinal vasakule ja vali .

Andmete salvestamise sätted

Vali  > Süsteem > Andmete salvestamine.

Rütmi keskmistamine: määrab selle, kas seade kaasab rütmiandmete nullväärtused mitteväntamise ajal (*Rütmi või energiaväljundi keskmised andmed, lehekülg 47*).

Keskmine võimsus: määrab selle, kas seade kaasab võimsusandmete nullväärtused mitteväntamise ajal (*Rütmi või energiaväljundi keskmised andmed, lehekülg 47*).

Logi pulsisageduse muutlikkus: seadistab tegevuse ajal seadme salvestama pulsisageduse muutlikkust.

Rütmi või energiaväljundi keskmised andmed

Nulli eiravad keskmised andmed on saadaval valikulise rütmianduri või võimsusmõõtjaga treenimisel. Vaikesäte jätab välja nullväärtused, mis ilmnevad mitteväntamise ajal.

Selle sätte väärtust saab muuta (*Andmete salvestamise sätted, lehekülg 47*).

Mõõtühikute muutmine

Võid kohandada vahemaa, kiiruse, kõrguse, temperatuuri, kaalu, asukoha ja kellaajaga seotud ühikuid.

- 1 Vali  > Süsteem > Ühikud.
- 2 Vali mõõtühiku tüüp.
- 3 Vali seadistamiseks mõõtühik.

Seadme helide sisse- ja väljalülitamine

Vali  > Süsteem > Helid.

Seadme keele muutmine

Vali  > Süsteem > Keel.

Ajavööndid

Seadme igal sisselülitamisel ja satelliitide leidmisel või telefoniga sünkroonimisel tuvastab seade automaatselt ajavööndi ja praeguse kellaaja.

Seadme teave

Seadme laadimine

TEATIS

Korrosiooni vältimiseks kuivata USB-port, ilmastikukaitse ja ümbritsev ala põhjalikult enne seadme laadimist või arvutiga ühendamist.

Seade töötab sisseehitatud liitium-ioonakuga, mille laadimiseks saab kasutada tavalist seinakontakti või arvuti USB-porti.

MÄRKUS. seade laeb ainult heakskiidetud temperatuurivahemikus (*Tehnilised andmed, lehekülg 54*).

1 Tõsta ilmastikukaitse ① USB-pordi ② pealt ära.



- 2 Ühenda USB-kaabli väike ots seadme USB-porti.
- 3 Ühenda USB-kaabli suurem ots vahelduvvooluadapterisse või arvuti USB-porti.
- 4 Ühenda vahelduvvooluadapter tavalisse seinakontakti.
Kui ühendad seadme toiteallikaga, lülitub seade sisse.
- 5 Lae seade täiesti täis.

Kui oled seadme laadimise lõpetanud, sule ilmastikukaitse.

Aku teave

⚠ HOIATUS

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

Standardse hoidiku paigaldamine

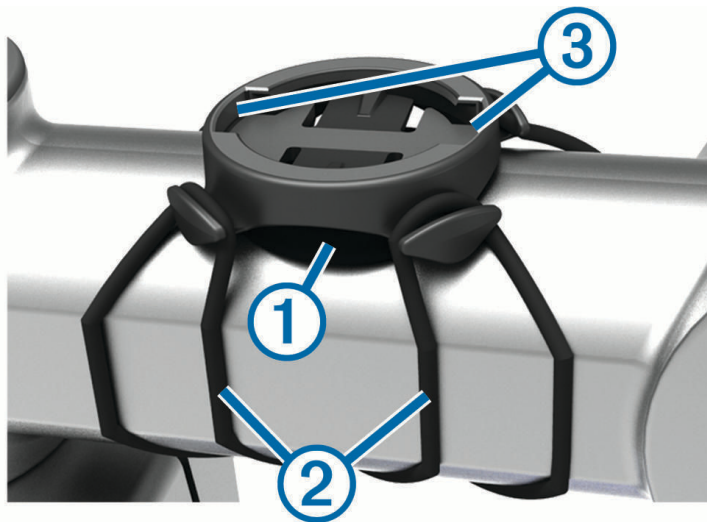
Parima GPS-vastuvõtu ja ekraani nähtavuse tagamiseks asetage rattakinnitus nii, et seade oleks maa suhtes horisontaalselt ja seadme esiosa oleks suunatud taeva poole. Saad rattahoidiku paigaldada roolivarre või käepidemete külge.

MÄRKUS. kui sul pole seda hoidikut, võid selle sammu vahele jätta.

1 Vali seadme kinnitamiseks selline asukoht, kus see ei takista ohutut jalgrattasõitu.

2 Paigalda kummist ring ① hoidiku tagumisele küljele.

Kaasas on kaks kummist ringi, saad valida sellise, mis su rattaga paremini sobib. Kummist kinnitus joondub hoidiku tagumise osaga nii, et see jääb paika.



3 Aseta hoidik ratta roolivarrele.

4 Kinnita hoidik kahe kummipaela abil ②.

5 Pane seadme taga olevad kinnitused kohakuti hoidiku kinnitustega ③.

6 Vajuta kergelt alla ja pööra seade päripäeva kuni see paika lukustub.



Seadme Edge vabastamine

1 Vabastamiseks keera seadet Edge päripäeva.

2 Tõsta seade Edge kinnitusest ära.

Rihma kinnitamine

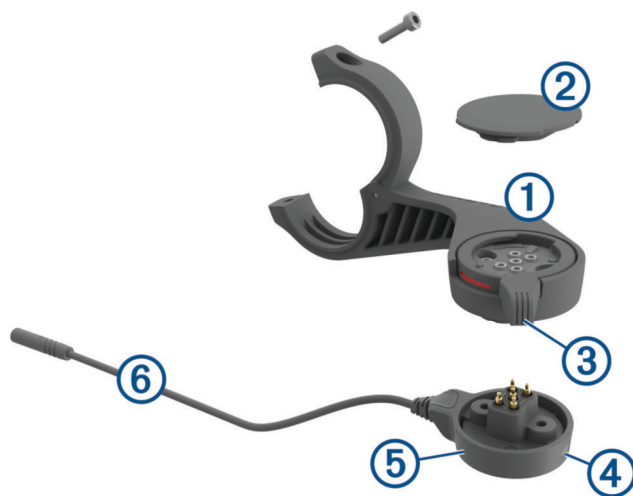
Seadme Edge kinnitamiseks jalgratta juhtraua külge võid kasutada valikulist rihma.

- 1 Eemalda USB-pordilt ilmastikukaitse.
- 2 Alustades seadme tagaküljelt sisesta rihma silmus ① läbi seadme pilu.



- 3 Suuna trossi teine ots ② läbi silmuse ja tõmba pingule.
- 4 Sulge ilmastikukindel kaas, veendudes, et rihm joondub sälguga.

Edge Toitekinnituse ülevaade



①	Väline esikinnitus
②	Kaitsekate
③	Kinnitusrõngas
④	Oleku märgutuli
⑤	Toiteplokk
⑥	Toiteploki kaabel

Toiteühenduse Edge paigaldamine

Saad oma seadme Edge paigaldamiseks ja eBike'iga ühendamiseks kasutada toitekinnitust. Garmin soovib sul kinnituse Edge vaatenurka enne kaabli eBike'iga ühendamist reguleerida.

MÄRKUS. kui sul pole seda hoidikut, võid selle sammu vahele jätta.

- 1 Vali seadme Edge kinnitamiseks turvaline asukoht, kus see ei takista ohutut jalgrattasõitu.
- 2 Kasuta 2,5 mm kuuskantvõtit kruvi ① eemaldamiseks käepideme kinnitusest ②.



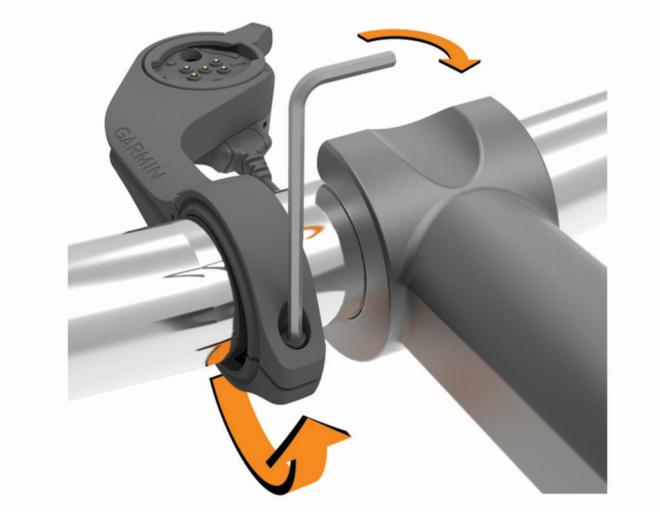
- 3 Pane kummist alus ümber käepideme.
 - Kui käepideme diameeter on 25,4 mm, kasuta paksemat alust.
 - Kui käepideme diameeter on 31,8 mm, kasuta õhemat alust.
 - Kui käepideme diameeter on 35 mm, ära kasuta kummialust.

- 4 Paigalda käepideme ühendus ümber kummist aluse.

MÄRKUS. peaksid joondama kummialuse kontuurid käepideme pistiku siseküljel olevate soontega.

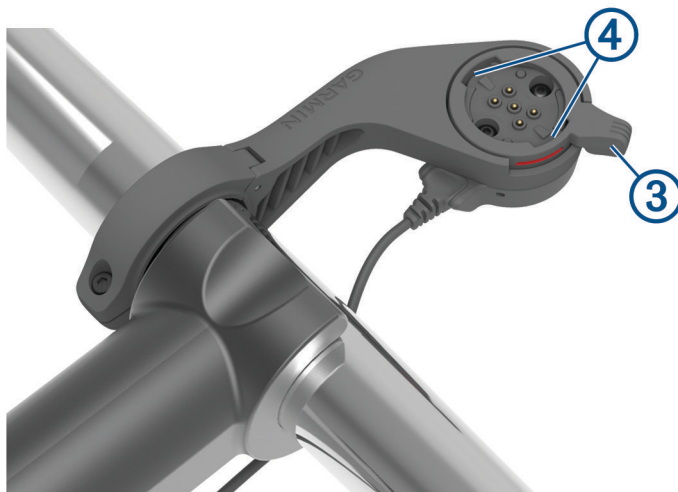
- 5 Aseta kruvi tagasi ja kasuta 2,5 mm kuuskantvõtit, et kruvi kinni keerata, kuni kinnitus on kinnitatud.

MÄRKUS. peaksid iga teatud aja tagant kontrollima, et kruvi on korralikult kinni.



- 6 Ava kinnitusrõngas ③.

MÄRKUS. kinnitusrõngas on avatud asendis, kui kinnituse küljel on näha punane joon.



- 7 Pane seadme Edge taga olevad kinnitused kohakuti eBike kinnituse sälkudega ④.

- 8 Vajuta kergelt alla ja sulge hoob, et lukustada seade Edge kinnitusse.
- 9 Ühenda toiteploki kaabel ⑤ eBike'i ühilduva toitekaabli külge (*Vajalikud kaablid, lehekülge 53*).



Vajalikud kaablid

Installimise lõpuleviimiseks pead ostma ühe järgmistest ühilduvatest kaablitest:

- Bosch® toitekinnituse tarvikukaabel
- Shimano toitekinnituse tarvikukaabel

MÄRKUS. Garmin soovib lasta jalgrattatehnikul ühilduva kaabli Shimano õigele pikkusele trimmida.

Juhtme värv	Juhtme funktsioon
Punane	Toide
Kollane	Toide
Sinine	Mass
Must	Mass

- USB-A toitekinnituse lisakaabel

MÄRKUS. kui teil on aluse paigaldamise ja juhtmetiku ühendamisega probleeme, soovib Garmin abi saamiseks külastada rattahoolduspoodi.

Edge toiteühenduse oleku LED

Märgutule tegevus	Olek
Püsiv roheline	Toitekinnitus on voluvõrku ühendatud, kuid see pole ühendatud seadmega Edge.
Vilkuv roheline	Toitekinnitus on ühendatud seadmega Edge ja laeb.
Vilkuv punane	Ilmnes viga. Ühenda toiteplokk lahti ja eemalda seade Edge. Ühenda toitejuhe uuesti ja paigalda seade Edge. Kui punane vilkumine jätkub, võta ühendust tootetega.

Tehnilised andmed

Aku tüüp	Taaslaetav sisseehitatud liitiumioonaku
Aku kasutusaeg	Kuni 16 tundi.
Töötemperatuuri vahemik	–20 kuni 60 °C (–4 kuni 140 °F) MÄRKUS. aku tööiga võib väheneda, kui seda kasutada temperatuuril –20° kuni 0 °C.
Laadimise temperatuurivahemik	0 kuni 45 °C (32 kuni 113 °F)
Traadita side sagedus	2,4 GHz @ 20 dBm maksimaalselt
Veekindluse tase	IEC 60529 IPX7 ¹

Tooteuudused

Seade kontrollib automaatselt uuenduste olemasolu, kui see on seotud telefoniga, milles kasutatakse Bluetooth tehnoloogiat. Käsitsi saad uuendusi kontrollida süsteemiseadetest ([Süsteemiseaded](#), lehekülg 46). Installeeritud nutitelefoniga rakendus Garmin Connect.

See tagab Garmin seadmetele hõlpsa juurdepääsu järgmistele teenustele.

- Tarkvarauudused
- Kaardiuudused
MÄRKUS. kaardiuudused on saadaval Garmin Expresskaudu.
- Andmete üleslaadimine teenusesse Garmin Connect
- Toote registreerimine

Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil

Enne seadme tarkvara uuendamist rakenduse Garmin Connect abil peab sul teenuses Garmin Connect konto olema ning seade peab ühilduva nutitelefoniga seotud olema ([Telefoni sidumine](#), lehekülg 16).

Sünkrooni seade rakendusega Garmin Connect.

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

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.

Seadme teabe vaatamine

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

Vali  > **Süsteem** > **Teave** > **Autoriõiguse teave**.

Regulatiiv- ja vastavusteabe vaatamine

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

- 1 Vali .
- 2 Vali **Süsteem** > **Info õigusnormide kohat**.

¹ Seade võib olla kuni 30 minutit 1 meetri sügavuses vees. Lisateavet vt veebilehelt www.garmin.com/waterrating.

Seadme hooldamine

TEATIS

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

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

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

Kinnita ilmastikukaitse tugevalt, et vältida USB-pordi kahjustamist.

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

Seadme puhastamine

TEATIS

Isegi pisut higi või niiskust võib põhjustada seadme elektriklemmidel korrosiooni laadijaga ühendamisel.

Korrosioon võib takistada laadimist ja andmete edastamist.

1 Puhasta seadet lapiga, mida on niisutatud õrnatoimelise puhastusainega.

2 Kuivata.

Puhastamise järel lase seadmel täielikult kuivada.

Edge Toitekinnitusega seadme hooldamine

TEATIS

Kinnita ilmastikukaitse tugevalt, et vältida avatud kontaktide kahjustamist.

Hoia osad puhta ja prahivabana.

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

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

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

Asenda osad ainult firma Garmin osadega. Uuri ettevõtte Garmin edasimüüjalt või ettevõtte Garminveebilehelt.

Pöördu kohaliku jäätmekäitlusettevõtte poole, et toiteplokk kõrvaldada vastavalt kehtivatele kohalikele seadustele ja määrustele.

Toiteühenduse Edge puhastamine

- Puhasta muda ja mustus ilmastikukatte pinnalt ja katteta ühendustelt.
- Kui ilmastikukate on paigaldatud, hoia seadet jooksva vee all.

Puhastamise järel lase seadmel täielikult kuivada.

USB-pordi puhastamine

1 Lülita seade välja ja ühenda see toiteallikast lahti.

2 Puhasta USB-porti pehme, puhta ja ebamevaba lapi või vatipulgaga.

MÄRKUS. vajadusel võid lappi või vatitampooni isopropüülalkoholiga veidi niisutada.

3 Enne toiteallikaga ühendamist lase seadmel täielikult kuivada.

Törkeotsing

Rattaarvuti Edge lähtestamine

Kui rattaarvuti ei reageeri, siis on võimalik, et selle peab lähtestama. See ei kustuta sinu andmeid ega ühtki seadet.

Hoia nuppu  12 sekundit all.

Rattaarvuti lähtestatakse ja see lülitub sisse.

Vaikesätete taastamine

Võid taastada vaikimisi kasutatavad konfiguratsioonisätted ja aktiivsusprofiilid. See ei eemalda su ajalugu ega tegevusandmeid (nt sõite ja radasid).

Vali  > **Süsteem** > **Seadme lähtestamine** > **Taasta vaikeseaded** > .

Kõikide kasutajaandmete ja -sätete kustutamine

Võid kustutada kõik kasutajaandmed ja taastada seadme algseadistuse. See eemaldab sinu ajaloo ja andmed, nagu sõidud ja rajad, ning lähtestab seadme seaded ja tegevusprofiilid. See ei eemalda arvuti abil seadmesse lisatud faile.

Vali  > **Süsteem** > **Seadme lähtestamine** > **Kustuta andmed ja lähtesta seaded** > .

Demorežiimist väljumine

Demorežiim esitab sinu rattaarvutis Edge funktsioonide eelvaate.

1 Vajuta kaheksa korda nuppu .

2 Vali .

Aku kestvuse maksimeerimine

- Lülita sisse **Akusäästja** ([Akusäästurežiimi sisselülitamine](#), lehekülg 56).
- Vähenda taustvalgust ([Taustvalgustuse kasutamine](#), lehekülg 46) või lühenda taustvalguse kestust ([Ekraaniseaded](#), lehekülg 46).
- Lülita sisse funktsioon **Automaatne unerežiim** ([Autom. unerežiimi kasutamine](#), lehekülg 45).
- Lülita välja **Telefon** juhtmeta funktsioon ([Telefonisätted](#), lehekülg 45).
- Vali **GPS** säte ([Satelliidisätte muutmine](#), lehekülg 45).
- Eemalda juhtmeta andurid, mida ei kasutata.

Akusäästurežiimi sisselülitamine

Akusäästmisrežiim võimaldab sul seadeid reguleerida, et pikendada aku kasutusiga pikemate sõitude jaoks.

1 Vali  > **Akusäästja** > **Luba**.

2 Tee valik:

- Vali **Taustvalgustuse vähendamine** taustvalgustuse heleduse vähendamiseks.
- Vali **Peida kaart** kaardikuva peitmiseks.
MÄRKUS. kui see suvand on lubatud, kuvatakse endiselt navigatisooni pööramisjuhiseid.
- Vali **Satelliitsüsteemid** satelliidisätte muutmiseks.

Aku hinnanguline järelejäänud tööiga kuvatakse ekraani ülaservas.

Seadme kõikide funktsioonide kasutamiseks peaksid pärast sõitu seadet laadima ja akusäästurežiimi välja lülitama.

Telefon ei ühendu seadmega

Kui telefon ei saa seadmega ühendust luua, proovi järgmist.

- Lülita telefon ja seade välja ning uuesti sisse.
- Luba telefonis Bluetooth-tehnoloogia.
- Uuenda rakendus Garmin Connect uusimale versioonile.
- Sidumise uuesti proovimiseks eemalda seade rakendusest Garmin Connect ja telefoni Bluetooth sätetest.
- Kui ostsid uue telefoni, eemalda seade telefoni, mida sa enam kasutada ei kavatse, rakendusest Garmin Connect.
- Aseta telefon oma seadmest kuni 10 m (33 ft.) raadiusesse.
- Sidumisrežiimi sisenemiseks ava telefonis rakendus Garmin Connect, vali **•••**, ja vali **Garmini seadmed > Lisa seade**.
- Olekuvidina kuvamiseks nipsa avakuval alla ja vali sidumisrežiimi käsitsi käivitamiseks **Telefon > Seonutitelefon**.

GPS-satelliidi vastuvõtmise täiustamine

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

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

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

Mu seadme keel on vale

- 1 Vali .
- 2 Keri loendi eelviimase üksuse juurde ja vali see.
- 3 Liigu loendis alla kaheksanda üksuseni ja vali see.
- 4 Vali keel.

Baromeetrilise altimeetri kalibreerimine

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

- 1 Vali  > **Süsteem > Altimeeter**.
- 2 Tee valik:
 - GPS-i algpunktis automaatseks kalibreerimiseks vali **Automaatkal..**
 - Praeguse kõrguse käsitsi sisestamiseks vali **Kalibreeri > Sisesta käsitsi**.
 - Digitaalse kõrgusmudeli (DEM) kaudu praeguse kõrguse sisestamiseks vali **Kalibreeri > Kasuta digitaalse kõrgusmudelit**.
 - GPS-alguspunkti alusel praeguse kõrguse sisestamiseks vali **Kalibreeri > Kasuta GPS-i**.

Kõrguse seadistamine

Kui sul on praeguses asukohas täpsed kõrguseandmed, siis võid seadme altimeetrit käsitsi kalibreerida.

- 1 Vali **Navigeerimine >  > Määra kõrgus**.
- 2 Sisesta kõrgus ja vali .

Temperatuurinäidud

Kui seadmele paistab päike, seda hoitakse käes või laetakse välise akupangaga, siis võib seade näidata tegelikust kõrgemat temperatuuri. Lisaks kulub seadmel oluliste temperatuurimuudatustega kohanemiseks pisut aega.

Asendusrõngastihendid

Saadaval on kinnituse asendusrõngastihendid.

MÄRKUS. kasuta ainult etüleen-propüleen-dieen-monomeerist (EPDM) asendusrihmasid. Ava <http://buy.garmin.com> või võta ühendust Garmin edasimüüjaga.

Lisateabe hankimine

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

Lisa

Andmeväljad

Mõned andmeväljad vajavad andmete kuvamiseks ANT+ või Bluetooth tarvikuid. Mõned andmeväljad ilmuvad seadmes rohkem kui ühes kategoorias.

VIHJE: saad andmevälju kohandada ka seadme sätetes rakenduses Garmin Connect.

% **maksimaalsest pulsisagedusest:** maksimaalse pulsisageduse protsent.

24 tunni maksimaalne temperatuur: ühilduva temperatuurianduriga mõõdetud viimase 24 tunni maksimaalne temperatuur.

24 tunni minimaalne temperatuur: ühilduva temperatuurianduriga mõõdetud viimase 24 tunni minimaalne temperatuur.

3 s energiaväljund: 3-sekundilise liikumise keskmine energiaväljund.

Abirežiim: praeguse elektrijalgratta abirežiim.

Aeg järgmiseni: jäänud aeg järgmise teepunktini teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.

Aeg punkti: jäänud aeg järgmise punktini.

Aku laetuse tase: jalgratta tulede järelejäänud aku tase.

Aku tase: allesolev aku tase.

eBike'i aku: elektrijalgratta aku laetuse tase.

Energiavälj. graafik: joondiaagramm, mis näitab hetketeggevuse energiaväljundi praegust, keskmist ja maksimaalset väärtust.

ETA järgmisesse punkti: eeldatav saabumise aeg järgmises teepunktis (vastavalt teepunkti kohalikule kellaajale). Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.

ETA sihtkohta: eeldatav saabumise aeg lõplikus sihtkohas (vastavalt sihtkoha kohalikule kellaajale). Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.

GPS-i signaalitugevus: GPS-satelliidi signaali tugevus.

Jäänud tõus: kui kasutad kõrgusesiht, siis raja läbimisel järelejäänud tõus.

Järgmine teepunkt: järgmine teepunkt teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.

Kallak: tõusu arvutamine jooksu (vahemaa) alusel. Näiteks iga 3 m (10 ft.) tõustud vahemaa kohta liigud 60 m (200 ft.), järk on 5%.

Kalorid: põletatud kalorite arv.

Kaugus järgmiseni: jäänud vahemaa järgmise teepunktini teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.

Kaugus punktini: järgmise punktini jäänud vahemaa.

Keskm. energia: praeguse tegevuse keskmine energiaväljund.

Keskm. ringi aeg: praeguse tegevuse keskmise ringi stopperiga mõõdetud aeg.

Keskmine kiirus: praeguse tegevuse keskmine kiirus.

Keskmine pulsisagedus: praeguse tegevuse keskmine pulsisagedus.

Keskmine rütm: rattasõit. Praeguse tegevuse keskmine rütm.

Kiirenurga olek: esitule kiirerežiim.

Kiirus: aktiivne liikumise kiirus.

Kiirusgraafik: joondiaagramm, mis näitab su praeguse tegevuse kiirust.

Kilodžaul: kogu sooritatud töö (energiaväljund) kilodžaulides.

Kogu laskumine: kogulangus viimasest nullimisest.

Kogu tõus: kogutõus viimasest nullimisest.

Kõrgus: sinu praeguse asukoha kõrgus merepinnast.

Kõrguse graafik: joondiaagramm, mis näitab praeguse tegevuse hetkekõrgust, kogutõusu ja kogulangust.

Kulunud aeg: kokku mõõdetud aeg. Näiteks, kui käivitad tegevuse taimeri ja sõidad 10 minutit, peatad taimeri 5 minutiks, käivitad taimeri ja sõidad veel 20 minutit, on möödunud aeg 35 minutit.

Kurss: liikumise kurss.

Läbisõit: jooksuarvestus või kõikide marsruutide läbitud vahemaa. Marsruudiandmete lähtestamisel koguandmeid ei kustutata.

Max energiaväljund: praeguse tegevuse tipp energiaväljund.

Max kiirus: praeguse tegevuse maksimaalne kiirus.

Nihutamisenõuanded: praeguse pingutuse põhjal soovitus valida kõrgem või madalam käik. Elektrijalgratas peab olema käsitsi käiguvahetuse režiimis.

Nutikas sõiduulatus: hinnanguline järelejäänud distants, mille jooksul elektrijalgratas pakub abi, võttes arvesse kohalikku maastikku.

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

Päikeseloojang: päikeseloojangu aeg sinu GPS asukohas.

Päikesetõus: päikesetõusu aeg sinu GPS asukohas.

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

Pulsisageduse graafik: joondiaagramm, mis näitab hetketegevuse pulsisageduse praegust, keskmist ja maksimaalset väärtust.

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

Rajapunkti kaugus: jäänud vahemaa järgmise punktini rajal.

Reisivahemik: hinnanguline sõiduulatus elektrijalgratta praeguse sätete ja järelejäänud akutaseme põhjal.

Ringi: praeguse tegevuse lõpetatud ringide arv.

Ringi aeg: praeguse ringi stopperiga mõõdetud aeg.

Ringi kiirus: praeguse ringi keskmine kiirus.

Ringi laskumine: praeguse ringi vertikaalne langus.

Ringi pikkus: praeguse ringi läbitud vahemaa.

Ringi pulss: praeguse ringi keskmine pulsisagedus.

Ringi RÜTM: rattasõit. Praeguse ringi keskmine rütm.

Ringi tõus: praeguse ringi vertikaalne tõus.

Ringi võimsus: praeguse ringi keskmine energiaväljund.

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

Rütmigraafik: joondiaagramm, mis näitab praeguse tegevuse rattasõidurütmi väärtuseid.

Sihtkohta jõudmise aeg: eeldatav jäänud aeg lõpliku sihtkohani jõudmiseks. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.

Sihtpunkti asukoht: sinu lõpliku sihtkoha asukoht.

Taimer: praeguse tegevuse stopperiga mõõdetud aeg.

Temperatuur: õhutemperatuur. Kehatemperatuur võib temperatuuriandurit mõjutada.

Tõusu Järgmise raja punktini: jäänud tõus raja järgmise punktini.

Treeninguseadme juhtseadised: siseruumi treeninguseadme trenni käigus rakendatud takistusjõud.

Tuled ühendatud: ühendatud tulede arv.

Vahemaa: praeguse raja või tegevuse läbitud vahemaa.

Vahemaa sihtkohani: lõpliku sihtkohani jäänud vahemaa. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.

Valgusrežiim: tulede võrgustiku konfiguratsioonirežiim.

Võimsus: jõu väljund vattides.

Võimsuse tsoon: praegune energiaväljundi vahemik (1 kuni 7), mis põhineb FTP-I või kohandatud seadetel.

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.

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

Ratta veljemõõt ja ümbermõõt

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

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

