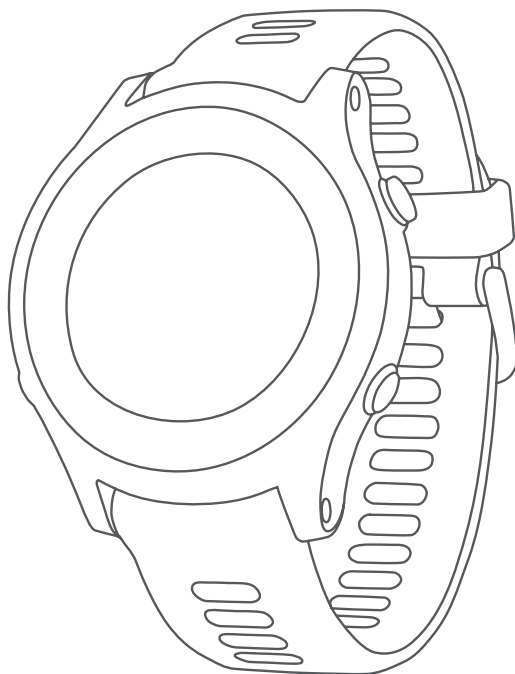


**GARMIN®**



# FORERUNNER® 945

---

Kasutusjuhend

© 2019 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](http://www.garmin.com).

Garmin®, Garmini logo, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, QuickFit®, VIRB®, Virtual Partner®, and Xero® on ettevõttele Garmin Ltd. või selle haruettevõtetele kuuluvad kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Tri™, HRM-Swim™, Rally™, tempe™, TrueUp™, Varia™ ja Vector™ on ettevõttele Garmin Ltd. või selle haruettevõtetele kuuluvad kaubamärgid. Neid kaubamärke ei tohi ilma ettevõtte Garmin selgesõnalise loata kasutada.

Android™ on ettevõtte Google LLC kaubamärk. Apple®, iPhone®, iTunes®, ja Mac® on ettevõtte Apple Inc. kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Sõnamärk BLUETOOTH® ja logod kuuluvad ettevõttele Bluetooth SIG, Inc. ja Garmin kasutab neid litsentsi alusel. The Cooper Institute® ning seotud kaubamärgid on ettevõtte The Cooper Institute omandid. Tarkvara Spotify® on seotud kolmandate isikute litsentsidega, mille leiad siit: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Shimano® ja Di2™ on ettevõtete Shimano, Inc. STRAVA kaubamärgid ja Strava™ on ettevõtte Strava, Inc. kaubamärgid Training Stress Score™, Intensity Factor™, ja Normalized Power™ on ettevõtte Peakware, LLC. kaubamärgid. Wi-Fi® on ettevõtte Wi-Fi Alliance Corporation registreeritud kaubamärk. Windows® on ettevõttele Microsoft Corporation kuuluv kaubamärk, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Zwift™ on ettevõtte Zwift, Inc. kaubamärk. Muud kaubamärgid ja ärinimed kuuluvad nende vastavatele omanikele.

Tootele on antud ANT+® sertifikaat. Ühilduvate toodete ja rakenduste loendi leiad aadressilt [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory).

M/N: A03525

# Sisukord

## Sissejuhatus..... 1

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| Seadme ülevaade.....             | 2 |
| GPS-i olek ja oleku ikoonid..... | 3 |
| Nutikella seadistamine.....      | 4 |

## Tegevused ja rakendused..... 4

|                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------|----|
| Jooksmine.....                                                | 5  |
| Tegevuse alustamine.....                                      | 6  |
| Tegevuse salvestamise<br>näpunäited.....                      | 6  |
| Tegevuse lõpetamine.....                                      | 7  |
| Tegevuse hindamine.....                                       | 7  |
| Kohandatud tegevuse loomine.....                              | 8  |
| Sisetegevused.....                                            | 8  |
| Virtuaalne jooksmine.....                                     | 9  |
| Jooksulindi vahemaa<br>kalibreerimine.....                    | 9  |
| Jõutreeningu salvestamine.....                                | 10 |
| Tugevustreeningu salvestamise<br>näpunäited.....              | 11 |
| HIIT-treeningu salvestamine.....                              | 11 |
| HIIT taimerid.....                                            | 12 |
| ANT+® siseruumides<br>treenimisseadme kasutamine.....         | 12 |
| Siseruumis ronimise salvestamine..                            | 13 |
| Välitegevused.....                                            | 14 |
| Mitu spordiala.....                                           | 14 |
| Triatlioni treening.....                                      | 14 |
| Mitme spordialaga tegevuse<br>loomine.....                    | 15 |
| Triatlioni või mitme spordialaga<br>tegevuste näpunäited..... | 15 |
| Staadionijooks.....                                           | 16 |
| Soovitused staadionijooksu<br>salvestamiseks.....             | 16 |
| Ultrajooksu registreerimine.....                              | 17 |
| Ujumine.....                                                  | 17 |
| Avavees ujumine.....                                          | 18 |
| Basseinis ujumine.....                                        | 18 |
| Pulsisagedus ujumisel.....                                    | 19 |
| Vahemaa salvestamine.....                                     | 19 |
| Ujumisterminid.....                                           | 20 |
| Tõmbetüübid.....                                              | 20 |
| Ujumise nõuanded.....                                         | 21 |
| Puhkamine basseinis ujumisel.....                             | 21 |

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| Automaatne puhkerežiim.....                             | 22 |
| Harjutuste logide abil<br>treenimine.....               | 22 |
| Suusatamine ja talisport.....                           | 23 |
| Suusasõitude kuvamine.....                              | 23 |
| Murdmaasuusatamise<br>võimsusandmed.....                | 24 |
| Mäesuusatamise tegevuse<br>salvestamine.....            | 24 |
| Kaljuronimise salvestamine.....                         | 25 |
| Golf.....                                               | 25 |
| Rakendus Garmin Golf™.....                              | 26 |
| Golfi mängimine.....                                    | 26 |
| Auguteave.....                                          | 27 |
| Lipu liigutamine.....                                   | 28 |
| Möödetud löökide vaatamine.....                         | 28 |
| Tagasihoidlike ja kõverduvate<br>löökkide kuvamine..... | 29 |
| Punktiarvestus.....                                     | 29 |
| Punktide uuendamine.....                                | 30 |
| Golfikepi andurid.....                                  | 30 |
| Golfi odomeetri kasutamine.....                         | 30 |
| Statistika jälgimise lubamine....                       | 31 |
| Helijuhiste esitamine tegevuse ajal....                 | 32 |

## Treening..... 32

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| Treeningud.....                                                | 33 |
| Teenuse Garmin Connect treeningu<br>jälgimine.....             | 33 |
| Treeningu alustamine.....                                      | 34 |
| Igapäevase soovitatud trenni<br>jälgimine.....                 | 34 |
| Igapäevaste trennisoovituste sisse-<br>ja väljalülitamine..... | 35 |
| Basseinis ujumise treeningu<br>jälgimine.....                  | 35 |
| Kriitilise ujumiskiiruse testi<br>salvestamine.....            | 36 |
| Kriitilise ujumiskiiruse tulemuse<br>muutmine.....             | 36 |
| Treeningukalendri teave.....                                   | 37 |
| Garmin Connect treeningkavade<br>kasutamine.....               | 37 |
| Intervalltreeningud.....                                       | 38 |
| Intervalltreeningute<br>kohandamine.....                       | 38 |
| Intervalltreeningu alustamine.....                             | 39 |
| Intervalltreeningu peatamine.....                              | 39 |

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Virtual Partner® kasutamine.....      | 40 |
| Treeningu eesmärgi seadistamine.....  | 41 |
| Treeningu sihi tühistamine.....       | 41 |
| Eelmise tegevusega seotud võistlus... | 42 |
| PacePro Treening.....                 | 42 |
| PacePro kava koostamine kellas.....   | 43 |
| PacePro kava alustamine.....          | 44 |
| PacePro kava peatamine.....           | 45 |
| Isiklikud rekordid.....               | 45 |
| Isiklike rekordite vaatamine.....     | 45 |
| Isikliku rekordi taastamine.....      | 46 |
| Isikliku rekordi kustutamine.....     | 46 |
| Kõigi isikuandmete kustutamine.....   | 47 |
| Teelõigud.....                        | 47 |
| Strava™ teelõigud.....                | 48 |
| Teelõigul võistlemine.....            | 48 |
| Segmendi üksikasjade vaatamine...     | 49 |
| Metronoomi kasutamine.....            | 50 |
| Laiendatud ekraanirežiim.....         | 50 |
| Kasutajaprofiili seadistamine.....    | 51 |
| Vormisoleku sihid.....                | 51 |
| Pulsisageduse tsoonid.....            | 52 |
| Pulsisagedustsoonide                  |    |
| määramine.....                        | 53 |
| Seadmes pulsisagedustsoonide          |    |
| seadistamine.....                     | 54 |
| Pulsisageduse tsoonide                |    |
| arvutamine.....                       | 54 |
| Energiatsoonide seadistamine.....     | 55 |
| Treenitustaseme pausile viimine.....  | 55 |
| Peatatud treenitustaseme              |    |
| jätkamine.....                        | 56 |

## **Aktiivsuspälgija..... 56**

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Automaatne eesmärk.....               | 57 |
| Liikumismärguande kasutamine.....     | 57 |
| Une jälgimine.....                    | 58 |
| Automaatse unejälgimise               |    |
| kasutamine.....                       | 58 |
| Häirimise vältimise režiimi           |    |
| kasutamine.....                       | 59 |
| Intensiivsuspälgid.....               | 59 |
| Intensiivsuspälgide teenimine.....    | 60 |
| Garmin Move IQ™ Sündmused.....        | 60 |
| Aktiivsuspälgija seaded.....          | 61 |
| Aktiivsuspälgija väljalülitamine..... | 61 |
| Joomise jälgimine.....                | 62 |

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Menstruaaltsükli jälgimine..... | 62 |
|---------------------------------|----|

## **Südame pulsisageduse funktsioonid..... 63**

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Pulsisagedus randmelt.....         | 63 |
| Kella kandmine.....                | 64 |
| Näpunäited ebaühtlaste             |    |
| pulsisageduse andmete puhul.....   | 65 |
| Pulsisageduse vidina kuvamine..... | 66 |
| Pulsisageduse andmete edastamine   |    |
| ettevõtte Garmin seadmetesse.....  | 67 |
| Pulsisageduse andmete edastamine   |    |
| tegevuse ajal.....                 | 67 |
| Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse |    |
| seadistamine.....                  | 68 |
| Randmel kantava pulsisageduse      |    |
| monitori väljalülitamine.....      | 68 |
| Rinna pulsisagedus ujumisel.....   | 69 |
| HRM-Pro tarvik.....                | 69 |
| Pulsimõõtja kandmine.....          | 70 |
| HRM-Pro jooksupälg ja -distsants.. | 71 |
| Jooksupälg ja -distsantsi          |    |
| salvestamise näpunäited.....       | 71 |
| Ajastatud tegevuste pulsisageduse  |    |
| salvestamine.....                  | 72 |
| Salvestatud pulsisageduse andmete  |    |
| avamine.....                       | 72 |
| Basseinis ujumine.....             | 73 |
| Pulsisageduse monitori             |    |
| hooldamine.....                    | 73 |
| Näpunäited ebaühtlaste             |    |
| pulsisageduse andmete puhul.....   | 74 |
| HRM-Swim tarvik.....               | 74 |
| Pulsisageduse monitori             |    |
| paigaldamine.....                  | 75 |
| Pulsisageduse monitori kandmine... | 76 |
| Soovitused HRM-Swim tarviku        |    |
| kasutamiseks.....                  | 77 |
| Andmete talletamine.....           | 77 |
| HRM-Tri tarvik.....                | 77 |
| Jooksupälg.....                    | 78 |
| Treening jooksupälgikaga.....      | 79 |
| Värvilised mõõdikud ja             |    |
| jooksupälgimaika andmed.....       | 80 |
| Maaga kokkupuute aja tasakaal...   | 81 |
| Vertikaalse võnkumise ja           |    |
| vertikaalsuhte andmed.....         | 82 |

|                                         |     |                                            |            |
|-----------------------------------------|-----|--------------------------------------------|------------|
| Nõuanded puudulike                      |     | Kogu päeva kohanemisrežiimi                |            |
| jooksudünaamika andmete puhul ....      | 82  | sisselülitamine.....                       | 102        |
| Sooritusvõime näitajad .....            | 83  | Pulssoksümeetri korrapäratute              |            |
| Sooritusteavituste väljalülitamine .... | 83  | andmetega seotud näpunäited .....          | 102        |
| Sooritusmõõtmiste automaatne            |     | Pulsisageduse erinevuste stressiskoori     |            |
| tuvastamine .....                       | 84  | vaatamine .....                            | 103        |
| Tegevuste ja sooritusnäitajate          |     | Stressitaseme vidina kasutamine.....       | 103        |
| sünkroonimine .....                     | 84  | Body Battery .....                         | 104        |
| Maksimaalse hinnangulise                |     | Vidina Body Battery kuvamine.....          | 105        |
| hapnikutarbimisvõime teave .....        | 85  | Funktsiooni Body Battery andmete           |            |
| Jooksmise maksimaalse                   |     | parendamise näpunäited .....               | 106        |
| hapnikutarbimisvõime                    |     | <b>Nutifunktsioonid.....</b>               | <b>106</b> |
| arvutamine .....                        | 86  | Nutitelefoni sidumine seadmega.....        | 107        |
| Jalgrattasõidu maksimaalse              |     | Nõuanded olemasoleva seadme                |            |
| hapnikutarbimisvõime                    |     | Garmin Connect kasutajatele .....          | 107        |
| arvutamine .....                        | 86  | Teavituste Bluetooth lubamine.....         | 108        |
| Maksimaalse hapnikutarbimisvõime        |     | Teavituste kuvamine .....                  | 108        |
| salvestamise väljalülitamine .....      | 87  | Tegevuse ajal nutitelefonis                |            |
| Vormisoleku vanuse kuvamine .....       | 87  | helijuhiste esitamine .....                | 109        |
| Kuumuse ja kõrgusega                    |     | Teavituste haldamine .....                 | 109        |
| kohanemine .....                        | 88  | Telefoni Bluetooth ühenduse                |            |
| Hinnanguliste võistlusaegade            |     | väljalülitamine .....                      | 110        |
| kuvamine .....                          | 88  | Nutitelefoni ühendushoiatuste              |            |
| Treeningu efektiivsusest .....          | 89  | sisse- ja väljalülitamine .....            | 110        |
| Soorituse hinnang .....                 | 90  | Bluetooth ühendusega funktsioonid..        | 111        |
| Soorituse hinnangu kuvamine .....       | 90  | Andmete käsitsi sünkroonimine              |            |
| Piimhappe lävi .....                    | 91  | teenusega Garmin Connect .....             | 112        |
| Juhendatud testi sooritamine            |     | Kadunud mobiilseadme leidmine..            | 112        |
| piimhappe läve määramiseks .....        | 91  | Vidina .....                               | 113        |
| Hinnangulise funktsionaalse             |     | Vidinate vaatamine .....                   | 114        |
| energialävendi hankimine .....          | 92  | Valiku Minu päev teave .....               | 114        |
| Funktsionaalse energialävendi testi     |     | Juhtelementide menüü vaatamine             | 115        |
| sooritamine .....                       | 93  | Juhtelementide menüü                       |            |
| Treenitustase .....                     | 94  | kohandamine .....                          | 116        |
| Treenitustasemed .....                  | 95  | Vidina Ilm vaatamine .....                 | 116        |
| Treenitustaseme kuvamise                |     | Muusika juhtnuppude avamine .....          | 117        |
| nõuanded .....                          | 96  | Connect IQ funktsioonid .....              | 117        |
| Treeningukoormus .....                  | 96  | Rakenduse Connect IQ funktsioonide         |            |
| Treeningukoormuse fookus .....          | 97  | allalaadimine arvutiga .....               | 118        |
| Taastumisaeg .....                      | 98  | Wi-Fi ühenduvuse funktsioonid .....        | 118        |
| Taastumisaja vaatamine .....            | 98  | Ühendumine Wi-Fi võrku .....               | 119        |
| Taastumise pulsisagedus .....           | 99  | <b>Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid....</b> | <b>120</b> |
| Pulssoksümeeter .....                   | 100 | Hädaabikontaktide lisamine .....           | 120        |
| Pulssoksümeetri näitude                 |     | Abi taotlemine .....                       | 121        |
| hankimine .....                         | 101 | Juhtumi tuvastamine .....                  | 121        |
| Pulssoksümeetri sisselülitamine une     |     |                                            |            |
| jälgimiseks .....                       | 101 |                                            |            |

|                                                               |            |                                                                       |            |
|---------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------|------------|
| Juhtumi tuvastamise sisse- ja väljalülitamine.....            | 122        | Raja loomine rakenduses Garmin Connect.....                           | 140        |
| Rakenduse GroupTrack seansi alustamine.....                   | 123        | Radade saatmine seadmesse....                                         | 140        |
| Rakenduse GroupTrack seansside näpunäited.....                | 123        | Rajaandmete vaatamine.....                                            | 141        |
| <b>Muusika.....</b>                                           | <b>124</b> | Ringikujulise raja loomine.....                                       | 141        |
| Ühenduse võtmine kolmandast isikust teenusepakkujaga.....     | 124        | Asukoha salvestamine.....                                             | 142        |
| Spotify®.....                                                 | 125        | Salvestatud asukohtade redigeerimine.....                             | 142        |
| Audiosisu allalaadimine teenusest Spotify.....                | 125        | Vahepunkti kavandamine.....                                           | 143        |
| Personaalse audiosisu allalaadimine                           | 126        | Sihtkohta navigeerimine.....                                          | 143        |
| Muusika kuulamine.....                                        | 126        | Huvipunkti navigeerimine.....                                         | 144        |
| Muusika taasesituse juhtnupud....                             | 127        | Huvipunktid.....                                                      | 144        |
| Muusika taasesituse juhtimine ühendatud nutitelefonis.....    | 128        | Funktsiooniga Sight 'N Go navigeerimine.....                          | 145        |
| Helirežiimi vahetamine.....                                   | 128        | Tegevuse ajal algpunkti navigeerimine.....                            | 146        |
| Kõrvaklappide Bluetooth ühendamine.....                       | 128        | Viimase salvestatud tegevuse algpunkti navigeerimine.....             | 147        |
| <b>Garmin Pay.....</b>                                        | <b>129</b> | Üle parda oleva inimese asukoha tähistamine ja selleni navigeerimine. | 147        |
| Teenuse Garmin Pay Wallet seadistamise.....                   | 129        | Navigatsiooni katkestamine.....                                       | 148        |
| Ostu eest tasumine kellaga.....                               | 130        | Kaart.....                                                            | 148        |
| Garmin Pay rahakotti kaardi lisamine                          | 131        | Kaardi vaatamine.....                                                 | 148        |
| Garmin Pay kaartide haldamine....                             | 131        | Kaardil oleva asukoha salvestamine või sinna navigeerimine.....       | 149        |
| Teenuse Garmin Pay pääsukoodi muutmine.....                   | 132        | Navigeerimine funktsiooniga Minu lähedal.....                         | 150        |
| <b>logid.....</b>                                             | <b>132</b> | Kaardi panoraamimine ja suumimine.....                                | 150        |
| Ajaloo kasutamine.....                                        | 133        | Kaardi seaded.....                                                    | 151        |
| Mitme spordiala ajalugu.....                                  | 133        | Altimeeter ja baromeeter.....                                         | 151        |
| Igas südame löögisageduse tsoonis veedetud aja vaatamine..... | 134        | Kompass.....                                                          | 152        |
| Koguandmete kuvamine.....                                     | 134        | Navigatsiooniseaded.....                                              | 152        |
| Odomeetri kasutamine.....                                     | 135        | Kompassifunktsioonide kohandamine.....                                | 152        |
| Ajaloo kustutamine.....                                       | 135        | Suunatähise seadistamine.....                                         | 153        |
| Garmin Connect.....                                           | 136        | Navigeerimishoiatuste seadistamine.....                               | 153        |
| Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis.....                | 137        | <b>Juhtmeta andurid.....</b>                                          | <b>154</b> |
| Andmehaldus.....                                              | 137        | Traadita andurite sidumine.....                                       | 154        |
| Failide kustutamine.....                                      | 138        | Jooksuandur.....                                                      | 155        |
| <b>Navigeerimine.....</b>                                     | <b>138</b> | Jooksmine jooksuanduriga.....                                         | 155        |
| Rajad.....                                                    | 139        | Jooksuanduri kalibreerimine.....                                      | 155        |
| Seadmel raja loomine ja järgimine.                            | 139        | Jooksuanduri kalibreerimise parandamine.....                          | 156        |
|                                                               |            | Jooksuanduri käsitsi kalibreerimine.....                              | 156        |

|                                                                                        |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Jooksuanduri kiiruse ja vahemaa<br>määramine .....                                     | 157 |
| Lisavarustusse kuuluva jalgratta<br>kiiruseanduri või rütmiaanduri<br>kasutamine ..... | 157 |
| Energiamõõdikutega treenimine .....                                                    | 158 |
| Elektroonilise käiguvahe<br>kasutamine .....                                           | 158 |
| Ülevaade ümbrusest .....                                                               | 158 |
| Kaamera Varia juhtnuppude<br>kasutamine .....                                          | 159 |
| tempe .....                                                                            | 159 |

## **Seadme kohandamine..... 160**

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| Tegevuste nimekirja kohandamine ....         | 160 |
| Vidinate loendi kohandamine .....            | 161 |
| Tegevuste ja rakenduse seaded .....          | 162 |
| Andmekuvade kohandamine .....                | 164 |
| Tegevusele kaardi lisamine .....             | 164 |
| Märguanded .....                             | 165 |
| Hoiatuse seadistamine .....                  | 166 |
| Aktiivsuskardi seaded .....                  | 167 |
| Teekonna seaded .....                        | 168 |
| Auto Lap .....                               | 168 |
| Ringide tähistamine vahemaa<br>järgi .....   | 169 |
| Ringihoiatusteate<br>kohandamine .....       | 169 |
| Funktsiooni Auto Pause lubamine ..           | 170 |
| Automaatse ronimise<br>sisselülitamine ..... | 171 |
| Enesehindamise sisselülitamine ....          | 172 |
| 3D kiirus ja vahemaa .....                   | 172 |
| Automaatne sirvimine .....                   | 173 |
| GPS-seadete muutmine .....                   | 173 |
| GPS ja muud<br>satelliidisüsteemid .....     | 174 |
| UltraTrac .....                              | 174 |
| Energiasäästu ajaseaded .....                | 175 |
| Tegevuse või rakenduse<br>eemaldamine .....  | 175 |
| GroupTrack seaded .....                      | 176 |
| Kella sihverplaadi seaded .....              | 176 |
| Sihverplaadi kohandamine .....               | 177 |
| Andurite sätted .....                        | 177 |
| Kompassi seaded .....                        | 178 |
| Kompassi käsitsi kalibreerimine              | 178 |
| Põhjaviite seadistamine .....                | 179 |

|                                                   |     |
|---------------------------------------------------|-----|
| Altimeetri seaded .....                           | 179 |
| Baromeetrilise altimeetri<br>kalibreerimine ..... | 180 |
| Baromeetri seaded .....                           | 180 |
| Baromeetri kalibreerimine .....                   | 181 |
| Xero laseripõhise asukohateabe<br>seaded .....    | 181 |
| Süsteemiseaded .....                              | 182 |
| Kellaaja seaded .....                             | 183 |
| Kellaajahoiatuste seadistamine ..                 | 183 |
| Taustvalgustuse seadete<br>muutmine .....         | 184 |
| Kiirklahvide kohandamine .....                    | 184 |
| Mõõtühikute muutmine .....                        | 185 |
| Kellad .....                                      | 185 |
| Äratuse seadistamine .....                        | 186 |
| Äratuse kustutamine .....                         | 186 |
| Taimeri käivitamine .....                         | 187 |
| Stopperi kasutamine .....                         | 188 |
| Kellaaja sünkroonimine GPS-iga ....               | 189 |
| Kellaaja käsitsi määramine .....                  | 189 |
| VIRB kaugjuhtimispuul .....                       | 189 |
| VIRB kaamera juhtimine .....                      | 190 |
| VIRB kaamera juhtimine tegevuse<br>ajal .....     | 191 |

## **Seadme teave..... 191**

|                                                         |     |
|---------------------------------------------------------|-----|
| Seadme teave vaatamine .....                            | 192 |
| E-sildi regulatiiv- ja vastavusteabe<br>vaatamine ..... | 192 |
| Seadme laadimine .....                                  | 193 |
| Seadme laadimise nõuanded .....                         | 194 |
| Tehnilised andmed .....                                 | 194 |
| Forerunner tehnilised andmed .....                      | 195 |
| HRM-Pro tehnilised andmed .....                         | 196 |
| HRM-Swim ja HRM-Tri tehnilised<br>andmed .....          | 196 |
| Seadme hooldamine .....                                 | 197 |
| Kella puhastamine .....                                 | 197 |
| Pulsimõõtja patarei asendamine ...                      | 198 |
| Rihmade vahetamine .....                                | 199 |

## **Tõrkeotsing..... 200**

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| Tooteuundused .....                           | 201 |
| Rakenduse Garmin<br>Expressseadistamine ..... | 201 |
| Lisateabe hankimine .....                     | 202 |

|                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------|-----|
| Aktiivsuse jälgimine.....                                     | 202 |
| Mu igapäevaste sammude arvu ei kuvata.....                    | 202 |
| Minu sammuarv ei näi õige olevat.....                         | 203 |
| Seadme ja teenuse Garmin Connect konto sammunäit ei ühti..... | 203 |
| Läbitud korruste näit pole täpne....                          | 204 |
| Mu intensiivsusminutid vilguvad....                           | 204 |
| Satelliitsignaali hankimine.....                              | 205 |
| GPS-satelliidi vastuvõtmise täiustamine.....                  | 205 |
| Kella taaskäivitamine.....                                    | 206 |
| Kõigi vaikeseadete lähtestamine.....                          | 206 |
| Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil.....        | 207 |
| Tarkvara uuendamine rakendusega Garmin Express.....           | 207 |
| Minu seadmes on valitud vale keel....                         | 208 |
| Kas mu telefon ühildub minu kellaga?.....                     | 208 |
| Telefon ei ühendu seadmega.....                               | 209 |
| Aku kasutusaja pikendamine.....                               | 210 |
| Temperatuurinäit pole täpne.....                              | 210 |
| Kuidas ANT+ andureid käsitsi siduda?.....                     | 211 |
| Kas saan kasutada Bluetooth andurit oma kellaga?.....         | 211 |
| Mu muusika lakkab või kõrvaklappide ühendus katkeb.....       | 212 |

## **Lisa..... 212**

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| Andmeväljad.....                                      | 213 |
| Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed..... | 220 |
| FTP hinnangud.....                                    | 221 |
| Ratta veljemõõt ja ümbermõõt.....                     | 222 |
| Tähiste definitsioonid.....                           | 225 |

|               |                                                                                                                                   |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Introduction - fitness                                                                                                            |
| Identifier    | GUID-8B9070D6-C0EA-45EE-8F62-1602492BF264                                                                                         |
| Language      | ET-EE                                                                                                                             |
| Description   | No index entries necessary.                                                                                                       |
| Version       | 1                                                                                                                                 |
| Revision      | 2                                                                                                                                 |
| Changes       | This was created because the other introduction topic had a bad conref and Kelly thought the order of the warnings should change. |
| Status        | Released                                                                                                                          |
| Last Modified | 05/03/2019 13:41:41                                                                                                               |
| Author        | wiederan                                                                                                                          |

## 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.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Overview                                  |
| Identifier    | GUID-F04730B5-B214-4E08-AA64-61D1C197F35F |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 3                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Updating to add multisport info.          |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 23/03/2022 07:39:11                       |
| Author        | mcdanielm                                 |

## Seadme ülevaade



|                                                                                                                  |                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>①</p> <p></p> <p>LIGHT</p> | <p>Vali seadme sisselülitamiseks.</p> <p>Vali taustvalguse sisse- ja väljalülitamiseks.</p> <p>Juhtnuppude menüü nägemiseks hoia all.</p>                     |
| <p>②</p> <p>START<br/>STOP</p>                                                                                   | <p>Vali tegevuse taimeri käivitamiseks ja peatamiseks.</p> <p>Vali valiku tegemiseks või sõnumi kinnitamiseks.</p>                                            |
| <p>③</p> <p>BACK</p> <p></p>  | <p>Vali eelmisele kuvale naamiseks.</p> <p>Vali ringi, puhkeaja või ülemineku salvestamiseks tegevuse ajal.</p>                                               |
| <p>④</p> <p>DOWN</p> <p></p>  | <p>Vali vidinate, andmekuvade, valikute ja sätete kerimiseks.</p> <p>Hoia all muusika juhtnuppude avamiseks (<a href="#">Muusika</a>, lehekülg 124).</p>      |
| <p>⑤</p> <p>UP</p> <p></p>    | <p>Vali vidinate, andmekuvade, valikute ja sätete kerimiseks.</p> <p>Hoia menüü kuvamiseks all.</p> <p>Hoia tegevuse ajal spordialade käsitsi muutmiseks.</p> |

|               |                                                   |
|---------------|---------------------------------------------------|
| Title         | Status Icons                                      |
| Identifier    | GUID-27C4910D-3C31-45B9-B6B2-8A4D35F83E09         |
| Language      | ET-EE                                             |
| Description   |                                                   |
| Version       | 8                                                 |
| Revision      | 2                                                 |
| Changes       | Remove first sentence as per JH. No more overlay. |
| Status        | Released                                          |
| Last Modified | 23/03/2022 07:39:11                               |
| Author        | wiederan                                          |

## GPS-i olek ja oleku ikoonid

Õuetegevuste puhul muutub GPS-i olekuring rohelisteks, kui GPS on valmis. Vilkuv ikoon näitab, et seade otsib signaali. Püsiv ikoon näitab, et signaal on leitud või andur on ühendatud.

| GPS                                                                                 | GPS-i olek                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
|    | Aku olek                       |
|    | Nutitelefoni ühenduse olek     |
|    | Wi-Fi® tehnoloogia olek.       |
|    | Pulsisageduse olek             |
|   | Jooksuanduri olek              |
|  | Running Dynamics Pod olek.     |
|  | Kiirus- ja tempoanduri olek    |
|  | Jalgrattatulede olek           |
|  | Jalgrattaradari olek           |
|  | Laiendatud ekraanirežiimi olek |
|  | Võimsusmõõdiku olek            |
|  | tempe™ anduri olek             |
|  | VIRB® kaamera olek             |

|               |                                                                            |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Setting Up Your Watch                                                      |
| Identifier    | GUID-D0899218-1D3A-453A-8321-6DF64E3DEFC2                                  |
| Language      | ET-EE                                                                      |
| Description   |                                                                            |
| Version       | 3                                                                          |
| Revision      | 2                                                                          |
| Changes       | fix first bullet SW: updated product series for Forerunners going forward. |
| Status        | Released                                                                   |
| Last Modified | 02/06/2021 08:50:16                                                        |
| Author        | mcdanielm                                                                  |

## Nutikella seadistamine

Kõigi seadme Forerunner funktsioonide võimaluste kasutamiseks tee need toimingud.

- Paarista seade Forerunner nutitelefoniga, kasutades selleks rakendust Garmin Connect™ ([Nutitelefonisidumise seadmega, lehekülg 107](#)).
- Seadista ohutusfunktsioonid ([Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid, lehekülg 120](#)).
- Seadista muusika ([Muusika, lehekülg 124](#)).
- Seadista Wi-Fi võrgud ([Ühendumise Wi-Fi võrku, lehekülg 119](#)).
- Seadista teenuse Garmin Pay™ rahakott ([Teenuse Garmin Pay Wallet seadistamise, lehekülg 129](#)).

|               |                                                                 |
|---------------|-----------------------------------------------------------------|
| Title         | Activities and Apps                                             |
| Identifier    | GUID-C2484178-A914-441B-8696-54FE20D83FBA                       |
| Language      | ET-EE                                                           |
| Description   |                                                                 |
| Version       | 11                                                              |
| Revision      | 2                                                               |
| Changes       | Conditioning line about adding activities and apps for OM only. |
| Status        | Released                                                        |
| Last Modified | 05/05/2022 15:08:03                                             |
| Author        | burzinskititu                                                   |

## Tegevused ja rakendused

Võid kella kasutada sise-, välis-, spordi- ja trennitegevusteks. Tegevuse alustamisel kell kuvab ja salvestab anduriandmeid. Saad luua kohandatud tegevusi või uusi tegevusi, põhinedes vaiketegevustele ([Kohandatud tegevuse loomine, lehekülg 8](#)). Kui oma tegevused lõpetad, saad need salvestada ja jagada Garmin Connect kogukonnaga.

Võid lisada kellasse ka Connect IQ™ tegevusi ja rakendusi Connect IQ rakenduses ([Connect IQ funktsioonid, lehekülg 117](#)).

Lisateavet aktiivsuse jälgimise ja vormisoleku näitajate täpsuse kohta vt [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Going for a Run                           |
| Identifier    | GUID-DC6A0B69-F23D-4576-A155-52C95CAED9E7 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 5                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | activity timer, fix index, fix conditions |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 12/11/2019 07:50:37                       |
| Author        | wiederan                                  |

## Jooksmine

Esimene sportlik tegevus, mida seadmesse salvestada, võib olla jooks, jalgrattasõit või muu õuetegevus. Enne tegevuse alustamist pead võib-olla seadet laadima ([Seadme laadimine](#), lehekülg 193).

- 1 Vali **START** ja seejärel tegevus.
- 2 Mine õue ja oota, kuni seade leiab satelliite.
- 3 Vali **START**, et käivitada triatloni treeningtaimer.
- 4 Alusta jooksmist.



- 5 Jooksuga lõpetades vali aktiivsusmonitori peatamiseks **STOP**.
- 6 Tee valik:
  - Tegevuse taimer taaskäivitamiseks vali **Jätka**.
  - Jooksu salvestamiseks ja tegevuse taimer lähtestamiseks vali **Salvesta**. Saad valida jooksu kokkuvõtte kuva.



- Vali **Jätka hiljem**, et jooks katkestada ja salvestamist hiljem jätkata.
- Vali **Ring**, et ring märkida.
- Jooksu kustutamiseks vali **Tühista > Jah**.

|               |                                                                  |
|---------------|------------------------------------------------------------------|
| Title         | Starting an Activity                                             |
| Identifier    | GUID-A4DEBF3B-3E4F-4BF7-AB07-FAC2710A167D                        |
| Language      | ET-EE                                                            |
| Description   | No English change. Versioned to fix the SV.                      |
| Version       | 2                                                                |
| Revision      | 2                                                                |
| Changes       | Versioned to fix translation language, and update steps 1 and 6. |
| Status        | Released                                                         |
| Last Modified | 11/03/2022 11:54:01                                              |
| Author        | pullins                                                          |

## Tegevuse alustamine

Tegevuse alustamisel lülitub GPS sisse automaatselt (kui see on vajalik). Kui sul on valikuline traadita andur, võid selle siduda seadmega Forerunner (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 154*).

1 Vali kellal nupp **START**.

2 Vali tegevus.

**MÄRKUS.** lemmikutena seadistatud tegevused ilmuvad loendis esimesena (*Tegevuste nimekirja kohandamine, lehekülg 160*).

3 Tee valik.

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

4 Kui tegevus vajab GPS-signaali, mine lageda taeva alla.

5 Oota seni, kuni kuvatakse **GPS** ✓.

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

6 Vali **START**, et käivitada triatloni treeningtaimer.

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

**MÄRKUS.** hoia tegevuse ajal all nuppu **DOWN**, et avada muusika juhtnupud.

|               |                                                                                                 |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Tips for Recording Activities                                                                   |
| Identifier    | GUID-16DF3142-A509-4D31-A0FC-A3A38E4D8DD1                                                       |
| Language      | ET-EE                                                                                           |
| Description   |                                                                                                 |
| Version       | 3.1.1                                                                                           |
| Revision      | 2                                                                                               |
| Changes       | Branch for devices with more lap key functions (for strength training, yoga/pilates, workouts). |
| Status        | Released                                                                                        |
| Last Modified | 11/09/2019 10:28:27                                                                             |
| Author        | cozmyer                                                                                         |

## Tegevuse salvestamise näpunäited

- Lae telefoni enne tegevuse alustamist (*Seadme laadimine, lehekülg 193*).
- Vajuta , et salvestada ringid, alustada uue harjutuste komplektiga või, et liikuda treeningu järgmise sammu juurde.
- Lisaandmete lehekülgede kuvamiseks vajuta **UP** või **DOWN**.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Stopping an Activity (fenix 5)            |
| Identifier    | GUID-996CC115-E86F-4FA9-8C13-1405A9A7485F |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 7                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Add note for self evaluation feature.     |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                       |
| Author        | pruekatie                                 |

## Tegevuse lõpetamine

1 Vajuta **STOP**.

2 Tee valik.

- Tegevuse jätkamiseks vali **Jätka**.
- Tegevuse salvestamiseks ja kellarežiimi naasmiseks vali **Salvesta** > ✓ > **Valmis**.  
**MÄRKUS.** kui enesehindamine on sisselülitatud, saad sisestada oma tegevusele tajutud jõupingutused ([Enesehindamise sisselülitamine, lehekülg 172](#)).
- Tegevuse peatamiseks ja hiljem jätkamiseks vali **Jätka hiljem**.
- Ringi märkimiseks vali **Ring**.
- Tegevuse algpunkti tagasi navigeerimiseks mööda liigutud teed vali **Tagasi algusesse** > **TracBack**.  
**MÄRKUS.** kõnealne funktsioon on saadaval vaid GPS-i kasutavate tegevustega.
- Otse tegevuse algpunkti navigeerimiseks vali **Tagasi algusesse** > **Teekond**.  
**MÄRKUS.** kõnealne funktsioon on saadaval vaid GPS-i kasutavate tegevustega.
- Tegevuse lõpu ja treeningujärgse (2 min hiljem) pulsisageduse vahe mõõtmiseks vali **Taastumise HR** ning oota, kuni taimer loendab.
- Tegevuse tühistamiseks ja kellarežiimi naasmiseks vali **Tühista** > **Jah**.

**MÄRKUS.** pärast tegevuse seiskamist salvestab seade selle 30 minuti järel automaatselt.

|               |                                                 |
|---------------|-------------------------------------------------|
| Title         | Evaluating an Activity                          |
| Identifier    | GUID-75149D69-850F-4B21-80AF-825BDF3C3E6E       |
| Language      | ET-EE                                           |
| Description   |                                                 |
| Version       | 1                                               |
| Revision      | 2                                               |
| Changes       | Save-as from Enduro. HE-IL has a spacing error. |
| Status        | Released                                        |
| Last Modified | 01/06/2022 14:18:10                             |
| Author        | mcdanielm                                       |

## Tegevuse hindamine

Enne tegevuse hindamist pead lubama enesehindamise oma seadmel Forerunner device ([Enesehindamise sisselülitamine, lehekülg 172](#)).

Saad salvestada, kuidas end jooksmise, jalgrattasõidu või ujumise ajal tundsid.

1 Pärast tegevuse lõpetamist vali **Salvesta** ([Tegevuse lõpetamine, lehekülg 7](#)).

2 Vali number, mis kirjeldab sinu tajutud jõupingutust.

**MÄRKUS.** kui soovid enesehindamise vahele jätta, vali ►►.

3 Vali, kuidas ennast tegevuse ajal tundsid.

Hinnanguid saab vaadata rakenduses Garmin Connect.

|               |                                               |
|---------------|-----------------------------------------------|
| Title         | Creating a Custom Activity                    |
| Identifier    | GUID-7B574BD8-05BB-410D-9A2A-7646D0B037B6     |
| Language      | ET-EE                                         |
| Description   |                                               |
| Version       | 2                                             |
| Revision      | 2                                             |
| Changes       | Updated to work with black and white screens. |
| Status        | Released                                      |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                           |
| Author        | cozmyer                                       |

## Kohandatud tegevuse loomine

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

|               |                                                                                     |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Indoor Activities (multisport watch)                                                |
| Identifier    | GUID-3A4C7C6C-1FE3-4EB5-B38E-3F744A5C1F00                                           |
| Language      | ET-EE                                                                               |
| Description   | Concept that describes how indoor activities are different from regular activities. |
| Version       | 5                                                                                   |
| Revision      | 2                                                                                   |
| Changes       | Update to first sentence to add mention of indoor trainer                           |
| Status        | Released                                                                            |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                                                                 |
| Author        | mcdanielm                                                                           |

## Sisetegevused

SeadetForerunner saab kasutada sisetreeninguteks, nagu siserajal jooksmine ja velotrenažööri kasutamine. Sisetegevuse ajal on GPS välja lülitatud ([Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 162](#)).

Kui jooksmise või kõndimise ajal on GPS välja lülitatud, siis arvutatakse kiirust, vahemaad ja rütmi seadme kiirendusmõõturiga. Kiirendusmõõtur kalibreerib end ise. Kiiruse, vahemaa ja rütmi täpsus paraneb, kui jooksed õues sisselülitatud GPS-iga.

**VIHJE:** jooksulindi käepidemetest kinnihoides täpsus väheneb. Tempo, vahemaa ja rütmi mõõtmiseks võid kasutada valikulist jooksuandurit.

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

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Going for a Virtual Run                   |
| Identifier    | GUID-9F45EF2C-D6D5-4583-B4C6-A386743B650A |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 1                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | New with zwift app                        |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 01/06/2022 14:18:10                       |
| Author        | wiederan                                  |

## Virtuaalne jooksmine

Saad oma Forerunner seadme siduda ühilduva kolmanda osapoole rakendusega ja edastada tempo, pulsisageduse või rütmi andmeid.

- 1 Vali **START > Virtuaaljooks**.
- 2 Ava oma tahvel-, sülearvutis või nutitefonis rakendus Zwift™ või mõni muu virtuaalse treeningu rakendus.
- 3 Järgi ekraanil esitatavaid juhiseid ja alusta jooksmist ning seo seadmed.
- 4 Vali **START**, et käivitada triatloni treeningtaimer.
- 5 Jooksuga lõpetades vali aktiivsusemonitori peatamiseks **STOP**.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Calibrating the Treadmill Distance        |
| Identifier    | GUID-86541696-B60E-44BC-9A46-4349C86A1CD8 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 1.1.1                                     |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Update to clarify last context sentence.  |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 16/09/2020 14:24:25                       |
| Author        | mcdanielm                                 |

## Jooksulindi vahemaa kalibreerimine

Jooksulindil vahemaa täpsemaks mõõtmiseks võid kalibreerida jooksulindi vahemaa pärast sellel vähemalt 1,5 km (1 miili) jooksmist. Kui kasutad muud jooksulinti, saad kalibreerimise käsitsi uuendada iga kord, kui jooksulinti vahetad.

- 1 Alusta jooksulindil jooksmist ([Tegevuse alustamine, lehekülj 6](#)) ja jookse jooksulindil vähemalt 1,5 km (1 miili).
- 2 Kui oled jooksu lõpetanud, vali **STOP**.
- 3 Tee valik.
  - Jooksulindi vahemaa esmakordseks kalibreerimiseks vali **Salvesta**. Seade kuvab teate jooksulindi kalibreerimise lõpuleviimiseks.
  - Jooksulindi vahemaa käsitsi kalibreerimiseks pärast esmakordset kalibreerimist vali **Kalibr ja salvesta > Jah**.
- 4 Vaata jooksulindi näidikult läbitud vahemaad ja sisesta seadmes vahemaa.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Recording a Strength Training Activity    |
| Identifier    | GUID-CF2D7922-A1AC-4510-9480-E7CE8119EAF2 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 3                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | terminology, Strength 2.0                 |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 01/06/2022 14:18:10                       |
| Author        | wiederan                                  |

## Jõutreeningu salvestamine

Võid jõutreeningu ajal salvestada harjutuste sarju. Sari on ühe liigutuse mitu kordust. Saad jõutreeninguid rakenduse Garmin Connectabil luua ja otsida ning saata need oma kella.

- 1 Vajuta **START**.
- 2 Vali **Jõutreening**.  
Jõutreeningu esmakordsel salvestamisel pead valima, millisel randmel on kell.
- 3 Vali treening.  
**MÄRKUS.** kui sul pol kella ühtegi jõutreeningut alla laaditud, vali **Vaba > START** ja jätkka 6. sammuga.
- 4 Treeningu etappide loendi (valikuline) nägemiseks vajuta **DOWN**.  
**VIHJE:** treeningusammude vaatamisel võid vajutada nuppu **START** ja vaadata valitud harjutuse animatsiooni, kui see on saadaval.
- 5 Määratud taimeri käivitamiseks vajuta **START > Koosta treening > START**.
- 6 Alusta esimest sarja.  
Seade loeb korduseid. Korduste arv ilmub pärast vähemalt nelja korduse sooritamist.  
**VIHJE:** seade loeb üksnes iga sarja ühe liigutuse korduseid. Kui soovid liigutusi muuta, peaksid sarja lõpetama ja alustama uut.
- 7 Sarja lõpetamiseks vajuta sümbolit .
- 8 Vajaduse korral muuda korduste arvu.  
**VIHJE:** võid lisada ka sarja käigus kasutatud kaalu.
- 9 Pärast puhkamist vajuta järgmise sarja alustamiseks sümbolit .
- 10 Korda iga tugevustreeningu sarja, kuni lõpetad tegevuse.
- 11 Pärast viimast sarja vali selle taimeri seiskamiseks **STOP**.
- 12 Vali **Peata treening > Salvesta**.

|               |                                                 |
|---------------|-------------------------------------------------|
| Title         | Tips for Recording Strength Training Activities |
| Identifier    | GUID-7C8D56F5-E9F5-4825-9F66-3CC9124B2979       |
| Language      | ET-EE                                           |
| Description   |                                                 |
| Version       | 2                                               |
| Revision      | 2                                               |
| Changes       | Added bullet for auto set detection             |
| Status        | Released                                        |
| Last Modified | 01/06/2022 14:18:10                             |
| Author        | cozmyer                                         |

## Tugevustreeningu salvestamise näpunäited

- Treeningu ajal ära seadet vaata.  
Kasuta seadet treeningu alguses, lõpus ja puhkepauside ajal.
- Treeningu ajal keskendu endale.
- Tõsta raskuseid või kasuta treeninguks enda keharaskust.
- Tee korduvliigutusi ühtlaselt kogu ulatuses.  
Kordus läheb arvesse, kui seadmega käsi liigub tagasi algasendisse.
- **MÄRKUS.** jalaharjutuste lugemist ei pruugi toimuda.
- Harjutuste kogumi alustamiseks ja lõpetamiseks lülita sisse selle automaatne tuvastus.
- Salvesta ja saada tugevustreeningu tegevus teenuse Garmin Connect kontosse.  
Tegevuse üksikasjade kuvamiseks ja redigeerimiseks võid logida sisse teenuse Garmin Connect kontosse.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Recording a HIIT Activity                 |
| Identifier    | GUID-0BF54516-06C1-46CD-A335-E573388E4DC9 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 1                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | 245 and venu topic won't work.            |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 01/06/2022 14:18:10                       |
| Author        | wiederan                                  |

## HIIT-treeningu salvestamine

Suure intensiivusega treeninguid (HIIT) saad salvestada spetsiaalseid taimereid.

- 1 Vali kellal **START > HIIT**.
- 2 Tee valik:
  - Avatud ehk korrastamata treeningu salvestamiseks vali **Vaba**.
  - Vali **HIIT taimerid** ([HIIT taimerid](#), lehekülg 12).
  - Vali **Treeningud**, et järgida salvestatud treeningut.
- 3 Vajaduse korral järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 4 Esimese vooru alustamiseks vali **START**.  
Seade kuvab taimeri ja praeguse pulsisageduse.
- 5 Vajaduse korral vali , et käsitsi järgmine voor või puhkus valida.
- 6 Tegevuse lõpetades vali aktiivsusemonitori peatamiseks **STOP**.
- 7 Vali **Salvesta**.

|               |                                                                                |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | HIIT Timers                                                                    |
| Identifier    | GUID-FFCD218C-4111-4928-BCB1-D94CD0F5EE89                                      |
| Language      | ET-EE                                                                          |
| Description   |                                                                                |
| Version       | 1                                                                              |
| Revision      | 2                                                                              |
| Changes       | Based on the latest UI, I'm pulling out the timer descriptions into a concept. |
| Status        | Released                                                                       |
| Last Modified | 11/03/2022 10:19:18                                                            |
| Author        | wiederan                                                                       |

## HIIT taimerid

Suure intensiivusega treeninguid (HIIT) saad salvestada spetsiaalseid taimereid.

**AMRAP:** aMRAP-taimer salvestab määratud ajavahemiku jooksul võimalikult palju voorusid.

**EMOM:** eMOM-taimer salvestab minutis minuti kohta määratud korduste arvu.

**Tabata:** tabata-taimer vahetab iga 20-sekundilise maksimaalse pingutuse intervalli järel 10-sekundilisele puhkusele.

**Kohandatud:** saad määrata liikumisaja, korduste arvu ning voorude arvu.

|               |                                                                                                                                                                          |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Using an ANT+ Indoor Trainer                                                                                                                                             |
| Identifier    | GUID-5956B2AD-038A-4998-860B-032081F18F61                                                                                                                                |
| Language      | ET-EE                                                                                                                                                                    |
| Description   |                                                                                                                                                                          |
| Version       | 1.1.1                                                                                                                                                                    |
| Revision      | 2                                                                                                                                                                        |
| Changes       | Branched for Outdoor. Adding additional steps for selecting smart trainer options. Flipped follow course/follow workout options to match device order, per SME feedback. |
| Status        | Released                                                                                                                                                                 |
| Last Modified | 11/11/2020 07:11:46                                                                                                                                                      |
| Author        | burzinskititu                                                                                                                                                            |

## ANT+ siseruumides treenimisseadme kasutamine

Enne, kui saad kasutada ühilduvat ANT+ siseruumides treenimisseadet, pead oma ratta treeningseadmega ühendama ja selle seadmega paaristama ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 154](#)).

Saad kasutada oma seadet siseruumides treenimisseadmega, et simuleerida takistust rajal sõites, sõites või treenides. Siseruumides treenimisseadme kasutamisel lülitatakse GPS automaatselt välja.

1 Vajuta kellal nuppu **START**.

2 Vali **Sisejalgratas**.

3 Hoia all nuppu .

4 Vali **Nutika treeneri valikud**.

5 Tee valik.

- Sõitma asumiseks vali **Vabasõit**.
- Salvestatud raja järgimiseks vali **Järgi rada** ([Rajad, lehekülg 139](#)).
- Salvestatud treeningu järgimiseks vali **Järgi treeningut** ([Treeningud, lehekülg 33](#)).
- Sihtenergia väärtuse määramiseks vali **Määra energia**.
- Simuleeritud kallaku määramiseks vali **Määra kallak**.
- Treenimisseadmel takistusjõu määramiseks vali **Määra vastupanu**.

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

Treenimisseade suurendab või vähendab takistusjõudu vastavalt raja või sõidu kõrgusteabele.

|               |                                              |
|---------------|----------------------------------------------|
| Title         | Recording an Indoor Climbing Activity        |
| Identifier    | GUID-D67857E8-04FB-44CA-9D58-B77AB8D50F83    |
| Language      | ET-EE                                        |
| Description   |                                              |
| Version       | 3                                            |
| Revision      | 2                                            |
| Changes       | LAP button push required to start new route. |
| Status        | Released                                     |
| Last Modified | 27/05/2021 06:55:56                          |
| Author        | pruekatie                                    |

## Siseruumis ronimise salvestamine

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

**1** Vajuta **START**.

**2** Vali **Siseronimine**.

**3** Raja statistika salvestamiseks vali **Jah**.

**4** Vali hindamissüsteem.

**MÄRKUS.** järgmisel siseruumis ronimise korral kasutab seade seda hindamissüsteemi. Süsteemi vahetamiseks hoia nuppu  all, vali tegevuse seaded ja Liigitussüsteem.

**5** Vali raja raskusaste.

**6** Vajuta **START**.

**7** Alusta esimest rada.

**MÄRKUS.** rajataimeri töötamise ajal lukustab seade automaatselt nupud, et vältida nende juhuslikku vajutamist. Kella avamiseks hoia mis tahes nuppu all.

**8** Raja lõpetamisel lasku maapinnale.

Maapinna puudutamisel käivitub automaatselt puhkusetaimer.

**MÄRKUS.** vajaduse korral võid raja lõpetamiseks vajutada nuppu .

**9** Tee valik.

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

**10** Sisesta rajalt kukkumiste arv.

**11** Pärast puhkamist vali järgmise raja alustamiseks nuppu .

**12** Korda neid toiminguid iga raja puhul kuni tegevuse lõpuni.

**13** Vajuta **STOP**.

**14** Vali **Salvesta**.

|               |                                                      |
|---------------|------------------------------------------------------|
| Title         | Outdoor Activities                                   |
| Identifier    | GUID-004840FE-2C99-45CA-967D-C90E9CA5D92E            |
| Language      | ET-EE                                                |
| Description   |                                                      |
| Version       | 3                                                    |
| Revision      | 2                                                    |
| Changes       | Removed open water swimming for FR645 compatibility. |
| Status        | Released                                             |
| Last Modified | 01/05/2019 14:25:53                                  |
| Author        | semrau                                               |

## Välitegevused

Seadmesse Forerunner on eellaaditud välitegevused, nagu jooksmine ja jalgrattasõit. GPS lülitatakse välitegevuste ajaks sisse. Võid vaiketegevuste põhjal lisada uusi tegevusi, nagu kõnd ja aerutamine. Võid seadmesse lisada ka kohandatud tegevusi (*Kohandatud tegevuse loomine, lehekülg 8*).

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Multisport                                |
| Identifier    | GUID-05226345-0236-472A-AA19-D6E428604A52 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 3                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Removed total distance as per Jira 36358  |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 11/11/2020 07:11:46                       |
| Author        | wiedera                                   |

## Mitu spordiala

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

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

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Triathlon Training                        |
| Identifier    | GUID-1E324657-F8AE-4C82-AD3D-481746CBC872 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 2                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | fix variable                              |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 12/11/2019 07:50:37                       |
| Author        | wiedera                                   |

## Triatloni treening

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

**1 Vali **START** > Triatlon.**

**2 Vali **START**, et käivitada taimer.**

**3 Vali iga ala vahetuse alguses ja lõpus** .

Alade vahetamise funktsiooni saab sisse ja välja lülitada triatloni treeningu sätetes.

**4 Kui oled ühe ala lõpetanud, vali **STOP** > Salvesta.**

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Creating a Multisport Activity            |
| Identifier    | GUID-89CDBACD-34A6-40E4-BE62-50BE269E9A64 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 2                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | remove mention of profile                 |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                       |
| Author        | wiederan                                  |

### Mitme spordialaga tegevuse loomine

- 1 Vali kellal **START** > **Lisa** > **Mitu spordiala**.
- 2 Vali mitme spordialaga tegevuse tüüp või sisesta kohandatud nimi.  
Korduvad tegevused sisaldavad numbrit. Nr Triathlon(2).
- 3 Vali kaks või mitu tegevust.
- 4 Tee valik:
  - Vali suvand konkreetse tegevuse sätete kohandamiseks. Nt võid valida, kas kaasata üleminekuid.
  - Salvestamiseks ja mitme spordialaga tegevuse kasutamiseks vali **Valmis**.
- 5 Vali tegevuse lemmikute nimekirja lisamiseks **Jah**.

|               |                                                            |
|---------------|------------------------------------------------------------|
| Title         | Tips for Triathlon Training or Using Multisport Activities |
| Identifier    | GUID-5A0F2F08-1287-4C1F-AA26-E0C4DA293E19                  |
| Language      | ET-EE                                                      |
| Description   |                                                            |
| Version       | 1                                                          |
| Revision      | 2                                                          |
| Changes       |                                                            |
| Status        | Released                                                   |
| Last Modified | 12/11/2019 07:50:37                                        |
| Author        | gerson                                                     |

### Triatloni või mitme spordialaga tegevuste näpunäited

- Esimese tegevuse alustamiseks vali **START**.
- Järgmise tegevuse juurde liikumiseks vali .  
Kui üleminekud on sisse lülitatud, salvestatakse tegevuste aegadest üleminekute aegu eraldi.
- Järgmise tegevuse alustamiseks vajuta vajadusel nuppu .
- Vali **UP** või **DOWN**, et lisaandmete leht kuvada.

|               |                                                    |
|---------------|----------------------------------------------------|
| Title         | Going for a Track Run                              |
| Identifier    | GUID-6F710D25-D03C-4C65-A42D-79475153F77E          |
| Language      | ET-EE                                              |
| Description   |                                                    |
| Version       | 2                                                  |
| Revision      | 2                                                  |
| Changes       | KF, DD recommend at least 3 laps for best results. |
| Status        | Released                                           |
| Last Modified | 01/06/2022 14:18:10                                |
| Author        | wiederan                                           |

## Staadionijooks

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

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

- 1 Seisa välistaadionil.
- 2 Vali **START > Jälgi jooksu**.
- 3 Oota, kuni seade satelliidid leiab.
- 4 Kui jooksed 1. rajal, liigu edasi 10. sammu juurde.
- 5 Hoia all nuppu .
- 6 Vali tegevuse seaded.
- 7 Vali **Rea number**.
- 8 Vali raja number.
- 9 Aktiivsusmonitori leheküljele naasmiseks vajuta kaks korda nuppu **BACK**.
- 10 Vali **START**.
- 11 Jookse staadionil üks ring.  
Kui oled kolm ringi läbinud, salvestab seade staadioni mõõtmed ja kalibreerib staadioni vahemaa.
- 12 Kui oled jooksu lõpetanud, vali **STOP > Salvesta**.

|               |                                                                                          |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Tips for Recording a Track Run                                                           |
| Identifier    | GUID-A6D6F34A-690F-4EBB-A6A2-260DB4BC4D3E                                                |
| Language      | ET-EE                                                                                    |
| Description   |                                                                                          |
| Version       | 3                                                                                        |
| Revision      | 2                                                                                        |
| Changes       | As per FR55 review, KF and DD recommend at least 3 laps. Joe H would like this to match. |
| Status        | Released                                                                                 |
| Last Modified | 27/05/2021 06:55:56                                                                      |
| Author        | wiederan                                                                                 |

## Soovitused staadionijooksu salvestamiseks

- Enne staadionijooksu alustamist oota, kuni GPS-i olekunäidik muutub roheliseks.
- Tundmatul staadionil esimese jooksu tegemisel jookse staadioni pikkuse kalibreerimiseks vähemalt 3 ringi. Ringi lõpetamiseks jookse alguspunktist natuke kaugemale.
- Jookse iga ring samal rajal.  
**MÄRKUS.** Auto Lap® Vaikvahemaa on 1600 m või neli staadioniringi.
- Kui sa ei jookse esimesel rajal, määra rajanumber tegevuse sätetes.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Recording an Ultra Run Activity           |
| Identifier    | GUID-1253974E-D87C-4706-9532-16AC949A5FB8 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 2                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | No English change. Versioned to fix NO.   |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 19/07/2022 15:36:29                       |
| Author        | pullins                                   |

## Ultrajooksu registreerimine

Enne ultrajooksu salvestamist võid maksimaalse hapnikutarbimisvõime salvestamise keelata, kui sa ei soovi, et see jooksutüüp sinu hinnangulist maksimaalset hapnikutarbimisvõimet mõjutaks ([Maksimaalse hapnikutarbimisvõime salvestamise väljalülitamine, lehekülg 87](#)).

- 1 Vali **START** > **Ultrajooks**.
- 2 Vali **START**, et käivitada triatloni treeningtaimer.
- 3 Alusta jooksmist.
- 4 Ringi salvestamiseks ja puhketaimeri käivitamiseks vali .  
**MÄRKUS.** võid lubada seade Ringi klahv, et salvestada ring ja käivitada puhketaimer või käivitada ainult puhketaimer või salvestada ainult ring ([Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 162](#)).
- 5 Kui oled puhanud, siis jooksmise jätkamiseks vali .
- 6 Kui oled jooksu lõpetanud, vali **STOP** > **Salvesta**.

|               |                                                                                           |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Swimming                                                                                  |
| Identifier    | GUID-AC68D94C-821E-4567-8705-F433CDEA5525                                                 |
| Language      | ET-EE                                                                                     |
| Description   | Possibly just a chapter container topic, but concept content can be added if appropriate. |
| Version       | 7                                                                                         |
| Revision      | 2                                                                                         |
| Changes       | Adding HRM-Pro to the bundled accessory condition.                                        |
| Status        | Released                                                                                  |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                                                                       |
| Author        | burzinskititu                                                                             |

## Ujumine

### TEATIS

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

**MÄRKUS.** seade ühildub tarvikuga HRM-Pro™ ja HRM-Swim™ ([Rinna pulsisagedus ujumisel, lehekülg 69](#)).

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Swimming in Open Water                    |
| Identifier    | GUID-716514B1-5199-4DA9-BE44-1283315507B6 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 3                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | condition data screens sentence to OM     |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 01/06/2022 14:18:10                       |
| Author        | wiederan                                  |

## Avavees ujumine

Saad salvestada ujumisandmeid, sh läbitud vahemaad, tempot ja tõmmete kiirust. Võid avavees ujumise vaiketegevusele lisada andmekuvad ([Andmekuvade kohandamine](#), lehekülg 164).

- 1 Vali **START** > **Avavesi**.
- 2 Mine õue ja oota, kuni seade leiab satelliite.
- 3 Vali **START**, et käivitada triatloni treeningtaimer.
- 4 Alusta ujumist.
- 5 Vali **UP** või **DOWN**, et lisaandmete leht kuvada (valikuline).
- 6 Pärast tegevuse lõpetamist vali **STOP** > **Salvesta**.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Going for a Pool Swim                     |
| Identifier    | GUID-F90E49AE-5004-4A36-973D-2DD20A88CC3E |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 3                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | fix variable                              |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 01/06/2022 14:18:10                       |
| Author        | wiederan                                  |

## Basseinis ujumine

- 1 Vali **START** > **Basseinis ujumine**.
- 2 Vali basseini pikkus või sisesta kohandatud pikkus.
- 3 Vali **START**.  
Seade salvestab ujumisandmeid ainult siis, kui tegevuse taimer töötab.
- 4 Alusta oma tegevust.  
Seade salvestab automaatselt ujumisintervalle ja -vahemaid.
- 5 Vali **UP** või **DOWN**, et lisaandmete leht kuvada (valikuline).
- 6 Puhkamisel vali , et tegevuse taimer peatada.
- 7 Vali , et tegevuse taimer taaskäivitada.
- 8 Pärast tegevuse lõpetamist vali **STOP** > **Salvesta**.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Heart Rate While Swimming                 |
| Identifier    | GUID-25D5488F-33D8-4209-A4CA-2A932998F15F |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 3                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Adding HRM-Pro to list.                   |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 01/06/2022 14:18:10                       |
| Author        | mcdanielm                                 |

## Pulsisagedus ujumisel

### TEATIS

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

Seadmel on randmepõhine pulsimõõtja, mida saab ujumisel kasutada. Seade ühildub ka HRM-Pro, HRM-Swim ja HRM-Tri™ tarvikutega. Kui saadaval on nii randmepõhise pulsimõõtja kui ka rindkere pulsimõõtja andmed, kasutab seade rindkere pulsisageduse andmeid.

|               |                                                                   |
|---------------|-------------------------------------------------------------------|
| Title         | About Distance Recording                                          |
| Identifier    | GUID-09F43ECF-3B7A-4448-B706-6ED0957E5BBD                         |
| Language      | ET-EE                                                             |
| Description   |                                                                   |
| Version       | 1                                                                 |
| Revision      | 2                                                                 |
| Changes       | Save as exactly from GS2 (which had something that made 245 fail) |
| Status        | Released                                                          |
| Last Modified | 08/01/2020 07:40:53                                               |
| Author        | mcdanielm                                                         |

## Vahemaa salvestamine

Seade Forerunner mõõdab ja salvestab vahemaad läbitud basseinipikkuste järgi. Vahemaa täpseks kuvamiseks peab basseini pikkus olema õige ([Basseinis ujumine, lehekülg 18](#)).

**VIHJE:** täpsete tulemuste saamiseks uju kogu pikkus ning kasuta selle jooksul ainult üht tõmbetüüpi. Puhkamise ajal peata taimer.

**VIHJE:** pikkuste lugemise hõlbustamiseks soorita jõuline seinatõuge ja liugle enne esimest tõmmet.

**VIHJE:** harjutuste tegemisel pead taimeri peatama või kasutama harjutuste logimise funktsiooni ([Harjutuste logide abil treenimine, lehekülg 22](#)).

|               |                                                                                                                             |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Swim Terminology (Generic with definition list)                                                                             |
| Identifier    | GUID-9481691E-B9E0-4793-BDF7-4F78D8703E2B                                                                                   |
| Language      | ET-EE                                                                                                                       |
| Description   | Based on GUID-5618C3AF-6021-466D-B3DD-68F0C9630807, but uses a definition list and eliminates device-specific instructions. |
| Version       | 5                                                                                                                           |
| Revision      | 2                                                                                                                           |
| Changes       | added CSS as per Anne (PM)                                                                                                  |
| Status        | Released                                                                                                                    |
| Last Modified | 08/02/2022 08:58:20                                                                                                         |
| Author        | wiederan                                                                                                                    |

## Ujumisterminid

**Pikkus:** ujumine basseini ühest otsast teise.

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

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

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

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

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Stroke Types                              |
| Identifier    | GUID-F743888D-45AC-4D2C-B6F4-D299C84B5BFF |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 2                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | adding conditions for OM                  |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 03/10/2019 09:56:18                       |
| Author        | wiederan                                  |

## Tõmbetüübid

Tõmbetüübi saab tuvastada ainult basseinis ujumisel. Tõmbetüüp tuvastatakse basseini pikkuse ujumise lõpus. Tõmbetüübid kuvatakse ujumisajaloos ja kontol Garmin Connect. Tõmbetüübi saab valida kohandatud andmeväljana ([Andmekuvade kohandamine, lehekülg 164](#)).

| Vaba     | Vaba stiil                                                                                                  |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tagasi   | Seliliujumine                                                                                               |
| Rinnuli  | Rinnuliujumine                                                                                              |
| Lend     | Liblikujumine                                                                                               |
| Segu     | Üle ühe tõmbetüübi intervallis                                                                              |
| Treening | Kasutatakse treeningharjutuste logimisel ( <a href="#">Harjutuste logide abil treenimine, lehekülg 22</a> ) |

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Tips for Swimming Activities              |
| Identifier    | GUID-F8057807-FC5A-45D1-BDA7-C62721206E00 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 3                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Added condition for open-water swimming.  |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                       |
| Author        | semrau                                    |

## Ujumise nõuanded

- Enne ujumist vali ekraanil kuvatavate juhiste põhjal basseini pikkus või sisesta kohandatud pikkus. Järgmisel ujumiskorral kasutab seade seda basseini pikkust. Pikkuse muutmiseks hoi a nuppu  all, vali tegevuse seaded ja Basseini pikkus.
- Puhkeaja salvestamiseks basseinis ujumise ajal vali . Seade salvestab automaatselt basseinis ujumise intervallid ja pikkused.
- Intervalli salvestamiseks avavees ujumise ajal vali .

|               |                                                                                            |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Resting During Pool Swimming                                                               |
| Identifier    | GUID-E2F06373-4A87-4F48-84A0-C5D01C5B9859                                                  |
| Language      | ET-EE                                                                                      |
| Description   |                                                                                            |
| Version       | 2                                                                                          |
| Revision      | 2                                                                                          |
| Changes       | Correcting steps for updated UI. Can select up or down to view data screens (consistency). |
| Status        | Released                                                                                   |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                                                                        |
| Author        | gerson                                                                                     |

## Puhkamine basseinis ujumisel

Vaikimisi kasutatav puhkekuva näitab kahte puhketaimerit. See näitab ka viimase sooritatud intervalli aega ja vahemaad.

**MÄRKUS.** puhkepausi ajal ujumisandmeid ei salvestata.

- 1 Vali ujumise ajal puhkepausi alustamiseks nupp . Ekraan kuvab valge teksti mustal taustal ja ilmub puhkekuva.
- 2 Puhkepausi ajal võid muude andmekuvade vaatamiseks vajutada nuppu **UP** või **DOWN** (valikuline).
- 3 Ujumise jätkamiseks vali .
- 4 Muude puhkeintervallide ajal korda toimingut.

|               |                                                 |
|---------------|-------------------------------------------------|
| Title         | Auto Rest and Manual Rest (Swimming)            |
| Identifier    | GUID-70DA63E3-4008-4406-B3E2-E914BE082BFA       |
| Language      | ET-EE                                           |
| Description   |                                                 |
| Version       | 2                                               |
| Revision      | 2                                               |
| Changes       | Updates from Anne (feature now off by default). |
| Status        | Released                                        |
| Last Modified | 01/06/2022 14:18:10                             |
| Author        | mcdanielm                                       |

## Automaatne puhkerežiim

Automaatse puhkerežiimi suvand on saadaval vaid basseinis ujumisel. Seade tuvastab puhkepausi automaatselt ja ilmub puhkekuva. Kui puhkad üle 15 sekundi, loob seade automaatselt puhkeintervalli. Kui jätkad ujumist, alustab seade automaatselt uut ujumisintervalli. Võid automaatse puhkerežiimi funktsiooni tegevuse suvandites sisse lülitada ([Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 162](#)).

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

Kui sa ei soovi automaatse puhkerežiimi funktsiooni kasutada, võid iga puhkeintervalli alguse ja lõpu käsitsi tähistamiseks vajutada nuppu .

|               |                                                                                          |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Training with the Drill Log                                                              |
| Identifier    | GUID-A28AE3E4-89B3-41A1-92D5-DAD392C0D5F5                                                |
| Language      | ET-EE                                                                                    |
| Description   |                                                                                          |
| Version       | 1                                                                                        |
| Revision      | 2                                                                                        |
| Changes       | Check in as from fenix 3; trimming down content for restructuring of activities chapter. |
| Status        | Released                                                                                 |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                                                                      |
| Author        | gerson                                                                                   |

## Harjutuste logide abil treenimine

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

- 1 Harjutuste logi kuva nägemiseks vali ujumise ajal nupp **UP** või **DOWN**.
- 2 Vali , et käivitada harjutuse taimer.
- 3 Pärast harjutuse intervalli sooritamist vali .  
Harjutuse taimer seiskub, kuid tegevuse taimer jätkab salvestamist kogu ujumisseansi ajal.
- 4 Vali lõpetatud harjutuse vahemaa.  
Vahemaasammud põhinevad tegevusprofiilile valitud basseini suurusel.
- 5 Tee valik:
  - Muu harjutuse intervalli alustamiseks vali .
  - Ujumisintervalli alustamiseks vali ujumistreeningu kuvadele naasmiseks **UP** või **DOWN**.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Skiing and Winter Sports                  |
| Identifier    | GUID-9B65A0A4-3C2E-4AA0-858D-C3F2F9741F4C |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 1                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Container for skiing and more. XC someday |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 13/02/2020 15:12:25                       |
| Author        | wiederan                                  |

## Suusatamine ja talisport

Saad oma tegevuste loendisse lisada suusatamise ja lumelauaga sõitmise tegevusi ([Tegevuste nimekirja kohandamine, lehekülg 160](#)). Saad kohandada iga tegevuse andmekuvasid ([Andmekuvade kohandamine, lehekülg 164](#)).

|               |                                                                                                 |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Viewing Your Ski Runs                                                                           |
| Identifier    | GUID-A4400F3B-E55E-4CCF-A1E7-BAC62C26DAAF                                                       |
| Language      | ET-EE                                                                                           |
| Description   | Describes how to view ski runs from your current skiing activity.                               |
| Version       | 3                                                                                               |
| Revision      | 2                                                                                               |
| Changes       | added "downhill" to first sentence as per phil. Won't work with XC. The RO has a spacing issue. |
| Status        | Released                                                                                        |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                                                                             |
| Author        | wiederan                                                                                        |

## Suusasõitude kuvamine

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

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

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Cross-Country Skiing Power Data           |
| Identifier    | GUID-A33BAEB9-68D1-40E9-9ED3-FEC41D5B0B58 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 1                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Phase 1, power is the only metric         |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 11/11/2020 07:11:46                       |
| Author        | wiederan                                  |

## Murdmaasuusatamise võimsusandmed

Võid kasutada tarvikuga HRM-Pro seotud ühilduvat Forerunner seadet, et saada murdmaasuusatamise soorituse kohta reaajas tagasisidet.

**MÄRKUS.** tarvik HRM-Pro tuleb seadmega Forerunner siduda ANT® ühenduse abil. Kui Forerunner seadme komplektis on tarvik HRM-Pro, siis on seadmed juba seotud.

Võimsus on suusatamise ajal tekitatud jõud. Võimsusväljundit mõõdetakse vattides. Võimsust mõjutavad tegurid, nagu su kiirus, kõrguse muutumine, tuul ja lumeolud. Võid võimsusväljundi abil mõõta ja parandada oma suusatamissooritust.

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

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Recording a Backcountry Skiing Activity   |
| Identifier    | GUID-DA1C794E-E736-486A-B989-139E0554CA2E |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 2                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Fixed typo in the title.                  |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 01/06/2022 14:18:10                       |
| Author        | burzinskititu                             |

## Mäesuusatamise tegevuse salvestamine

Mäesuusatamine võimaldab käsitsi lülitumist tõusu- ja laskumisrežiimide vahel, et saaksid täpselt oma statistikat jälgida.

- 1 Vajuta kellal nuppu **START**.
- 2 Vali **Mäesuusatam..**
- 3 Tee valik.
  - Kui alustad tegevust tõusul, siis vali **Tõus**.
  - Kui alustad tegevust allamäge sõidul, siis vali **Laskumine**.
- 4 Aktiivsustaimerit käivitamiseks vali **START**.
- 5 Tõusu- ja laskumisrežiimide lülitamiseks vajuta nuppu .
- 6 Tegevuse lõpus taimerit seiskamiseks vali **START**.
- 7 Vali **Salvesta**.

|               |                                                                                                                   |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Recording a Bouldering Activity (fenix 6)                                                                         |
| Identifier    | GUID-584D4C5D-8E09-4EB4-89FA-7FCA1B7F0B7A                                                                         |
| Language      | ET-EE                                                                                                             |
| Description   |                                                                                                                   |
| Version       | 2                                                                                                                 |
| Revision      | 2                                                                                                                 |
| Changes       | Removing step result indicating the rest timer appears. You now have to scroll up a screen to see the rest timer. |
| Status        | Released                                                                                                          |
| Last Modified | 17/06/2022 09:24:49                                                                                               |
| Author        | burzinskititu                                                                                                     |

## Kaljuronimise salvestamine

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

1 Vajuta **START**.

2 Vali **Seinaronimine**.

3 Vali hindamissüsteem.

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

4 Vali raja raskusaste.

5 Rajataimeri käivitamiseks vajuta **START**.

6 Alusta esimest rada.

7 Raja lõpetamiseks vali .

8 Tee valik:

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

9 Pärast puhkamist vali järgmise raja alustamiseks .

10 Korda neid toiminguid iga raja puhul kuni tegevuse lõpuni.

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

12 Vali **Salvesta**.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Golfing                                   |
| Identifier    | GUID-D0EA2A7E-44C9-48EB-8425-18AAD45D9AFB |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   | Chapter topic.                            |
| Version       | 1                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       |                                           |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 14/04/2021 09:05:21                       |
| Author        | gerson                                    |

## Golf

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Garmin Golf App                           |
| Identifier    | GUID-894FA7A1-7028-4C5C-9F86-A5D546364E3E |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 9                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Added info about green contours.          |
| Status        | Translation in review                     |
| Last Modified | 05/08/2022 11:23:31                       |
| Author        | cozmyer                                   |

## Rakendus Garmin Golf™

Rakendus Garmin Golf võimaldab üksikasjaliku statistika ja löögianalüüsi kuvamiseks ühilduvast Garmin® seadmest üles laadida punktikaarte. Golfimängijad saavad rakenduse Garmin Golf abil üksteisega eri radadel võistelda. Enam kui 42 000 rajal on punktitalbid, millega saab igaüks liituda. Võid luua golfiturniiri ja kutsuda mängijaid võistlema. Koos Garmin Golf liikmelisusega, saad oma telefonis ja ühilduvas seadmes vaadata griini kontuuriandmeid Garmin.

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

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Playing Golf                              |
| Identifier    | GUID-054987CD-EFBD-427B-896A-D4E068B48DE1 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 4.1.1                                     |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | fix xref only                             |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 11/03/2022 10:19:18                       |
| Author        | wiederan                                  |

## Golfi mängimine

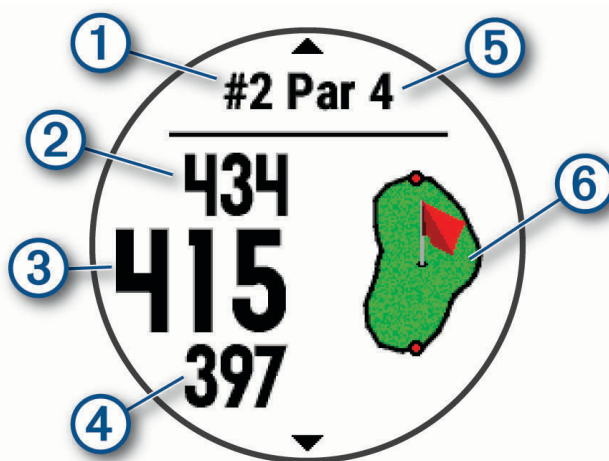
Enne golfi mängimist laadi seadet (*Seadme laadimine, lehekülg 193*).

- 1 Vali kellaplaadilt **START > Golf**.
- 2 Mine õue ja oota, kuni seade leiab satelliite.
- 3 Vali saada olevate radade loendist rada.
- 4 Vajadusel seadista driveri kaugus.
- 5 Punktisumma säilitamiseks vali **Jah**.
- 6 Aukude sirvimiseks vali **UP** või **DOWN**.  
Kui liigud järgmise augu juurde, valib seade selle automaatselt.
- 7 Kui oled tegevuse lõpetanud, vali **START > Lõpeta voor > Jah**.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Hole Information (vivoactive)             |
| Identifier    | GUID-5CD72267-0304-4AF4-A843-01652F6BD36D |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 4                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | fix table to match screen shot glyphs     |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 08/02/2022 08:58:20                       |
| Author        | wiederan                                  |

## Auguteave

Seade arvutab edenemisala eesmise ja tagumise ning valitud lipu asukoha vahemaa ([Lipu liigutamine](#), lehekülg 28).



|   |                               |
|---|-------------------------------|
| ① | Praeguse augu number          |
| ② | Kaugus edenemisala tagaosasse |
| ③ | Valitud lipu asukoha kaugus   |
| ④ | Kaugus edenemisala esiosasse  |
| ⑤ | Augu par                      |
| ⑥ | Edenemisala kaart             |

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Moving the Flag                           |
| Identifier    | GUID-6F0DED41-AC66-49BD-867C-DE0E857E2E45 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 1                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       |                                           |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                       |
| Author        | gerson                                    |

## Lipu liigutamine

Võid vaadata edenemisala lähemalt ja lippu liigutada.

**1** Vali auguteabe kuval **START > Teisalda lipp**.

**2** Lipu asukoha muutmiseks vali **UP** või **DOWN**.

**3** Vali **START**.

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

|               |                                                                                      |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Viewing Measured Shots                                                               |
| Identifier    | GUID-36C094EA-AFF5-4A82-BBEC-E91C445DCF86                                            |
| Language      | ET-EE                                                                                |
| Description   |                                                                                      |
| Version       | 2.1.1                                                                                |
| Revision      | 2                                                                                    |
| Changes       | Add Previous that appears when you select Measure Shot. Not quite the same as Fenix. |
| Status        | Released                                                                             |
| Last Modified | 11/03/2022 10:19:18                                                                  |
| Author        | wiederan                                                                             |

## Mõõdetud löökide vaatamine

Enne, kui seade saab lööke automaatselt tuvastada ja mõõta, tuleb skoorimine lubada.

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

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

**1** Golfi mängides vali **START > Mõõda lööki**.

Kuvatakse viimase löögi kaugus.

**MÄRKUS.** kaugus nullitakse automaatselt, kui lööd palli uuesti, puttad griinil või liigud järgmise augu juurde.

**2** Eelnevalt salvestatud löögikauguste vaatamiseks vali **DOWN**.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Viewing Layup and Dogleg Distances        |
| Identifier    | GUID-5277CBCD-FE26-41E2-B041-62BC476BDB7B |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 1                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       |                                           |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 01/06/2022 14:18:10                       |
| Author        | jhenson                                   |

## Tagasihoidlike ja kõverduvate löökide kuvamine

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

Vali **START > Ettevaatl. löögid**.

Ekraanil kuvatakse iga tagasihoidlik löök koos vahemaaga.

**MÄRKUS.** vahemaad eemaldatakse loendist nende läbimisel.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Keeping Score                             |
| Identifier    | GUID-EF10C0FC-366E-419F-BE6C-E4A16E5C5D8C |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 1                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | changed from vivoactive method            |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                       |
| Author        | gerson                                    |

## Punktiarvestus

**1** Vali auguteabe kuval suvand **START > Punktikaart**.

Kui oled edenemisalal, kuvatakse punktikaart.

**2** Aukude sirvimiseks vali **UP** või **DOWN**.

**3** Augu valimiseks vali **START**.

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

Kogupunkte uuendatakse.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Updating a Score                          |
| Identifier    | GUID-B97346B0-9B02-4B24-82C9-5D3BD1A2546C |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 1                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       |                                           |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 01/06/2022 14:18:10                       |
| Author        | gerson                                    |

## Punktide uuendamine

- 1 Vali auguteabe kuval suvand **START** > **Punktikaart**.
- 2 Aukude sirvimiseks vali **UP** või **DOWN**.
- 3 Augu valimiseks vali **START**.
- 4 Augu punktide muutmiseks vali **UP** või **DOWN**.  
Kogupunkte uuendatakse.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Club Sensors                              |
| Identifier    | GUID-8797F0EF-F1F5-4F10-9E6C-4CF6B239870E |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 2                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Added a variable for the CT10 vanity URL. |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 11/03/2022 10:19:18                       |
| Author        | cozmyer                                   |

## Golfikepi andurid

Sinu seade on kokkusobiv Approach® CT10 golfikepi anduritega. Seotud golfikepi anduritega saad automaatselt jälgida enda golfilööke, sh asukohta, vahemaad ja kepi tüüpi. Golfikepi andurite kohta leiad lisateavet kasutusjuhendist ([garmin.com/manuals/ApproachCT10](https://garmin.com/manuals/ApproachCT10)).

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Using the Golf Odometer                   |
| Identifier    | GUID-6A9D47E9-5BA0-4D20-AB8A-8A5303001EB4 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 1                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       |                                           |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 01/06/2022 14:18:10                       |
| Author        | jhenson                                   |

## Golfi odomeetri kasutamine

Võid odomeetri abil jäädvustada aega, vahemaad ja tehtud samme. Odomeeter käivitub/seiskub raundi alustamisel/lõpetamisel automaatselt.

- 1 Vali **START** > **Odomeeter**.
- 2 Vajadusel vali odomeetri nullimiseks **Lähtesta**.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Enabling Statistics Tracking              |
| Identifier    | GUID-B147D250-2F48-4C2E-A366-D5C8F7147F98 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 4                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Versioned to fix HR.                      |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 02/03/2022 11:27:08                       |
| Author        | pullins                                   |

## Statistika jälgimise lubamine

Funktsioon Statistika jälgimine võimaldab golfi mängimisel ajal kasutada üksikasjalikku statistika jälgimist.

- 1 Hoia auguteabe kuval all nuppu .
- 2 Vali tegevuse seaded.
- 3 Vali **Statistika jälgimine**.

|               |                                                                 |
|---------------|-----------------------------------------------------------------|
| Title         | Recording Statistics (fenix 6)                                  |
| Identifier    | GUID-B7060DB3-2333-4E0E-8798-570390667402                       |
| Language      | ET-EE                                                           |
| Description   |                                                                 |
| Version       | 3                                                               |
| Revision      | 2                                                               |
| Changes       | Clarify per FQC JIRA 36628. Roll up on next ECO (not a driver). |
| Status        | Released                                                        |
| Last Modified | 11/11/2020 07:11:46                                             |
| Author        | gerson                                                          |

## Statistika salvestamine

Enne statistika salvestamist tuleb sisse lülitada statistika jälgimine (*Statistika jälgimise lubamine, lehekülg 31*).

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

|               |                                            |
|---------------|--------------------------------------------|
| Title         | Playing Audio Prompts During Your Activity |
| Identifier    | GUID-4FD1E429-DE3B-4A8F-870B-82D8C482B20E  |
| Language      | ET-EE                                      |
| Description   |                                            |
| Version       | 3                                          |
| Revision      | 2                                          |
| Changes       | adding workout alerts, terminology updates |
| Status        | Released                                   |
| Last Modified | 11/03/2022 10:19:18                        |
| Author        | wiederan                                   |

## Helijuhiste esitamine tegevuse ajal

Võid kellas sisse lülitada jooksu või muu tegevuse ajal motiveerivate olekuteavituste esitamise. Helijuhised esitatakse ühendatud kõrvaklappides Bluetooth® tehnoloogia kaudu (olemasolul). Muul juhul esitatakse helijuhiseid su telefonil, mis on rakenduse Garmin Connect abil seotud. Helijuhise esitamise ajal vaigistab kell või telefon teate esitamiseks põhiheli.

**MÄRKUS.** see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

1 Hoia sihverplaadil  all.

2 Vali **Seaded > Helijuhised**.

3 Tee valik:

- Iga ringi helijuhise kuulmiseks vali **Ringi märguanne**.  
**MÄRKUS.** Ringi märguanne on vaikimisi sisse lülitatud.
- Juhise kohandamiseks tempo ja kiiruseandmetega vali **Tempo-/kiirusemärguanne**.
- Juhise kohandamiseks pulsiaandmetega vali **Pulsihoiatus**.
- Juhise kohandamiseks energiaandmetega vali **Toitehoiatus**.
- Juhise kuulmiseks taimer käivitamisel ja seiskamisel (sh funktsioon Auto Pause®) vali **Taimeri sündmused**.
- Juhiste kuulmiseks igas treeninguetapis vali **Treeningu märguanded**.
- Tegevusehoiatuste kuulmiseks helijuhistena vali **Tegevuste märguanded**.
- Helisignaali kuulmiseks enne helilise hoiatuse või juhise esitamist vali **Helitoonid**.
- Hääljuhise keele või dialekti muutmiseks vali **Dialekt**.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Training                                  |
| Identifier    | GUID-D3B0DF91-9FBF-4A20-9381-C286B002BBBA |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 1                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       |                                           |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 01/05/2019 14:25:53                       |
| Author        | wiederan                                  |

## Treening

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Workouts (Forerunners)                    |
| Identifier    | GUID-54A017B7-95D1-4C96-A39F-AEA91B7ACE29 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 4                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Added info about workout data fields.     |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 01/06/2022 14:18:10                       |
| Author        | cozmyer                                   |

## Treeningud

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

Seadmes on mitmeid erinevaid eelsalvestatud treeninguid. Võid luua ja leida treeninguid rakenduses Garmin Connect või valida integreeritud treeningutega kavasid ja edastada need oma seadmesse.

Treeningute ajakavastamiseks vali Garmin Connect. Võid kavandada treeninguid ette ja salvestada need oma seadmesse.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Following a Workout From Garmin Connect   |
| Identifier    | GUID-D6E80F0C-F319-47D1-AF95-0884F3386635 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 9                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Fixing hyperlink bug for GCM variable.    |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                       |
| Author        | mcdanielm                                 |

## Teenuse Garmin Connect treeningu järgimine

Enne treeningu allalaadimist teenusest Garmin Connect peab sul olema teenuses Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), lehekülg 136).

- 1 Tee valik.
  - Ava rakendus Garmin Connect.
  - Ava veebiaadress [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Vali **Treening** > **Treeningud**.
- 3 Treeningu leidmiseks või uue treeningu loomiseks ja salvestamiseks.
- 4 Vali  või **Saada seadmesse**.
- 5 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Starting a Workout (Outdoor Watch)        |
| Identifier    | GUID-3AA7B50B-EBE5-4A29-A15A-316849BA9BDB |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 8.1.1                                     |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | No View option in 945                     |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 11/03/2022 10:19:18                       |
| Author        | wiederan                                  |

## Treeningu alustamine

Sinu seade juhendab sind treeningu eri sammude juures.

- 1 Vajuta **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Vali  > **Treening** > **Treeningud**.
- 4 Vali treening.

**MÄRKUS.** Ioendis kuvatakse vaid valitud tegevusega ühilduvad treeningud.

**VIHJE:** treeningusammude vaatamisel võid vajutada nuppu **START** ja vaadata valitud harjutuse animatsiooni, kui see on saadaval.

- 5 Vali **START** > **Koosta treening**.
- 6 Aktiivsustaimerit käivitamiseks vajuta **START**.

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

|               |                                                                |
|---------------|----------------------------------------------------------------|
| Title         | Following a Daily Suggested Workout                            |
| Identifier    | GUID-1F857C7A-31A2-46AF-A639-2C3F5ECC3AF1                      |
| Language      | ET-EE                                                          |
| Description   |                                                                |
| Version       | 2                                                              |
| Revision      | 2                                                              |
| Changes       | Missing step to select start/stop button to view menu options. |
| Status        | Released                                                       |
| Last Modified | 28/03/2022 11:22:48                                            |
| Author        | gerson                                                         |

## Igapäevase soovitatud trenni järgimine

Enne, kui seade saab igapäevast treeningut soovitada, peab sul olema määratud treenitustase ja hinnanguline VO2 max ([Treenitustase, lehekülg 94](#)).

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

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

|               |                                                                                                               |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Turning Daily Suggested Workout Prompts On and Off                                                            |
| Identifier    | GUID-3E98F0F7-8B88-46FC-9F82-61EB6ECEC628                                                                     |
| Language      | ET-EE                                                                                                         |
| Description   |                                                                                                               |
| Version       | 2                                                                                                             |
| Revision      | 2                                                                                                             |
| Changes       | Missing step to select start/stop button to view the menu options allowing users to disable or enable prompts |
| Status        | Released                                                                                                      |
| Last Modified | 01/06/2022 14:18:10                                                                                           |
| Author        | gerson                                                                                                        |

## Igapäevaste treennisootuste sisse- ja väljalülitamine

Igapäevased treennisootused põhinevad sinu Garmin Connect kontole salvestatud eelmistel tegevustel.

- 1 Vali sihverplaadil **START**.
- 2 Vali **Jooks** või **Jalgratas**.
- 3 Hoia all nuppu .
- 4 Vali **Treening** > **Treeningud** > **Tänane soovitus**.
- 5 Viipade lubamiseks või keelamiseks vali **START**.

|               |                                               |
|---------------|-----------------------------------------------|
| Title         | Following a Pool Swim Workout                 |
| Identifier    | GUID-92B2952D-C8D5-4F66-9FBF-5A00549F0390     |
| Language      | ET-EE                                         |
| Description   |                                               |
| Version       | 1                                             |
| Revision      | 2                                             |
| Changes       | Save as from GS2; updated to match menu path. |
| Status        | Released                                      |
| Last Modified | 01/06/2022 14:18:10                           |
| Author        | mcdanielm                                     |

## Basseinis ujumise treeningu jälgimine

Sinu seade juhendab sind treeningu eri sammude juures. Basseinis ujumise treeningu loomine ja saatmine sarnaneb teemadega [Treeningud, lehekülg 33](#) ja [Teenuse Garmin Connect treeningu jälgimine, lehekülg 33](#).

- 1 Vali kellal **START** > **Basseinis ujumine** > **Valikud** > **Treening**.
- 2 Tee valik:
  - Vali **Treeningud** ja soorita Garmin Connect allalaaditud treeningud.
  - Vali **Treeningukalender** ja soorita või vaata oma ajastatud treeninguid.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

|               |                                                 |
|---------------|-------------------------------------------------|
| Title         | Recording a Critical Swim Speed Test            |
| Identifier    | GUID-F9FFE0BF-ED46-40D4-A562-92F1CB4C3650       |
| Language      | ET-EE                                           |
| Description   |                                                 |
| Version       | 1                                               |
| Revision      | 2                                               |
| Changes       | Save-as from Swim2; update to steps to match UI |
| Status        | Released                                        |
| Last Modified | 01/06/2022 14:18:10                             |
| Author        | mcdanielm                                       |

### Kriitilise ujumiskiiruse testi salvestamine

Kriitilise ujumiskiiruse (CSS) testi väärtus on ajapõhise testi tulemus. Su CSS on teoreetiline kiirus, mida suudad väsimata pidevalt säilitada. Võid CSS-i abil juhtida oma treeningute tempot ja jälgida arengut.

- 1 Vali sihverplaadil **START > Basseinis ujumine > Valikud > Kriitiline ujumiskiirus > Soorita kriitilise ujumiskiiruse test**.
- 2 Treeningu etappide eelvaateks vali nupp **DOWN**.
- 3 Vali **OK > START**.
- 4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

|               |                                                 |
|---------------|-------------------------------------------------|
| Title         | Editing Your Critical Swim Speed Result         |
| Identifier    | GUID-D0389846-EE1D-426C-900E-978053A86598       |
| Language      | ET-EE                                           |
| Description   |                                                 |
| Version       | 1                                               |
| Revision      | 2                                               |
| Changes       | Save-as from Swim2; update to steps to match UI |
| Status        | Released                                        |
| Last Modified | 16/09/2020 14:24:25                             |
| Author        | mcdanielm                                       |

### Kriitilise ujumiskiiruse tulemuse muutmine

Saad oma kriitilise ujumiskiiruse väärtust käsitsi muuta või sisestada uue aja.

- 1 Vali sihverplaadil **START > Basseinis ujumine > Valikud > Kriitiline ujumiskiirus > Kriitiline ujumiskiirus**.
- 2 Sisesta minutid.
- 3 Sisesta sekundid.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | About the Training Calendar               |
| Identifier    | GUID-F5EB9C7C-A74E-4A26-BFB5-1E6DA4399067 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 2                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | workouts appear on calendar widget        |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                       |
| Author        | wiederan                                  |

## Treeningukalendri teave

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

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Using Garmin Connect Training Plans       |
| Identifier    | GUID-8B5C226D-7DEB-4F5C-8507-5934C47C54EF |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 3                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | fix xref only                             |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 11/03/2022 10:19:18                       |
| Author        | wiederan                                  |

## Garmin Connect treeningkavade kasutamine

Enne treeningkava allalaadimist ja kasutamist pead looma Garmin Connect konto ([Garmin Connect, lehekülg 136](#)).

Sirvi Garmin Connect kontot ja otsi treeningkava, ajakavasta treeninguid ja saada need oma seadmesse.

- 1 Ühenda seade arvutiga.
- 2 Vali Garmin Connect kontos treeningkava ja määra ajakava.
- 3 Vaata treeningkava kalendris.
- 4 Vali  > **Saada treeningud seadmesse.**
- 5 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

|               |                                                               |
|---------------|---------------------------------------------------------------|
| Title         | Interval Workouts                                             |
| Identifier    | GUID-6EC17A6A-ECF6-4620-AE7D-9BCD0114ED1C                     |
| Language      | ET-EE                                                         |
| Description   |                                                               |
| Version       | 4                                                             |
| Revision      | 2                                                             |
| Changes       | Added open and structured intervals. Check before rolling up. |
| Status        | Released                                                      |
| Last Modified | 11/03/2022 10:19:18                                           |
| Author        | wiederan                                                      |

## Intervalltreeningud

Intervalltreeningud saavad olla avatud või korrastatud. Korrastatud kordused võivad põhinevad vahemaal või ajal. Seade salvestab kohandatud intervalltreeningu, kuni muudad treeningud uuesti.

|               |                                                              |
|---------------|--------------------------------------------------------------|
| Title         | Customizing an Interval Workout                              |
| Identifier    | GUID-20F63B41-1586-4BD0-84B4-1F4A61EA2F84                    |
| Language      | ET-EE                                                        |
| Description   |                                                              |
| Version       | 4                                                            |
| Revision      | 2                                                            |
| Changes       | Adding open and structured repeats. Check before rolling up. |
| Status        | Released                                                     |
| Last Modified | 01/06/2022 14:18:10                                          |
| Author        | wiederan                                                     |

## Intervalltreeningute kohandamine

- 1 Vajuta **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia  all.
- 4 Vali **Treening > Intervallid > Struktureeritud kordused**.  
Kuvatakse treening.
- 5 Vali **START > Redigeeri**.
- 6 Vali vähemalt üks suvand:
  - Intervalli kestuse ja tüübi määramiseks vali **Intervall**.
  - Puhkeaja kestuse ja tüübi määramiseks vali **Puhkeaeg**.
  - Vali korduste arv ja vali **Korda**.
  - Treeningule avatud soojenduse lisamiseks vali **Soojendus > Sees**.
  - Treeningule avatud jahtumisaja lisamiseks vali **Mahajahtumine > Sees**.
- 7 Vajuta **BACK**.

|               |                                                |
|---------------|------------------------------------------------|
| Title         | Starting an Interval Workout                   |
| Identifier    | GUID-FD25EFA9-3928-4B36-B47F-632993594B6F      |
| Language      | ET-EE                                          |
| Description   |                                                |
| Version       | 5                                              |
| Revision      | 2                                              |
| Changes       | Choices are open or structured, going forward. |
| Status        | Released                                       |
| Last Modified | 11/03/2022 10:19:18                            |
| Author        | wiederan                                       |

## Intervalltreeningu alustamine

- 1 Vajuta **START**.
  - 2 Vali tegevus.
  - 3 Hoia  all.
  - 4 Vali **Treening > Intervallid**.
  - 5 Tee valik.
    - Vali **Ava kordused** ja märgi intervallid ja puhkeperioodid käsitsi, milleks vajuta .
    - Vali **Struktureeritud kordused > START > Koosta treening** ja kasuta vahemaal või ajal põhinevat intervalltreeningut.
  - 6 Aktiivsustaimerit käivitamiseks vajuta **START**.
  - 7 Kui intervalltreeningul on soojendus, vajuta esimese intervalli alustamiseks .
  - 8 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- Pärast kõigi intervallide täitmist kuvatakse sõnum.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Stopping an Interval Workout              |
| Identifier    | GUID-FC7526A7-300A-4534-8DB0-FBC38AF224C3 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 4                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Clarifying timer in 3rd bullet.           |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 11/11/2019 07:46:47                       |
| Author        | mcdanielm                                 |

## Intervalltreeningu peatamine

- Praeguse intervalli või puhkeaja peatamiseks ning järgmise intervalli või puhkeajaga siirdumiseks vali ükskõik millal .
- Kui kõik intervallid ja puhkeajad läbi, vali , et lõpetada intervalltreening ning avada taimer, mida mahajahtumisel kasutada.
- Tegevuse taimerit peatamiseks vali ükskõik millal **STOP**. Võid taimerit uuesti käivitada või intervalltreeningu lõpetada.

|               |                                                         |
|---------------|---------------------------------------------------------|
| Title         | Using Virtual Partner                                   |
| Identifier    | GUID-106F4D70-E9D6-4EE4-ACDF-6EA0876D93E6               |
| Language      | ET-EE                                                   |
| Description   |                                                         |
| Version       | 2                                                       |
| Revision      | 2                                                       |
| Changes       | Updated to reflect UI flow for other activity settings. |
| Status        | Released                                                |
| Last Modified | 01/05/2019 14:25:53                                     |
| Author        | semrau                                                  |

## Virtual Partner<sup>®</sup> kasutamine

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

**MÄRKUS.** see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevuste puhul.

- 1 Vali kellaplaadilt **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu .
- 4 Vali tegevuse sätteid.
- 5 Vali **Andmekuvad > Lisa uus > Virtuaalpartner**.
- 6 Sisesta tempo või kiirus.
- 7 Alusta enda tegevusega ([Tegevuse alustamine](#), lehekülg 6).
- 8 Vali Virtual Partner ekraanile kerimiseks ja liidrikohal olija vaatamiseks **UP** või **DOWN**.



|               |                                                                                            |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Setting a Training Target                                                                  |
| Identifier    | GUID-C3DF6A79-08C1-419E-9027-9245A6CA8628                                                  |
| Language      | ET-EE                                                                                      |
| Description   |                                                                                            |
| Version       | 4                                                                                          |
| Revision      | 2                                                                                          |
| Changes       | Versioned for fenix 5, new menu location for training (inside apps). Removed step conrefs. |
| Status        | Released                                                                                   |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                                                                        |
| Author        | gerson                                                                                     |

## Treeningu eesmärgi seadistamine

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

- 1 Vali kellal **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu .
- 4 Vali **Treening > Määra eesmärk**.
- 5 Tee valik:
  - Eelseadistatud kauguse valimiseks või kohandatud kauguse sisestamise vali **Ainult vahemaa**.
  - Vahemaa ja aja eesmärgi seadistamiseks vali **Vahemaa ja aeg**.
  - Vahemaa ja tempo või kiiruse eesmärgi seadistamiseks vali **Vahemaa ja rütm** või **Vahemaa ja kiirus**.

Ilmub treeningu eesmärgi kuva, mis näitab hinnangulist lõpetamise aega. Hinnanguline lõpetamise aeg põhineb praegusel sooritusel ja järelejäänud ajal.
- 6 Vali **START**, et käivitada taimer.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Cancelling a Training Target              |
| Identifier    | GUID-026A6C62-E343-4466-96EB-67C7BB11C5CF |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 3                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Versioned for fenix 5                     |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 01/05/2019 14:25:53                       |
| Author        | gerson                                    |

## Treeningu sihi tühistamine

- 1 Hoia tegevuse ajal all nuppu .
- 2 Vali **Tühista eesmärk > Jah**.

|               |                                                                                            |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Racing a Previous Activity                                                                 |
| Identifier    | GUID-30FAA18A-31DF-4CFB-9A1B-F52075FB5438                                                  |
| Language      | ET-EE                                                                                      |
| Description   |                                                                                            |
| Version       | 3                                                                                          |
| Revision      | 2                                                                                          |
| Changes       | Versioned for fenix 5, new menu location for training (inside apps). Removed step conrefs. |
| Status        | Released                                                                                   |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                                                                        |
| Author        | gerson                                                                                     |

## Eelmise tegevusega seotud võistlus

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

**MÄRKUS.** see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

- 1 Vali kellal **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu .
- 4 Vali **Treening** > **Läbi tegevus uuesti**.
- 5 Tee valik:
  - Seadmega varem salvestatud tegevuse määramiseks vali **Ajaloost**.
  - Vali **Allalaaditud**, et valida teenuse Garmin Connect kontolt allalaaditud tegevus.
- 6 Vali tegevus.  
Ilmub kuva Virtual Partner, mis näitab hinnangulist lõpetamise aega.
- 7 Vali **START**, et käivitada taimer.
- 8 Kui oled tegevuse lõpetanud, vali **START** > **Salvesta**.

|               |                                               |
|---------------|-----------------------------------------------|
| Title         | PacePro Training                              |
| Identifier    | GUID-27B26831-3708-46EA-BF15-18039D28EC3A     |
| Language      | ET-EE                                         |
| Description   |                                               |
| Version       | 2                                             |
| Revision      | 2                                             |
| Changes       | SME edit: "maximize" to "optimize" per Joe H. |
| Status        | Released                                      |
| Last Modified | 16/09/2020 14:24:25                           |
| Author        | mcdanielm                                     |

## PacePro Treening

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

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

|               |                                                                                                                |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Creating a PacePro Plan on Your Watch                                                                          |
| Identifier    | GUID-057255FC-9F9F-402B-B353-827E2843C602                                                                      |
| Language      | ET-EE                                                                                                          |
| Description   |                                                                                                                |
| Version       | 2                                                                                                              |
| Revision      | 2                                                                                                              |
| Changes       | SME edits from Joe H. Previous UI doesn't work (confirmed on fenix/FR). New path to be implemented eventually. |
| Status        | Released                                                                                                       |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                                                                                            |
| Author        | mcdanielm                                                                                                      |

## PacePro kava koostamine kellas

Enne PacePro kava koostamist kellas pead looma raja ([Seadmel raja loomine ja järgimine](#), lehekülg 139).

- 1 Vali kellal nupp **START**.
- 2 Vali välistingimustes jooksmine.
- 3 Hoia all nuppu .
- 4 Vali **Navigeerimine > Teekonnad**.
- 5 Vali rada.
- 6 Vali **PacePro > Loo uus**.
- 7 Tee valik.
  - Vali **Eesmärgi tempo** ja sisesta oma sihttempo.
  - Vali **Eeldatav aeg** ja sisesta oma sihtaeg.

Seade kuvab kohandatud tempokella.

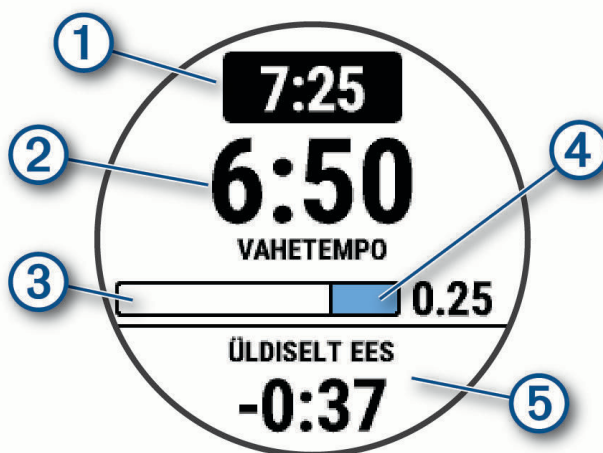
**VIHJE:** splittide eelvaate nägemiseks vajuta nuppu **DOWN** ja vali **Kuva jaoskuvad**.

- 8 Vali **START**, et alustada kavaga.
- 9 Vajaduse korral vali rajal navigeerimiseks **Jah**.
- 10 Vali **START**, et käivitada triatloni treeningtaimer.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Starting a PacePro Plan                   |
| Identifier    | GUID-F917FB30-EE1D-49CD-93F1-8808A74283C4 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 2                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Adding step to enable course navigation.  |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 16/09/2020 14:24:25                       |
| Author        | mcdanielm                                 |

## PacePro kava alustamine

- 1 Vali kellal nupp **START**.
- 2 Vali välistingimustes jooksmine.
- 3 Hoia all nuppu .
- 4 Vali **Treening** > **PacePro kavad**.
- 5 Vali kava.  
**VIHJE:** splittide eelvaate nägemiseks vali **DOWN** > **Kuva jaoskuvad**.
- 6 Vali **START**, et alustada kavaga.
- 7 Vajadusel vali rajal navigeerimiseks **Jah**.
- 8 Vali **START**, et käivitada triatloni treeningtaimer.



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

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Stopping a PacePro Plan                   |
| Identifier    | GUID-D955317D-A7D3-45B1-9A35-8443226BB674 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 1                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       |                                           |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 11/11/2019 07:46:47                       |
| Author        | gerson                                    |

## PacePro kava peatamine

1 Hoia all nuppu .

2 Vali **Peata PacePro > Jah.**

Seade peatab PacePro kava. Tegevuse taimer liigub edasi.

|               |                                                                        |
|---------------|------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Personal Records (multi)                                               |
| Identifier    | GUID-51F2755C-0909-4C39-9540-B9F4F1D3E156                              |
| Language      | ET-EE                                                                  |
| Description   |                                                                        |
| Version       | 3                                                                      |
| Revision      | 2                                                                      |
| Changes       | Updated to include swim records, and updated condition to power meter. |
| Status        | Released                                                               |
| Last Modified | 01/06/2022 14:18:10                                                    |
| Author        | mcdanielm                                                              |

## Isiklikud rekordid

Tegevuse lõpus kuvab seade tegevuse käigus saavutatud uue isikliku rekordi. Isiklikud rekordid sisaldavad tüüpilise võistlusvahemaa ja pikima jooksu, rattasõidu või ujumise kiireimat aega.

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

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Viewing Your Personal Records             |
| Identifier    | GUID-6FA88D99-2430-4C76-BD01-575596D73EC8 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 2                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Fixing first step for consistency.        |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 01/05/2019 14:25:53                       |
| Author        | mcdanielm                                 |

## Isiklike rekordite vaatamine

1 Hoia kellal all nuppu .

2 Vali **Ajalugu > Andmed.**

3 Vali spordiala.

4 Vali rekord.

5 Vali **Kuva andmed.**

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Restoring a Personal Record               |
| Identifier    | GUID-857D5DEF-B88C-4B97-ADBB-0700C72F2D76 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 2                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Fixing first step for consistency.        |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 01/05/2019 14:25:53                       |
| Author        | mcdanielm                                 |

## Isikliku rekordi taastamine

Võid taastada varasema isikliku rekordi.

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

**MÄRKUS.** see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Clearing a Personal Record                |
| Identifier    | GUID-1CCF1152-4849-4477-86E1-32D89C04DC1A |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 3                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Fixing first step grammar                 |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 11/11/2019 07:46:47                       |
| Author        | tillmonmartha                             |

## Isikliku rekordi kustutamine

- 1 Hoia sihverplaadil nuppu  all.
- 2 Vali **Ajalugu > Andmed**.
- 3 Vali spordiala.
- 4 Vali kustutamiseks rekord.
- 5 Vali **Kustuta andmed > Jah**.

**MÄRKUS.** see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

|               |                                                                            |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Clearing Personal Records                                                  |
| Identifier    | GUID-FFCF2C10-6DB3-419E-B228-7B8AC430505C                                  |
| Language      | ET-EE                                                                      |
| Description   |                                                                            |
| Version       | 2                                                                          |
| Revision      | 2                                                                          |
| Changes       | Moved note for more consistent placement. Fixed first step for consistency |
| Status        | Released                                                                   |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                                                        |
| Author        | gerson                                                                     |

## Kõigi isikuandmete kustutamine

1 Hoia kellakuval nuppu .

2 Vali **Ajalugu > Andmed**.

3 Vali sport.

4 Vali **Kustuta kõik andmed > Jah**.

Andmed kustutatakse ainult selle spordiala puhul.

**MÄRKUS.** see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Segments                                  |
| Identifier    | GUID-A31B940D-7C93-4202-94D9-8D3A2C018514 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 2                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Update last sentence for accuracy         |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 12/11/2019 07:50:37                       |
| Author        | wiederan                                  |

## Teelõigud

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

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

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Strava Segments                           |
| Identifier    | GUID-DEA9D7BA-F9C6-4291-A523-825AB1536A09 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 3                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Not sure why we called the menu a widget? |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                       |
| Author        | cozmyer                                   |

## Strava™ teelõigud

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

Strava liikmeks astumiseks ava oma Garmin Connect konto teelõikude vidin. Lisateabe saamiseks ava veebiaadress [www.strava.com](http://www.strava.com).

Käesolevas kasutusjuhendis olev teave kehtib Garmin Connect ja Strava teelõikudele.

|               |                                              |
|---------------|----------------------------------------------|
| Title         | Racing a Segment(multi)                      |
| Identifier    | GUID-97E9B519-2749-4910-A2BE-783B4DDB0E34    |
| Language      | ET-EE                                        |
| Description   |                                              |
| Version       | 1                                            |
| Revision      | 2                                            |
| Changes       | save as, biking and running segment friendly |
| Status        | Released                                     |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                          |
| Author        | wiederan                                     |

## Teelõigul võistlemine

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

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

- 1 Vali **START**.
  - 2 Vali tegevus.
  - 3 Jookse või sõida jalgrattaga.  
Teelõigule lähenemisel kuvatakse teade ja võid asuda võistlema.
  - 4 Alusta teelõigul võistlemist.
- Kui teelõik on läbitud, kuvatakse teade.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Viewing Segment Details                   |
| Identifier    | GUID-1923236A-D26C-4DF9-91AB-36799F572EA4 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 1                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | save as                                   |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                       |
| Author        | wiederan                                  |

## Segmendi üksikasjade vaatamine

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

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Using the Metronome (outdoor watch)       |
| Identifier    | GUID-7C3A8FE0-035D-43D2-8E5E-6B0FC75DD00C |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 5                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Updated initial menu path for continuity. |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 01/06/2022 14:18:10                       |
| Author        | semrau                                    |

## Metronoomi kasutamine

Metronoom esitab kindla rütmiga toone sooritusvõime parandamiseks, treenides kiiremini, aeglasemalt või ühtlase rütmiga.

**MÄRKUS.** see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

- 1 Vali kellal **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu .
- 4 Vali tegevuse seaded.
- 5 Vali **Metronoom > Olek > Sees**.
- 6 Tee valik:
  - Vali **Lööke minutis**, et sisestada säilitataval rütmil põhinev väärtus.
  - Löögisageduse kohandamiseks vali **Hoiatussagedus**.
  - Metronoomi heli ja vibratsiooni kohandamiseks vali **Helid**.
- 7 Enne jooksu võid vajadusel metronoomi kuulata valikuga **Eelvaade**.
- 8 Mine jooksmale ([Jooksmine](#), lehekülg 5).  
Metronoom käivitub automaatselt.
- 9 Jooksu ajal metronoomikuva nägemiseks vali **UP** või **DOWN**.
- 10 Metronoomi seadete muutmiseks võid vajadusel hoida all nuppu .

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Extended Display Mode (watch)             |
| Identifier    | GUID-B650A633-1A47-4E50-9A50-F3FFB90ADC2A |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 1                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Similar overview as Edge topics.          |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 01/05/2019 14:25:53                       |
| Author        | cozmyer                                   |

## Laiendatud ekraanirežiim

Laiendatud ekraanirežiimi abil saad jalgrattasõidu või triatloni ajal kuvada seadmest Forerunner pärit andmekuvad ühilduvas Edge® seadmes. Lisateavet leiad Edge kasutusjuhendist.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Setting Up Your User Profile              |
| Identifier    | GUID-E821D062-929F-4D8C-BB89-DC077D082F8F |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 5                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Added Wrist and CSS options.              |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 01/06/2022 14:18:10                       |
| Author        | cozmyer                                   |

## Kasutajaprofiili seadistamine

Saad uuendada oma soo, sünnikuupäeva, pikkuse, kehakaalu, randme, pulsisageduse tsooni, energiatsooni ja kriitilise ujumiskiiruse (CSS) seadeid. Seade kasutab seda teavet täpsete treeninguandmete arvutamiseks.

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

|               |                                                    |
|---------------|----------------------------------------------------|
| Title         | Fitness Goals                                      |
| Identifier    | GUID-712C9267-F751-4E95-9D3B-C955EE14C845          |
| Language      | ET-EE                                              |
| Description   |                                                    |
| Version       | 3                                                  |
| Revision      | 2                                                  |
| Changes       | Joe H. requested that we delete the injury bullet. |
| Status        | Released                                           |
| Last Modified | 01/05/2019 14:25:53                                |
| Author        | wiederan                                           |

## Vormisoleku sihid

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

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

Kui tead oma maksimaalset pulsisagedust, võid kasutada tabelit ([Pulsisageduse tsoonide arvutamine, lehekülg 54](#)), 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.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Heart Rate Zones                          |
| Identifier    | GUID-EF4F4C51-1E48-46D6-9A81-7D4BC2124CC0 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 1                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       |                                           |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 01/05/2019 14:25:53                       |
| Author        | wiederan                                  |

## 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.

|               |                                                  |
|---------------|--------------------------------------------------|
| Title         | Setting Your Heart Rate Zones                    |
| Identifier    | GUID-30C91919-943C-44E9-8048-901AC0881AEA        |
| Language      | ET-EE                                            |
| Description   |                                                  |
| Version       | 7                                                |
| Revision      | 2                                                |
| Changes       | Add Sport Heart Rate changed to Sport Heart Rate |
| Status        | Released                                         |
| Last Modified | 11/03/2022 10:19:18                              |
| Author        | wiederan                                         |

## Pulsisagedustsoonide määramine

Kell kasutab algsedastuses määratud kasutajaprofiili teavet, et määrata sinu pulsisageduse tsoonid. Spordiprofiilidele saab määrata eraldi pulsisageduse tsoonid, nt jooksmiseks, rattasõiduks ja ujumiseks. Tegevuse käigu põletatud täpse kalorite arvu teada saamiseks määra oma maksimaalne pulsisagedus. Saad määrata kõik pulsisageduse tsoonid ja puhkeseisundi pulsisageduse käsitsi. Tsoone saad otse kellas või Garmin Connect konto kaudu käsitsi muuta.

- 1 Hoia  all.
- 2 Vali **Kasutajaprofiil > Pulsisagedus**.
- 3 Vali **Max HR > Max HR** ja sisesta maksimaalne pulsisagedus.  
Tegevuse käigus maksimaalse pulsisageduse automaatseks salvestamiseks kasuta funktsiooni Autom. tuvastus ([Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine, lehekülg 84](#)).
- 4 Vali **Laktaadiläve pulss > Laktaadiläve pulss** ja sisesta enda piimhappe läve pulsisagedus.  
Piimhappe läve hindamiseks saab sooritada juhendatud testi ([Piimhappe lävi, lehekülg 91](#)).  
Tegevuse käigus piimhappeläve automaatseks salvestamiseks kasuta funktsiooni Autom. tuvastus ([Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine, lehekülg 84](#)).
- 5 Vali **Puhkeaja pulss > Määra kohandatud** ja sisesta enda puhkeseisundi pulsisagedus.  
Võid kasutada kella mõõdetud keskmist puhkeseisundi pulsisagedust või määrata kohandatud puhkeseisundi pulsisageduse.
- 6 Vali **Tsoonid > Järgmise põhjal**.
- 7 Tee valik:
  - Vali **BPM** ja vaata ning muuda tsoone südamelöökidega minutis.
  - Vali **HR-i max %**, et vaadata ning muuta tsoone maksimaalse pulsisageduse protsendina.
  - Vali **HRR-i %** ja vaata ning muuda tsoone pulsisageduse reservi protsendina (maksimaalne pulsisagedus miinus puhkeseisundi pulsisagedus).
  - Vali **Laktaadiläve pulsi%** ja vaata ning muuda tsoone piimhappe läve pulsisageduse protsendina.
- 8 Vali tsoon ja sisesta iga tsooni väärtus.
- 9 Vali **Spordiala pulss** ja seejärel spordiprofiil, millele lisada eraldi pulsisageduse tsoonid (valikuline).
- 10 Korda samme ja lisa sportimise pulsisageduse tsoone (valikuline).

|               |                                                                   |
|---------------|-------------------------------------------------------------------|
| Title         | Letting the Device Set Your Heart Rate Zones                      |
| Identifier    | GUID-55B1885E-E112-45F8-B317-CEAA63244858                         |
| Language      | ET-EE                                                             |
| Description   |                                                                   |
| Version       | 2                                                                 |
| Revision      | 2                                                                 |
| Changes       | changed the 2nd bullet, so we can use this with wrist HR watches. |
| Status        | Released                                                          |
| Last Modified | 01/06/2022 14:18:10                                               |
| Author        | wiederan                                                          |

## Seadmes pulsisagedustsoonide seadistamine

Vaikeseaded võimaldavad seadmel tuvastada max pulsisageduse ja määrata pulsisagedustsoonid max pulsisageduse protsendina.

- Veendu, et su kasutajaprofiili seaded on täpsed ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 51](#)).
- Kasuta jooksmise ajal tihti randme või rindkere pulsimõõtjat.
- Proovi pulsisageduse treeningukavasid teenuse Garmin Connect kontos.
- Vaata tsoonide pulsisageduse trende ja aegu teenuse Garmin Connect kontos.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Heart Rate Zone Calculations              |
| Identifier    | GUID-A8716C0B-B267-4C42-B45F-B9C7928BCA19 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 1                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       |                                           |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 01/05/2019 14:25:53                       |
| Author        | wiederan                                  |

## 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 |

|               |                                                                                                                                                                                                  |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Setting Your Power Zones                                                                                                                                                                         |
| Identifier    | GUID-28DE6904-5F2F-47B9-AD8C-BCF3F5FE445E                                                                                                                                                        |
| Language      | ET-EE                                                                                                                                                                                            |
| Description   |                                                                                                                                                                                                  |
| Version       | 5                                                                                                                                                                                                |
| Revision      | 2                                                                                                                                                                                                |
| Changes       | Removed Settings menu. Applies to 2019 watches going forward: MARQ/fenix 6/Forerunner 945. Use older version to support previous products. Also removed Fitness menu. No longer implement on D2. |
| Status        | Released                                                                                                                                                                                         |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                                                                                                                                                                              |
| Author        | gerson                                                                                                                                                                                           |

## Energiatsoonide seadistamine

Tsoonide vaikeväärtused põhinevad sool, kaalul ja keskmisel võimekusel ja ei pruugi sinu isiklike võimetega sobituda. Kui tead oma funktsionaalse läveenergia (FTP) väärtust, sisesta see ja lase tarkvaral energiatsoonid automaatselt arvutada. Tsoone saad seadmes või Garmin Connect konto kaudu käsitsi muuta.

- 1 Hoia all nuppu .
- 2 Vali **Kasutajaprofiil** > **Energiavälj. tsoonid** > **Järgmise põhjal**.
- 3 Tee valik:
  - Vali **Vatid** ja vaata ning muuda tsoone vattides.
  - Vali **% FTP** ja vaata ning muuda tsoone funktsionaalse läveenergia protsentidena.
- 4 Vali **FTP** ja sisesta oma FTP väärtus.
- 5 Vali tsoon ja sisesta iga tsooni väärtus.
- 6 Vajadusel vali **Minimaalne** ja sisesta minimaalne energiaväärtus.

|               |                                                                                        |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Pausing Your Training Status                                                           |
| Identifier    | GUID-E79A4C10-6169-44D8-B145-E3D4DF2B703C                                              |
| Language      | ET-EE                                                                                  |
| Description   |                                                                                        |
| Version       | 1                                                                                      |
| Revision      | 2                                                                                      |
| Changes       | Lots of watches get this in 2020. Check confluence. This topic has a PL spacing issue. |
| Status        | Released                                                                               |
| Last Modified | 16/09/2020 14:24:25                                                                    |
| Author        | wiederan                                                                               |

## Treenitustaseme pausile viimine

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

Tee valik.

- Hoia treenitustaseme vidinas all nuppu  ja vali **Valikud** > **Peata trenniolek**.
- Oma Garmin Connect seadetes vali **Soorituse statistika** > **Treenitustase** >  > **Peata trenniolek**.

**VIHJE:** pead oma seadme oma Garmin Connect kontoga sünkroonima.

|               |                                                           |
|---------------|-----------------------------------------------------------|
| Title         | Resuming Your Paused Training Status                      |
| Identifier    | GUID-BB250F54-5BBE-49AC-B9A3-E1A4A664A77B                 |
| Language      | ET-EE                                                     |
| Description   |                                                           |
| Version       | 1                                                         |
| Revision      | 2                                                         |
| Changes       | Goes with the Pausing topic. You may need new uicontrols. |
| Status        | Released                                                  |
| Last Modified | 16/09/2020 14:24:25                                       |
| Author        | wiederan                                                  |

## Peatatud treenitustaseme jätkamine

Kui oled valmis uuesti treenima, saad oma treenitustasemega jätkata. Parima tulemuse saamiseks vajad iga nädal vähemalt kahte VO2 max. mõõtmist ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 85](#)).

Tee valik.

- Treenitustaseme vidinas hoia all nuppu  ja vali **Valikud > Jätka treenitustaset**.
- Oma Garmin Connect seadetes vali **Soorituse statistika > Treenitustase >  > Jätka treenitustaset**.

**VIHJE:** pead oma seadme oma Garmin Connect kontoga sünkroonima.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Activity Tracking                         |
| Identifier    | GUID-7A6BAD22-ACC7-451C-B40A-7D92B22A10AF |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 2                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Add disclaimer                            |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 22/04/2021 13:15:11                       |
| Author        | petersenj                                 |

## Aktiivsuse jälgija

Aktiivsuse jälgija salvestab igapäevaseid samme, läbitud vahemaad, intensiivsuse minuteid, läbitud korruseid, põletatud kaloreid ja unestatistika. Põletatud kaloreid hõlmavad põhiainevahetust ja aktiivsuskaloreid.

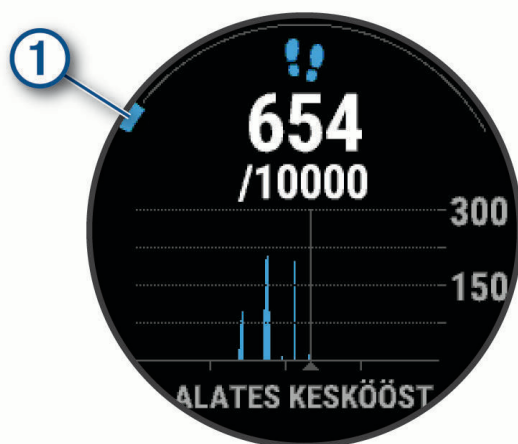
Päevas tehtud sammude arv ilmub sammude vidinas. Sammude arvu uuendatakse perioodiliselt.

Lisateavet aktiivsuse jälgimise ja vormisoleku näitajate täpsuse kohta vt veebiaadressilt [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Auto Goal                                 |
| Identifier    | GUID-64D4EA37-AC6A-4359-A96D-2F8BD1707839 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 1                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       |                                           |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 08/02/2022 08:58:20                       |
| Author        | gerson                                    |

## Automaatne eesmärk

Seade loob eelmiste aktiivsustasemete põhjal automaatselt igapäevaste sammude sihi. Päeva jooksul näitab seade su liikumist igapäevase eesmärgi suunas <sup>①</sup>.



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

|               |                                                                                                                               |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Using the Move Alert                                                                                                          |
| Identifier    | GUID-C719BAD1-12D7-4CE5-A811-816037612804                                                                                     |
| Language      | ET-EE                                                                                                                         |
| Description   |                                                                                                                               |
| Version       | 4                                                                                                                             |
| Revision      | 2                                                                                                                             |
| Changes       | Removing prereq; activity tracking/move alert turned on by default. Adding additional context about segments on the move bar. |
| Status        | Released                                                                                                                      |
| Last Modified | 01/05/2019 14:25:53                                                                                                           |
| Author        | gerson                                                                                                                        |

## Liikumismärguande kasutamine

Pidev istuv eluviis võib ainevahetushäireid põhjustada. Liikumismärguande aitab seda vältida. Pärast üht passiivset tundi kuvatakse Liigu! ning punane riba. Iga 15 passiivse minuti järel kuvatakse lisalõigud. Seade ka piiksub või vibreerib, kui helid on sisse lülitatud ([Süsteemiseaded](#), [lehekülg 182](#)).

Liikumismärguande lähtestamiseks tee lühike jalutuskäik (vähemalt paar minutit).

|               |                                                   |
|---------------|---------------------------------------------------|
| Title         | Sleep Tracking                                    |
| Identifier    | GUID-70D41BFB-2BB2-4933-BF95-47FF63140112         |
| Language      | ET-EE                                             |
| Description   |                                                   |
| Version       | 10                                                |
| Revision      | 2                                                 |
| Changes       | As per Joe H, change sleep levels to sleep stages |
| Status        | Released                                          |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                               |
| Author        | wiederan                                          |

## Une jälgimine

Magamisel ajal tuvastab seade selle automaatselt ja jälgib sel ajal su liigutusi. Võid seadistada teenuse Garmin Connect kontos oma tavapärase uneaja. Unestatistika sisaldab magatud tunde, unefaase ja liigutusi. Võid magamise statistikat vaadata teenuse Garmin Connect kontos.

**MÄRKUS.** uinakuid ei lisata unestatistikasse. Võid kasutada häirimise vältimise režiimi teavituste ja hoiatuste väljalülitamiseks, v.a äratus ([Häirimise vältimise režiimi kasutamine, lehekülg 59](#)).

|               |                                                                                                   |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Using Automated Sleep Tracking                                                                    |
| Identifier    | GUID-7C8ABA67-C0B0-498D-8D87-142A8A1196D6                                                         |
| Language      | ET-EE                                                                                             |
| Description   |                                                                                                   |
| Version       | 3                                                                                                 |
| Revision      | 2                                                                                                 |
| Changes       | Added result for last night sleep info on the watch widget. Generic for touch screen watches too. |
| Status        | Released                                                                                          |
| Last Modified | 27/05/2021 06:55:56                                                                               |
| Author        | wiederan                                                                                          |

## Automaatse unejälgimise kasutamine

- 1 Kanna seadet magamise ajal.
- 2 Laadi oma unejälgimise andmed Garmin Connect saidile ([Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect, lehekülg 112](#)).  
Võid magamise statistikat vaadata teenuse Garmin Connect kontos.

|               |                                                       |
|---------------|-------------------------------------------------------|
| Title         | Using Do Not Disturb Mode                             |
| Identifier    | GUID-3DC6CB9A-A42F-4E45-92AF-23738F6345C0             |
| Language      | ET-EE                                                 |
| Description   |                                                       |
| Version       | 3                                                     |
| Revision      | 2                                                     |
| Changes       | Added a note for adding options to the controls menu. |
| Status        | Released                                              |
| Last Modified | 16/09/2020 14:24:25                                   |
| Author        | burzinskittu                                          |

## Häirimise vältimise režiimi kasutamine

Võid kasutada häirimise vältimise režiimi, et lülitada välja taustvalgus, hoiatushelid ja värinhoiatused. Nt võid seda režiimi kasutada magamise või filmi vaatamise ajal.

**MÄRKUS.** võid seadistada teenuse Garmin Connect kontos oma tavapärase uneaja. Võid süsteemiseadetes lubada valiku Uneaeg, et siseneda magamise ajal automaatselt häirimise vältimise režiimi ([Süsteemiseaded](#), [lehekülg 182](#)).

**MÄRKUS.** juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada.

**1** Hoia all nuppu **LIGHT**.

**2** Vali **Mitte segada**.

|               |                                                                                              |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Intensity Minutes                                                                            |
| Identifier    | GUID-63522E07-AD5E-4D2D-B680-3129A2300238                                                    |
| Language      | ET-EE                                                                                        |
| Description   |                                                                                              |
| Version       | 5                                                                                            |
| Revision      | 2                                                                                            |
| Changes       | Updates from Phil - Intensity Minutes 2.0 no longer needs 10 consecutive minutes of activity |
| Status        | Released                                                                                     |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                                                                          |
| Author        | tillmonmartha                                                                                |

## Intensiivsusminutid

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

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

|               |                                                                                              |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Earning Intensity Minutes                                                                    |
| Identifier    | GUID-02D2D4E7-4CEE-44C7-831C-2E5F58613B60                                                    |
| Language      | ET-EE                                                                                        |
| Description   |                                                                                              |
| Version       | 3                                                                                            |
| Revision      | 2                                                                                            |
| Changes       | Updates from Phil - Intensity Minutes 2.0 no longer needs 10 consecutive minutes of activity |
| Status        | Released                                                                                     |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                                                                          |
| Author        | tillmonmartha                                                                                |

## Intensiivsusminutite teenimine

Sinu seade Forerunner arvutab intensiivsusminutid, võrreldes selleks sinu südame löögisageduse andmeid ja keskmist südame kiirust puhkamisel. Kui südame löögisagedus on välja lülitatud, arvutab seade mõõdukad intensiivsusminutid, analüüsides selleks minutis tehtud sammude arvu.

- Intensiivsusminutite kõige täpsema arvutuse saad, kui käivitad ajastatud tegevuse.
- Kõige täpsema südame kiiruse puhkamisel saad, kui kannad seadet ööpäev läbi.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Garmin Move IQ Events                     |
| Identifier    | GUID-EB590DE3-6519-42AD-8F73-007950FFEBD8 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 2                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | as per Phil, add more sports.             |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 01/05/2019 14:25:53                       |
| Author        | wiederan                                  |

## Garmin Move IQ™ Sündmused

Funktsioon Move IQ tuvastab automaatselt tegevuste mustrid, nagu kõnd, jooks, jalgrattasõit, ujumine ja elliptiline treening, vähemalt 10 minutiks. Sündmuse tüüpi ja selle kestust saad vaadata teenuse Garmin Connect ajajoonel, kuid neid ei kuvata tegevuste loendis, ülevaadetes või uudisvoos. Põhjalikuma ja täpsema ülevaate saamiseks võid ajastatud tegevuse seadmesse salvestada.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Activity Tracking Settings                |
| Identifier    | GUID-018B4A1D-17C8-4F7C-8D10-1521D9D8FC9C |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 8                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Add Settings menu with condition.         |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 16/09/2020 14:24:25                       |
| Author        | pruekatie                                 |

## Aktiivsusmonitori seaded

Hoia nuppu  all ja vali **Seaded > Aktiivsusjälgija**.

**Olek:** lülitab aktiivsuse jälgimise funktsioonid välja.

**Liikumisteade:** kuvab digitaalkellal ja sammude kuval teate ja liikumisriba. Kui helisignaalid on sisse lülitatud, siis seade piiksub või vibreerib ([Süsteemiseaded](#), lehekülg 182).

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

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

**Pulssoksümeetria režiim:** seade salvestab pulssoksümeetri näitused sinu päeval passiivsusajal või pidevalt uneajal.

|               |                                                |
|---------------|------------------------------------------------|
| Title         | Turning Off Activity Tracking                  |
| Identifier    | GUID-76C48755-8467-46FA-97DB-41487B12620E      |
| Language      | ET-EE                                          |
| Description   |                                                |
| Version       | 3                                              |
| Revision      | 2                                              |
| Changes       | Fixed the first step for consistency. Hijacked |
| Status        | Released                                       |
| Last Modified | 01/05/2019 14:25:53                            |
| Author        | mcdanielm                                      |

## Aktiivsusjälgija väljalülitamine

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

**1** Hoia kellal all nuppu **UP**.

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

|               |                                                  |
|---------------|--------------------------------------------------|
| Title         | Hydration Tracking                               |
| Identifier    | GUID-976C04FF-A4A4-4925-AA4F-34E44C4D468A        |
| Language      | ET-EE                                            |
| Description   |                                                  |
| Version       | 2.1.1                                            |
| Revision      | 2                                                |
| Changes       | Update GCM note to reference Connect IQ instead. |
| Status        | Released                                         |
| Last Modified | 24/06/2022 13:21:29                              |
| Author        | pruekatie                                        |

## Joomise jälgimine

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

**MÄRKUS.** rakenduse Connect IQ abil saad alla laadida hüdratsiooni jälgimise vidina.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Menstrual Cycle Tracking                  |
| Identifier    | GUID-D275E458-EDC3-43D6-AAF2-0DF6E759CBD6 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 6                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | No English change. Versioned to fix BG    |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 20/07/2022 09:36:43                       |
| Author        | pullins                                   |

## Menstruaaltsükli jälgimine

Menstruaaltsükkel puudutab tervist väga oluliselt. Saad kasutada oma kella füüsiliste sümptomite, libiido, seksuaalse aktiivsuse, ovulatsioonipäevade ja muu registreerimiseks. Lisateabe nägemiseks ja funktsiooni seadistamiseks vali rakenduses Garmin Connect säte Tervisestatistika.

- Menstruaaltsükli jälgimine ja üksikasjad
- Füüsilised ja emotsionaalsed sümptomid
- Menstruaaltsükli ja viljakuse ennustused
- Tervise- ja toitumisalane teave

**MÄRKUS.** võid rakenduses Garmin Connect vidinaid lisada või eemaldada.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Heart Rate Features                       |
| Identifier    | GUID-BDCC2C12-1D33-45DB-967B-4313BBA83BC9 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 2                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | fix variable only                         |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 11/03/2022 11:54:01                       |
| Author        | wiederan                                  |

## Südame pulsisageduse funktsioonid

Forerunner seadmel on randmepõhine pulsimõõtja ja lisaks on see ühilduv ka rinnale kinnitatavate pulsimõõtjatega. Pulsimõõtja andmeid saad vaadata pulsisageduse vidinast. Kui saadaval on nii randmepõhise pulsimõõtja kui ka rindkere pulsimõõtja andmed, kasutab seade rindkere pulsisageduse andmeid.

Vaikimisi kasutatava vidina loendis on mitu pulsisagedusega seotud funktsiooni.

|                                                                                    |                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | Praegune pulsisagedus, lööke minutis. Vidin kuvab ka viimase nelja tunni pulsisageduse graafiku, tuues esile kõige kõrgema ja madalama pulsisageduse.                                 |
|   | Su praegune stressitase. Seade mõõdab stressitaseme hindamiseks mitteaktiivse oleku pulsisagedust. Väiksem arv näitab madalamat stressitaset.                                         |
|   | Su praegune Body Battery™ energiatase. Seade arvutab praeguse energiareservi une-, stressi- ja aktiivsuse andmete põhjal. Suurem number näitab suuremat energiareservi.               |
|  | Praegune vere hapnikuküllasus. Hapnikuküllastuse teadmine võimaldab näha, kuidas keha kohandub treeningu ja koormusega.<br><b>MÄRKUS.</b> pulssoksümeetri andur asub seadme tagaosas. |

|               |                                              |
|---------------|----------------------------------------------|
| Title         | Wrist-based Heart Rate                       |
| Identifier    | GUID-042FB1F3-36F0-4347-9930-9091A24AE366    |
| Language      | ET-EE                                        |
| Description   | Title only topic.                            |
| Version       | 2                                            |
| Revision      | 2                                            |
| Changes       | Fix Romanian Translation. No English change. |
| Status        | Released                                     |
| Last Modified | 01/05/2019 14:25:53                          |
| Author        | pullins                                      |

## Pulsisagedus randmelt

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Wearing the Watch (WHRM)                  |
| Identifier    | GUID-F2E7E0A9-FB44-4297-BF4D-D0C31C400C45 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 12                                        |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | No English change. Versioned to fix BG    |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 20/07/2022 09:36:43                       |
| Author        | pullins                                   |

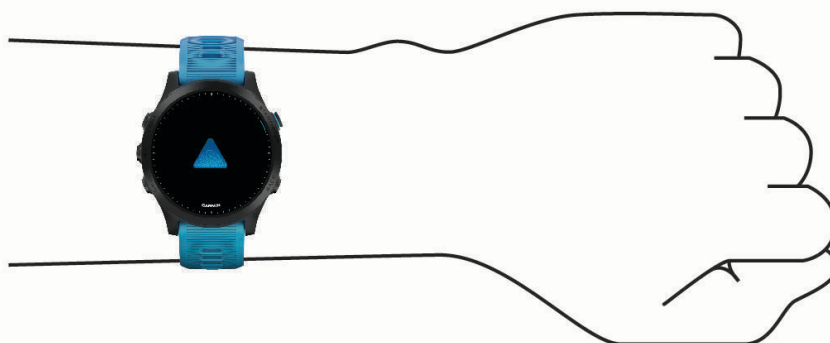
## Kella kandmine

### ⚠ ETTEVAATUST

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

- Kanna kella randmeluu kohal.

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



**MÄRKUS.** optiline andur asub kella tagaosas.

- Randmelt pulsisageduse mõõtmise lisateavet vt jaotisest *Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul*, lehekülg 65.
- Pulssoksümeetri anduri lisateavet vt jaotisest *Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited*, lehekülg 102.
- Lisateavet täpsuse kohta leiad aadressilt [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).
- Lisateavet kella kandmise ja hoolduse kohta vt aadressilt [www.garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

|               |                                                                                                                                                           |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Tips for Erratic Heart Rate Data (WHRM)                                                                                                                   |
| Identifier    | GUID-08BC6CE7-EB8F-4392-9B7D-714B54D19499                                                                                                                 |
| Language      | ET-EE                                                                                                                                                     |
| Description   |                                                                                                                                                           |
| Version       | 3                                                                                                                                                         |
| Revision      | 2                                                                                                                                                         |
| Changes       | Adding tip for don't scratch. Removed from the wearing topic. Added additional chemicals that can impact WHRM performance. Added tip about solid HR icon. |
| Status        | Released                                                                                                                                                  |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                                                                                                                                       |
| Author        | gerson                                                                                                                                                    |

## Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul

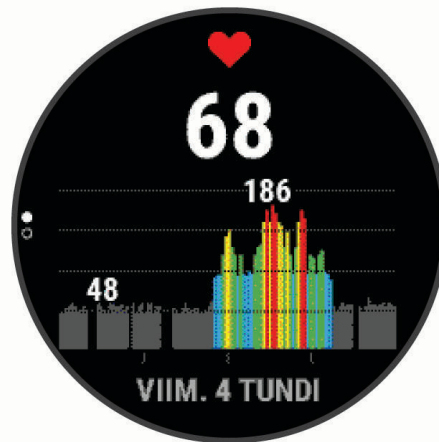
Kui pulsisageduse andmed on ebaühtlased või neid ei kuvata, võid proovida järgmist.

- Puhasta ja kuivata käsi enne seadme randmele panemist.
- Väldi seadme all päikesekreemi, kreemide ja putukatõrje kasutamist.
- Väldi seadme tagumisel küljel asuva pulsisageduse anduri kraapimist.
- Kanna seadet randmeluu kohal. Seade peab olema kindlalt, kuid mugavalt paigaldatud.
- Oota enne tegevusega alustamist, kuni  ikoon põleb ühtlaselt.
- Tee 5 kuni 10 minutit soojust ja kogu pulsisageduse andmed ka enne tegevusega alustamist.
- **MÄRKUS.** külmas keskkonnas tee soojust siseruumides.
- Loputa seadet pärast iga treeningut värske veega.

|               |                                                                                                                                                           |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Viewing the Heart Rate Widget (fenix)                                                                                                                     |
| Identifier    | GUID-EB942FCB-6DA6-4082-9ED3-0DE51CB79E74                                                                                                                 |
| Language      | ET-EE                                                                                                                                                     |
| Description   | Did a save as from the Fitness version of this topic and updated based on expected task steps for fenix 3                                                 |
| Version       | 7                                                                                                                                                         |
| Revision      | 2                                                                                                                                                         |
| Changes       | Functionality changes with widget glances. Instead of START for more data, press DOWN. Added/moved conditioned statements to make this work in short QSMs |
| Status        | Released                                                                                                                                                  |
| Last Modified | 01/06/2022 14:18:10                                                                                                                                       |
| Author        | gerson                                                                                                                                                    |

## Pulsisageduse vidina kuvamine

- 1 Pulsisageduse vidina kuvamiseks vajuta kellal nuppu **UP** või **DOWN**.  
**MÄRKUS.** võib-olla pead vidina lisama oma vidinate loendisse ([Vidinate loendi kohandamine](#), lehekülg 161).
- 2 Vajuta nuppu **START**, et vaadata oma praegust pulsisagedust (lööki minutis) ja viimase 4 tunni pulsisageduse graafikut.



- 3 Pulsisageduse viimase 7 päeva puhkeperioodi keskmiste väärtuste kuvamiseks vajuta nuppu **DOWN**.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Broadcasting HR Data to Garmin Devices    |
| Identifier    | GUID-D8D363C2-0690-48D4-95E2-A3557E7D53C2 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 9                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Updating per software changes.            |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                       |
| Author        | burzinskititu                             |

## Pulsisageduse andmete edastamine ettevõtte Garmin seadmetesse

Võid edastada pulsisageduse andmed seadmest Forerunner ja vaadata seda paaristatud Garmin seadmetes.

**MÄRKUS.** pulsisageduse andmete edastamine vähendab aku tööaega.

1 Hoia pulsisageduse vidinas all nuppu .

2 Vali **Pulsisageduse suvandid > Edasta pulssi.**

3 Vajuta nuppu **START**.

Seade Forerunner alustab pulsisageduse andmete edastamist ja kuvatakse .

4 Paarista oma seade Forerunner ühilduva Garmin ANT+ seadmega.

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

**VIHJE:** pulsisageduse andmete edastamise lõpetamiseks gvajuta pulsisageduse andmete edastamise kuval nuppu STOP.

|               |                                             |
|---------------|---------------------------------------------|
| Title         | Broadcasting HR During an Activity          |
| Identifier    | GUID-57A88A77-3813-4E79-9DB1-FC95B06F01BA   |
| Language      | ET-EE                                       |
| Description   |                                             |
| Version       | 3                                           |
| Revision      | 2                                           |
| Changes       | Update options varid to heart_rate_options. |
| Status        | Released                                    |
| Last Modified | 01/06/2022 14:18:10                         |
| Author        | pruekatie                                   |

## Pulsisageduse andmete edastamine tegevuse ajal

Võid seadme Forerunner seadistada nii, et see hakkab tegevuse alustamisel pulsiandmeid automaatselt edastama. Näiteks võid jalgrattasõidu ajal edastada pulsiandmeid seadmele Edge või VIRB kaamerale.

**MÄRKUS.** pulsisageduse andmete edastamine vähendab aku tööaega.

1 Hoia pulsisageduse vidinas all nuppu .

2 Vali **Pulsisageduse suvandid > Edastamine tegevuse ajal.**

3 Alusta tegevust ([Tegevuse alustamine](#), lehekülg 6).

Seade Forerunner hakkab pulsisageduse andmeid taustal edastama.

**MÄRKUS.** tegevuse ajal ei näidata, et seade edastab pulsisageduse andmeid.

4 Seo seade Forerunner ühilduva Garmin ANT+ seadmega.

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

**VIHJE:** pulsisageduse andmete edastamise katkestamiseks lõpeta tegevus ([Tegevuse lõpetamine](#), lehekülg 7).

|               |                                                         |
|---------------|---------------------------------------------------------|
| Title         | Setting an Abnormal Heart Rate Alert                    |
| Identifier    | GUID-A1C8190D-D4D6-4EE4-9B31-87AE009433AA               |
| Language      | ET-EE                                                   |
| Description   |                                                         |
| Version       | 3                                                       |
| Revision      | 2                                                       |
| Changes       | Update Options variable to Heart Rate Options variable. |
| Status        | Released                                                |
| Last Modified | 01/06/2022 14:18:10                                     |
| Author        | pruekatie                                               |

## Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine

### ⚠ ETTEVAATUST

See funktsioon hoiatab, kui puhkeoleku ajal on su pulsisagedus seadistatud väärtusest suurem või väiksem. Kõnealune funktsioon ei hoiata sind võimalikust südamerikkest ning seda ei saa kasutada meditsiinilise probleemi või haiguse diagnoosimiseks või raviks. Südamevaevuste korral võta alati ühendust arstiga.

Võid seadistada pulsisageduse läve väärtuse.

- 1 Hoia pulsisageduse vidinas all nuppu .
- 2 Vali **Pulsisageduse suvandid > Normist kõrvalekalduva pulsisageduse märguanne.**
- 3 Vali **Kõrge sageduse hoiatus** või **Madala sageduse hoiatus.**
- 4 Seadistada pulsisageduse läve väärtus.

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

|               |                                               |
|---------------|-----------------------------------------------|
| Title         | Turning Off the Wrist Heart Rate Monitor      |
| Identifier    | GUID-358696A6-F98D-4772-8507-AF73499DB129     |
| Language      | ET-EE                                         |
| Description   |                                               |
| Version       | 4                                             |
| Revision      | 2                                             |
| Changes       | Update options varid with heart_rate_options. |
| Status        | Released                                      |
| Last Modified | 16/12/2020 08:57:15                           |
| Author        | pruekatie                                     |

## Randmel kantava pulsisageduse monitori väljalülitamine

Randmepõhine pulss vaikeväärtuse säte on Auto. Seade kasutab pulsimonitori automaatselt, kui sa pole seadmega sidunud ANT+ pulsimonitori.

**MÄRKUS.** randmel kantava pulsimonitori keelamine keelab ka pulssoksümeetri anduri. Saad pulssoksümeetria vidinast näite ka käsitsi vaadata.

- 1 Hoia pulsisageduse vidinas all nuppu .
- 2 Vali **Pulsisageduse suvandid > Olek > Väljas.**

|               |                                                           |
|---------------|-----------------------------------------------------------|
| Title         | Chest Heart Rate While Swimming                           |
| Identifier    | GUID-F4FC18E3-7FF2-4824-B1CB-A25AB6C5BFAB                 |
| Language      | ET-EE                                                     |
| Description   |                                                           |
| Version       | 6                                                         |
| Revision      | 2                                                         |
| Changes       | Updated to include HRM-Pro and specify chest HR in title. |
| Status        | Released                                                  |
| Last Modified | 01/06/2022 14:18:10                                       |
| Author        | mcdanielm                                                 |

## Rinna pulsisagedus ujumisel

HRM-Pro, HRM-Swim ja HRM-Tri pulsimonitorid salvestavad ja talletavad sinu pulsisageduse andmed ujumise ajal. Pulsisageduse andmete vaatamiseks võid lisada pulsisageduse andmeväljad ([Andmekuvade kohandamine](#), lehekülg 164).

**MÄRKUS.** rinna pulsisageduse andmed ei ole ühilduvates Forerunner seadmetes sähtaval, kui pulsisageduse tarvik on vee all.

Pead seotud seadmes Forerunner ajastatud tegevuse käivitama, et vaadata talletatud pulsisageduse andmeid hiljem. Kui oled veest väljas ja puhkad, saadab pulsisageduse tarvik sinu pulsisageduse andmed seadmesse Forerunner. Seade Forerunner laadib talletatud pulsisageduse andmed automaatselt alla, kui salvestad oma ajastatud ujumistegevuse. Andmete allalaadimise ajal peab pulsisageduse tarvik olema veest väljas, aktiivne ja seadme tööraadiuses (3 m). Oma pulsisageduse andmeid saad vaadata seadme ajaloos ja oma Garmin Connect kontos.

Kui saadaval on nii randmepõhise pulsimõõtja kui ka rindkere pulsimõõtja andmed, kasutab seade rindkere pulsisageduse andmeid.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | HRM-Pro (title)                           |
| Identifier    | GUID-96D18945-D93E-4147-B75A-73D1273A4BB8 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 1                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       |                                           |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 16/09/2020 14:24:25                       |
| Author        | mcdanielm                                 |

## HRM-Pro tarvik

Seade salvestab ujumise ajal sinu pulsisagedust ([Rinna pulsisagedus ujumisel](#), lehekülg 69).

|               |                                                                                                                                                                                    |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Putting On the Heart Rate Monitor (HRM-Tri Run)                                                                                                                                    |
| Identifier    | GUID-5F6823C6-06BB-425B-806D-E3DC5B38E212                                                                                                                                          |
| Language      | ET-EE                                                                                                                                                                              |
| Description   |                                                                                                                                                                                    |
| Version       | 4                                                                                                                                                                                  |
| Revision      | 2                                                                                                                                                                                  |
| Changes       | Strap extender is no longer included, but can be purchased separately. Removed step for attaching the extender, and added a note indicating one could be purchased on our website. |
| Status        | Released                                                                                                                                                                           |
| Last Modified | 08/04/2022 10:11:43                                                                                                                                                                |
| Author        | burzinskiitu                                                                                                                                                                       |

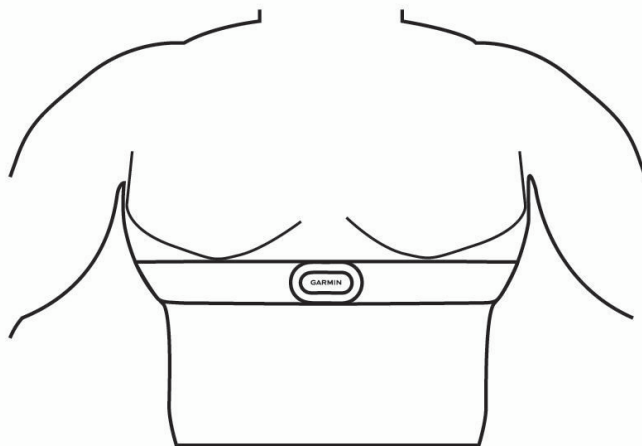
## Pulsimõõtja kandmine

Pulsisageduse monitori tuleb kanda naha vastas, kohe rinnaku all. See peaks olema piisavalt väike, et tegevuse ajal oma kohal püsida. Vajaduse korral saad rihmapikenduse osta aadressilt [buy.garmin.com](https://www.garmin.com).

- 1 Tehke pulsimonitori tagaküljel olevad elektroodid ① märjaks, et rinnaku ja saatja vahel tekiks tugev ühendus.



- 2 Kanna monitori nii, et Garmin logo jääb nähtavale.



Silmus ② ja konksühendus ③ peavad jääma paremale poole.

- 3 Aseta pulsisageduse monitor rinnale ja ühenda konks silmusega.

**MÄRKUS.** veendu, et hooldussilt ei jää peitu.

Kui oled pulsisageduse monitori paika asetanud, muutub see aktiivseks ja edastab andmeid.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | HRM-Pro Running Pace and Distance         |
| Identifier    | GUID-60BF550F-9C03-4935-AC5C-14A5F59C3E85 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 1                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Concept to explain what and why           |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 19/07/2022 15:36:29                       |
| Author        | wiederan                                  |

## HRM-Pro jooksutempo ja -distsants

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

Tempo ja distantsi täpsus paraneb kalibreerimisega.

**Automaatne kalibreerimine:** käekella vaikesäte on **Autom. kalibreerimine**. HRM-Pro seeria tarvik kalibreeritakse iga kord, kui jooksed sellega õues ja ühendatud on ühilduv Forerunner käekell.

**MÄRKUS.** automaatne kalibreerimine ei toimi sisejooksu, raja või ultrajooksu aktiivsusprofiili kasutamisel ([Jooksutempo ja -distsantsi salvestamise näpunäited, lehekülg 71](#)).

**Käsitsi kalibreerimine:** võid valida **Kalibr ja salvesta** pärast jooksulindil jooksmist ühendatud HRM-Pro seeria tarvikuga ([Jooksulindi vahemaa kalibreerimine, lehekülg 9](#)).

|               |                                                              |
|---------------|--------------------------------------------------------------|
| Title         | Tips for Recording Running Pace and Distance                 |
| Identifier    | GUID-C7DC2E27-CE00-4D82-99BD-39723BBDA3E0                    |
| Language      | ET-EE                                                        |
| Description   |                                                              |
| Version       | 1                                                            |
| Revision      | 2                                                            |
| Changes       | From PM and confluence. Add more product series as you test. |
| Status        | Released                                                     |
| Last Modified | 19/07/2022 15:36:29                                          |
| Author        | wiederan                                                     |

## Jooksutempo ja -distsantsi salvestamise näpunäited

- Uuenda käekella Forerunner tarkvara ([Tooteuuendused, lehekülg 201](#)).
- Jookse korduvalt õues GPS-i ja ühendatud HRM-Pro seeria tarvikuga. Õue tempovahemik peab ühtima jooksulindi tempovahemikuga.
- Kui jooksed liival või sügavas lumes, siis ava anduri sätted ja lülita välja **Autom. kalibreerimine**.
- Kui ühendasid ANT+ jooksuanduri, siis määra jooksuanduri olekuks **Väljas** või eemalda see ühendatud andurite loendist.
- Soorita jooksulindil jooksmine koos käsitsi kalibreerimisega ([Jooksulindi vahemaa kalibreerimine, lehekülg 9](#)).
- Kui automaatne ja käsitsi kalibreerimine ei näi täpsed, siis ava anduri sätted ja vali **Pulsimonitori tempo ja vahemaa > Nulli kalibr. andmed**.

**MÄRKUS.** võid proovida **Autom. kalibreerimine** välja lülitada ja seejärel uuesti käsitsi kalibreerida ([Jooksulindi vahemaa kalibreerimine, lehekülg 9](#)).

|               |                                                                                                                                     |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Heart Rate Storage for Timed Activities                                                                                             |
| Identifier    | GUID-B0C7A4BE-2C41-439E-8CB5-0F403D6C5C14                                                                                           |
| Language      | ET-EE                                                                                                                               |
| Description   |                                                                                                                                     |
| Version       | 2                                                                                                                                   |
| Revision      | 2                                                                                                                                   |
| Changes       | Clarifying paired devices must be compatible, and changing "uploaded" to "transferred" to avoid confusion over download vs. upload. |
| Status        | Released                                                                                                                            |
| Last Modified | 08/04/2022 10:11:43                                                                                                                 |
| Author        | burzinskittu                                                                                                                        |

## Ajastatud tegevuste pulsisageduse salvestamine

Võid alustada ajastatud tegevust oma ühilduvas ühendatud seadmes Forerunner ja pulsimõõtja salvestab sinu pulsisageduse andmeid isegi siis, kui seadmest eemale liigud. Näiteks saad pulsisagedust salvestada vormitreeningu ajal või võistkonnasporti tehes, kui kella ei saa kanda.

Sinu pulsimõõtja saadab sinu salvestatud pulsisageduse andmed automaatselt sinu ühilduvasse seadmesse Forerunner, kui oma tegevuse salvestad. Sinu pulsimõõtja peab andmete edastamise ajal olema aktiivne ja seadme tööraadiuses (3 m).

|               |                                                                |
|---------------|----------------------------------------------------------------|
| Title         | Accessing Stored Heart Rate Data (non-acc)                     |
| Identifier    | GUID-C1E56F45-9AFC-4513-BB3C-C56398ECAC87                      |
| Language      | ET-EE                                                          |
| Description   |                                                                |
| Version       | 1                                                              |
| Revision      | 2                                                              |
| Changes       | Save-as from HRM-Pro, use this version for bundles and devices |
| Status        | Released                                                       |
| Last Modified | 16/09/2020 14:24:25                                            |
| Author        | mcdanielm                                                      |

## Salvestatud pulsisageduse andmete avamine

Kui salvestad ajastatud tegevuse enne salvestatud pulsisageduse andmete üleslaadimist, saad andmed laadida alla HRM-Pro tarvikust.

**MÄRKUS.** sinu HRM-Pro tarvik talletab kuni 18 tundi tegevuste ajalugu. Kui pulsisageduse monitori mälu on täis, kirjutatakse vanimad andmed üle.

- 1 Paigalda pulsimõõtja.
- 2 Vali oma Garmin seadmes menüü Ajalugu.
- 3 Vali ajastatud tegevus, mille salvestasid pulsimonitori kandmisel
- 4 Vali **Laadi HR alla**.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Pool Swimming                             |
| Identifier    | GUID-09C2F1F4-F680-4A1C-BE00-30C217AE8C83 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 3                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Update to ph variable                     |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 16/09/2020 14:24:25                       |
| Author        | mcdanielm                                 |

## Basseinis ujumine

### TEATIS

Kui monitor on puutunud kokku kloori või muude basseinis kasutatavate kemikaalidega, peske see puhtaks. Pikaajaline kokkupuude sääraste ainetega kahjustab pulsisageduse monitori.

HRM-Pro tarvik on mõeldud peamiselt avavees ujumiseks, aga seda võib kasutada aeg-ajalt ka basseinis ujudes. Pulsisageduse monitori tuleks basseinis ujudes kanda ujumistrikoo all. Vastasel juhul võib see basseini seinast ära tõugates rinnalt alla vajuda.

|               |                                                       |
|---------------|-------------------------------------------------------|
| Title         | Caring for the Heart Rate Monitor (HRM-Tri)           |
| Identifier    | GUID-A71864BC-D125-48AE-9193-548D1F7B5A83             |
| Language      | ET-EE                                                 |
| Description   |                                                       |
| Version       | 2                                                     |
| Revision      | 2                                                     |
| Changes       | Updated guidances for HRM-Pro Plus, per SME feedback. |
| Status        | Released                                              |
| Last Modified | 08/04/2022 10:11:43                                   |
| Author        | burzinskititu                                         |

## Pulsisageduse monitori hooldamine

### TEATIS

Higi ja soola kogunemine rihmale võib pulsisageduse monitori jäädavalt kahjustada ja vähendada selle võimet edastada täpseid andmeid.

Pulsisageduse monitori võib kahjustada, kui kasutad selle pesemisel liiga palju pesuainet.

- Puhastage pulsisageduse monitor pärast iga kasutamist.
- Pese pulsisageduse monitori käsitsi iga seitsme kasutuskorra või ühe basseinis ujumise järel, kasutades kuni 40 °C (104 °F) sooja vett ja väheses koguses pehmet pesuainet, näiteks nõudepesuvahendit.
- Pärast pulsisageduse monitori käsitsi pesemist loputa rihma põhjalikult, et eemaldada pesuainejäägid, mis võivad põhjustada nahaärritust.
- Ära pese monitori pesumasinas ega kuivatis.
- Riputa monitor kuivama või aseta see tasasele pinnale.

|               |                                                                                                                                    |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Tips for Erratic Heart Rate Data                                                                                                   |
| Identifier    | GUID-3EC078D4-D9A8-41F1-A4AE-B07C0D09176E                                                                                          |
| Language      | ET-EE                                                                                                                              |
| Description   |                                                                                                                                    |
| Version       | 6                                                                                                                                  |
| Revision      | 2                                                                                                                                  |
| Changes       | Changes from Anne, added "If applicable" to electrodes/contact patches. Does not apply to new HRM-Swim, only electrodes on HRM-Tri |
| Status        | Released                                                                                                                           |
| Last Modified | 12/11/2019 07:50:37                                                                                                                |
| Author        | gerson                                                                                                                             |

## Näpunäited ebaühtlaste pulsiseduse andmete puhul

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

- Kandke elektroodidele ka kontaktlappidele uuesti vett (kui see on rakendatav).
- Pingutage rihma rinnal.
- Soojendage 5 kuni 10 minutit.
- Järgige hooldusjuhiseid ([Pulsiseduse monitori hooldamine, lehekülg 73](#)).
- Kandke puuvillast särki või tehke rihma mõlemad küljed märjaks.

Süntheetilised pulsiseduse monitori vastu hõõruvad kangad tekitavad staatilist pulsiseduse signaale häirivat elektrit.

- Liikuge pulsiseduse monitori häirida võivatest seadmetest eemale.

Häireid põhjustavad allikad võivad hõlmata tugevat elektromagnetvälja tekitavaid seadmeid, teatud 2,4 GHz juhtmevabasid andureid, kõrgepingeliine, elektrimootoreid, ahje, mikrolaineahje, 2,4 GHz juhtmeta telefoe ja juhtmevabasid LAN pääsupunkte.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | HRM-Swim                                  |
| Identifier    | GUID-EA9BEF91-0FEB-4EE9-A287-E65CDD34B4F6 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 2                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Adding context statement with xref        |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 16/09/2020 14:24:25                       |
| Author        | mcdanielm                                 |

## HRM-Swim tarvik

Seade salvestab ujumise ajal sinu pulsisedust ([Rinna pulsisedus ujumisel, lehekülg 69](#)).

|               |                                                |
|---------------|------------------------------------------------|
| Title         | Sizing the Heart Rate Monitor Strap (HRM-Swim) |
| Identifier    | GUID-5987A9A0-56FA-4999-9F97-D0CADAD9D0DA      |
| Language      | ET-EE                                          |
| Description   |                                                |
| Version       | 1                                              |
| Revision      | 2                                              |
| Changes       |                                                |
| Status        | Released                                       |
| Last Modified | 12/11/2019 07:50:37                            |
| Author        | gerson                                         |

## Pulsisageduse monitori paigaldamine

Enne esmakordset ujumist sobita pulsisageduse monitor korralikult paika. See peaks olema piisavalt pingul, et püsida basseiniseinast ära tõugates paigal.

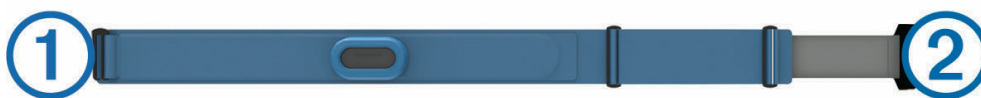
- Vali rihmapikendi ja ühenda see monitori elastse otsaga.  
Monitor on varustatud kolme pikendusega, et sobitada eri rinnaümberrõõtudega.  
**VIHJE:** keskmine toimib enamike särgi suurustega (keskmine kuni ülisuur).
- Aseta pulsisageduse monitori tagurpidi ja seadista liugur rihmapikendusega.
- Aseta pulsisageduse monitori õigetpidi ja seadista liugur monitoriga.

|               |                                              |
|---------------|----------------------------------------------|
| Title         | Putting On the Heart Rate Monitor (HRM-Swim) |
| Identifier    | GUID-38190B7E-55B1-4E13-970B-F69CF3AFC5DD    |
| Language      | ET-EE                                        |
| Description   |                                              |
| Version       | 1                                            |
| Revision      | 2                                            |
| Changes       |                                              |
| Status        | Released                                     |
| Last Modified | 12/11/2019 07:50:37                          |
| Author        | gerson                                       |

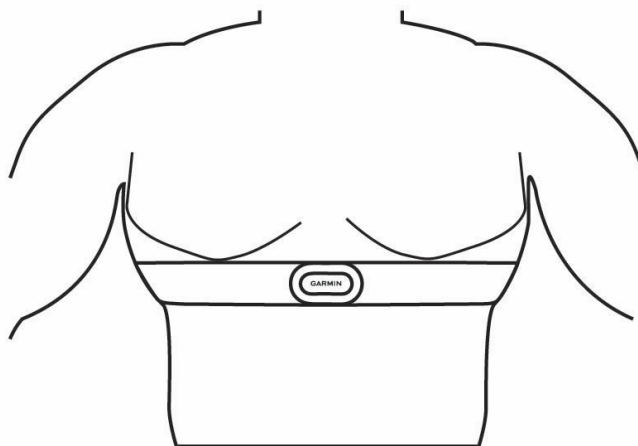
## Pulsisageduse monitori kandmine

Pulsisageduse monitori tuleb kanda naha vastas, kohe rinnaku all.

- 1 Sobivuse tagamiseks vali rihmapikendi.
- 2 Kanna monitori nii, et Garmin logo jääb nähtavale.  
Konks ① ja silmusühendus ② peavad jääma paremale poole.



- 3 Aseta pulsisageduse monitor rinnale ja ühenda konks silmusega.



**MÄRKUS.** veendu, et hooldussilt ei jää peitu.

- 4 Pinguta pulsisageduse monitori nii, et see jääb paika ja ei ole liiga pingul.  
Kui oled pulsisageduse monitori paika asetanud, muutub see aktiivseks ning salvestab ja edastab andmeid.

|               |                                                     |
|---------------|-----------------------------------------------------|
| Title         | Tips for Using the HRM-Swim                         |
| Identifier    | GUID-47A700D3-9760-450C-9828-A546A9CA6976           |
| Language      | ET-EE                                               |
| Description   |                                                     |
| Version       | 1                                                   |
| Revision      | 2                                                   |
| Changes       | Other troubleshooting tips do not apply to HRM-Swim |
| Status        | Released                                            |
| Last Modified | 12/11/2019 07:50:37                                 |
| Author        | gerson                                              |

## Soovitused HRM-Swim tarviku kasutamiseks

- Pinguta pulsisageduse monitori ja rihma, kui see hakkab basseini seinalt ära tõugates rinnalt alla libisema.
- Tõuse intervallide vahel püsti, et pulsimonitor oleks veest väljas, et saaksid pulsisageduse andmeid vaadata.

|               |                                                                                    |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Data Storage                                                                       |
| Identifier    | GUID-40F2F5D5-A20A-4DA5-A78A-793318CA6620                                          |
| Language      | ET-EE                                                                              |
| Description   |                                                                                    |
| Version       | 1                                                                                  |
| Revision      | 2                                                                                  |
| Changes       | Applies to HRM-Tri and HRM-Swim heart rate monitors only. Do not use with HRM-Run. |
| Status        | Released                                                                           |
| Last Modified | 12/11/2019 07:50:37                                                                |
| Author        | gerson                                                                             |

## Andmete talletamine

Pulsisageduse monitor salvestab kuni 20 tundi andmeid ühe tegevuse kohta. Kui pulsisageduse monitori mälu on täis, kirjutatakse vanimad andmed üle.

Saad käivitada seotud Forerunner seadmes ajastatud tegevuse ning monitor salvestab pulsisageduse andmeid ja siis, kui seadmest eemale liigud. Näiteks saad pulsisagedust salvestada vormitreeningu ajal või võistkonnasporti tehes, kui kella ei saa kanda. Sinu pulsisageduse monitor saadab talletatud pulsisageduse andmed automaatselt sinu Forerunner seadmesse, kui tegevuse salvestad. Sinu pulsisageduse monitor peab andmete üleslaadimiseks olema aktiivne ja seadmest kuni kolme meetri kaugusel.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | HRM-Tri (title)                           |
| Identifier    | GUID-24212449-3324-437D-B22B-E4E2CDACDE8F |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 1                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | title only                                |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 12/11/2019 07:50:37                       |
| Author        | wiederan                                  |

## HRM-Tri tarvik

Juhendi jaotises HRM-Swim kirjeldatakse pulsisageduse salvestamist ujumisel ([Rinna pulsisagedus ujumisel, lehekülg 69](#)).

|               |                                                          |
|---------------|----------------------------------------------------------|
| Title         | Running Dynamics                                         |
| Identifier    | GUID-62A09512-518A-424A-8491-FE2B80CD2091                |
| Language      | ET-EE                                                    |
| Description   |                                                          |
| Version       | 11                                                       |
| Revision      | 2                                                        |
| Changes       | Updating bundled accessory condition to include HRM-Pro. |
| Status        | Released                                                 |
| Last Modified | 11/11/2020 07:11:46                                      |
| Author        | burzinskititu                                            |

## Jooksudünaamika

Saad kasutada ühilduvat Forerunner seadet, mis on seotud HRM-Pro tarviku või muu jooksudünaamika tarvikuga, et pakkuda jooksmise koha reaajas tagasisidet. Kui sinu Forerunner seade on varustatud HRM-Pro tarvikuga, on seadmed juba seotud.

Jooksudünaamika tarvik on varustatud kiirendusmõõdikuga, mis mõõdab torso liikumist, et arvutada kuus jooksunäitu.

**Rütm:** rütm näitab sammude arvu minutis. Kuvab sammude koguarvu (parema ja vasaku jala omad).

**Vertikaalne võnkumine:** vertikaalne võnkumine on jooksmisel tekkiv tõukumine. Kuvab torso vertikaalse liikumise, mõõdetuna sentimeetrites.

**Kokkupuuteaeg maaga:** maaga kokkupuute aeg tähistab aega, mille jooksul jalg puutub jooksmise ajal kokku maapinnaga. Seda mõõdetakse millisekundites.

**MÄRKUS.** kokkupuute aeg maaga ja tasakaal pole jalutamisel mõõdetavad.

**Kokkupuuteaeg maaga – tasakaal:** maaga kokkupuuteaja tasakaal kuvab vasaku/parema jala maaga kokkupuuteaja tasakaalu jooksmise ajal. See kuvatakse protsentides. Näiteks 53,2 noolega vasakule või paremale.

**Sammupikkus:** sammu pikkus tähistab sinu sammu pikkust ühest jalaastest teiseni. Seda mõõdetakse meetrites.

**Vertikaalsuhe:** Vertikaalsuhe on vertikaalse võnkumise ja sammu pikkuse suhe. See kuvatakse protsentides. Väiksem number tähendab tavaliselt paremat jooksuvormi.

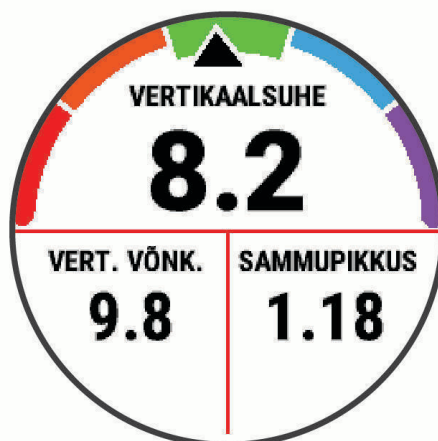
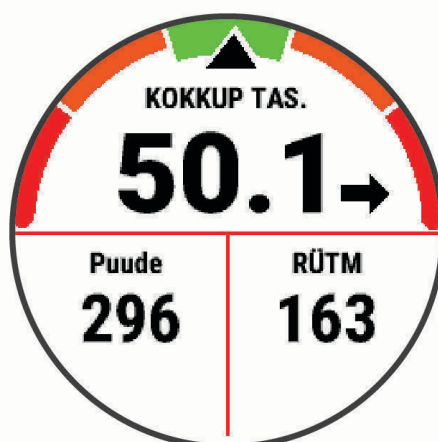
|               |                                                |
|---------------|------------------------------------------------|
| Title         | Training with Running Dynamics                 |
| Identifier    | GUID-AC413B7A-152E-4200-8F7D-23BD2056AAC9      |
| Language      | ET-EE                                          |
| Description   |                                                |
| Version       | 5                                              |
| Revision      | 2                                              |
| Changes       | Adding ref to HRM-Pro and condition to bundles |
| Status        | Released                                       |
| Last Modified | 01/06/2022 14:18:10                            |
| Author        | mcdanielm                                      |

## Treening jooksudünaamikaga

Enne, kui saad jooksudünaamikat vaadata, pead võtma kasutusele HRM-Pro, HRM-Run™ või HRM-Tri tarviku või Running Dynamics Pod ja selle oma seadmega paaristama ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 154](#)).

Kui Forerunner müügikomplektis on pulsimõõtja, on seadmed juba seotud ja Forerunner on seadistatud jooksudünaamikat kuvama.

- 1 Vali **START** ja vali jooksmine.
- 2 Vali **START**.
- 3 Alusta jooksmist.
- 4 Näitajate nägemiseks sirvi jooksudünaamika kuvasid.



- 5 Vajadusel hoia all nuppu **UP** ja muuda jooksudünaamika andmete kuvamist.

|               |                                                   |
|---------------|---------------------------------------------------|
| Title         | Color Gauges and Running Dynamics Data (with pod) |
| Identifier    | GUID-EE9E7F6F-49BE-4452-82E6-B40371D0AEC1         |
| Language      | ET-EE                                             |
| Description   |                                                   |
| Version       | 3                                                 |
| Revision      | 2                                                 |
| Changes       | No English changes. This is to fix PL.            |
| Status        | Released                                          |
| Last Modified | 09/02/2022 08:39:33                               |
| Author        | pullins                                           |

## Värvilised mõõdikud ja jooksudünaamika andmed

Jooksudünaamika kuvadel on eelisandmete värviline mõõdik. Eelisandmetena saba kuvada rütmi, vertikaalse võnkumise, maaga kokkupuute aja, maaga kokkupuute aja tasakaalu või vertikaalsuhte. Värvilisel mõõdikul saad võrrelda oma jooksudünaamika andmeid teiste jooksjate andmetega. Värvitsoonid põhinevad protsentidel.

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

Jooksudünaamika lisateavet leiad aadressilt [www.garmin.com/performance-data/running/](http://www.garmin.com/performance-data/running/) Rohkem jooksudünaamika teooriaid ja andmete tõlgendusi võid otsida mainekatest jooksuväljaannetest ja veebisaitidelt.

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

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Ground Contact Time Balance Data          |
| Identifier    | GUID-B917540E-186D-4546-943F-4CD694B11BDC |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 2                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | WCAG fix to add a header column.          |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 09/02/2022 08:39:33                       |
| Author        | cozmyer                                   |

## Maaga kokkupuute aja tasakaal

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

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

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

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

|               |                                              |
|---------------|----------------------------------------------|
| Title         | Vertical Oscillation and Vertical Ratio Data |
| Identifier    | GUID-E2728EFE-C7BC-418E-A31D-D44FD12D1A4C    |
| Language      | ET-EE                                        |
| Description   |                                              |
| Version       | 4                                            |
| Revision      | 2                                            |
| Changes       | Adding HRM-Pro to first sentence             |
| Status        | Released                                     |
| Last Modified | 09/02/2022 08:39:33                          |
| Author        | mcdanielm                                    |

## Vertikaalse võnkumise ja vertikaalsuhte andmed

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

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

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Tips for Missing Running Dynamics Data    |
| Identifier    | GUID-F58662CB-A1F2-4B68-8256-A731A372F4B2 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 8                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Added HRM-Pro tip                         |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 01/06/2022 14:18:10                       |
| Author        | mcdanielm                                 |

## Nõuanded puudulike jooksudünaamika andmete puhul

Kui jooksudünaamika andmeid ei kuvata, võid proovida järgmist.

- Veendu, et kannad jooksudünaamika tarvikud, näiteks tarvikut HRM-Pro. Jooksudünaamika tarvikutel on mooduli esiküljel  ikoon.
  - Seo jooksudünaamika tarvik oma seamega Forerunner juhiste järgi uuesti.
  - Kui kasutad HRM-Pro tarvikut, paarista see oma Forerunner seadmega, kasutades selleks ANT+ tehnoloogiat, mitte Bluetooth tehnoloogiat.
  - Kui jooksudünaamika andmed kuvatakse ainult nullides, siis kontrolli, kas kannad tarvikut õiget pidi.
- MÄRKUS.** maaga kokkupuute aja tasakaal kuvatakse ainult jooksmisel. Kõndimise ajal seda ei arvutata.

|               |                                                       |
|---------------|-------------------------------------------------------|
| Title         | Performance Measurements                              |
| Identifier    | GUID-F5BF67CE-C94E-4842-AE96-A7A05C85B732             |
| Language      | ET-EE                                                 |
| Description   |                                                       |
| Version       | 7                                                     |
| Revision      | 2                                                     |
| Changes       | fixed predicted race time description to match topic. |
| Status        | Released                                              |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                                   |
| Author        | wiederan                                              |

## Sooritusvõime näitajad

Need sooritusvõime mõõteandmed on hinnangulised andmed, mis aitavad sul oma treeningutegevusi ja võistluste tulemusi jälgida ja mõista. Näitajad vajavad mõne tegevuse vältel randme või rindkere pulsimõõtja kasutamist. Jalgrattasõidu sooritusvõime mõõtmiseks läheb tarvis pulsimõõtjat ja võimsusmõõtjat.

Neid hinnangulisi andmeid pakub ja toetab Firstbeat. Lisateabe saamiseks ava veebileht [www.garmin.com/performance-data/running/](http://www.garmin.com/performance-data/running/).

**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 sooritusasteme juures.

**Proгноositavad võistlusajad:** seade kasutab su praeguse vormisoleku taseme põhjal võistlusaja pakkumiseks maksimaalset hinnangulist hapnikutarbimisvõimet ja treeninguajalugu.

**Pulsisageduse muutlikkuse ja stressi test:** pulsisageduse muutlikkuse ja stressi test vajab Garmin rindkere pulsimõõtjat. Seade mõõdab su pulsisageduse muutlikkust 3 minuti pikkuse paigaloleku ajal. See näitab su üldist stressitaset. Skaala on 1 kuni 100 ja väiksem number näitab madalamat stressitaset.

**Sooritusvõime hinnang:** sooritusvõime hinnang on reaajas hinnang 6 kuni 20 minuti pikkuse aktiivsuse järel. Selle võib lisada andmeväljana, et saaksid kogu tegevuse ajal vaadata sooritusvõime olekut. See võrdleb su reaajas olekut vormisoleku keskmise tasemega.

**Funktsionaalne energialävi (FTP):** funktsionaalse energialävi hindamiseks kasutab seade algseadistuse kasutajaprofiili teavet. Täpsema näidu saamiseks võid sooritada juhustega testi.

**Laktaadilävi:** laktaadilävi vajab rindkere pulsimõõtjat. Laktaadilävi on punkt, kus sinu lihased hakkavad kiirelt väsima. Sinu seade mõõdab sinu laktaaditaset pulsisageduse andmete ja tempo alusel.

|               |                                                                                                                                         |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Turning Off Performance Notifications                                                                                                   |
| Identifier    | GUID-29B40C97-69D9-4064-BC23-DCC61EDB1790                                                                                               |
| Language      | ET-EE                                                                                                                                   |
| Description   |                                                                                                                                         |
| Version       | 4                                                                                                                                       |
| Revision      | 2                                                                                                                                       |
| Changes       | check watches going fwd. You can turn off Performance Condition setting. Some notifications will still appear during or after activity. |
| Status        | Released                                                                                                                                |
| Last Modified | 16/09/2020 14:24:25                                                                                                                     |
| Author        | gerson                                                                                                                                  |

## Sooritusvõime näitajate väljalülitamine

Pärast tegevuse lõppu kuvatakse teatud sooritusvõime näitajad. Mõned sooritusvõime näitajad kuvatakse tegevuse ajal või kui oled saavutanud uue sooritusasteme, nt uue hinnangulise VO2 max väärtuse Sooritusvõime hinnangu saab teatud näitajate vältimiseks välja lülitada.

1 Hoia all nuppu .

2 Vali Füsioloogilised mõõteandmed > Suurep. tingimus.

|               |                                                                                                                   |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Detecting Performance Measurements Automatically                                                                  |
| Identifier    | GUID-0EDC68E3-D886-48D2-B624-AA634739B421                                                                         |
| Language      | ET-EE                                                                                                             |
| Description   |                                                                                                                   |
| Version       | 4                                                                                                                 |
| Revision      | 2                                                                                                                 |
| Changes       | Removed Settings menu. MARQ/fenix 6/forerunner 945 going forward. Use previous version to support older products. |
| Status        | Released                                                                                                          |
| Last Modified | 01/06/2022 14:18:10                                                                                               |
| Author        | gerson                                                                                                            |

## Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine

Funktsioon Autom. tuvastus on vaikimisi sisse lülitatud. Seade saab suurima pulsisageduse ja piimhappe läve tegevuse ajal automaatselt tuvastada. Kui oled seadme sidunud ühilduva jõumõõdikuga, tuvastab seade funktsionaalse lävejõu (FTP) tegevuse ajal automaatselt.

**MÄRKUS.** seade tuvastab suurima pulsisageduse ainult siis, kui pulsisagedus on kasutajaprofiilis määratud väärtusest suurem.

- 1 Hoia all nuppu .
- 2 Vali **Füsioloogilised mõõteandmed > Autom. tuvastus**.
- 3 Vali suvand.

|               |                                                                                                                   |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Syncing Activities and Performance Measurements                                                                   |
| Identifier    | GUID-2D2EA72B-5952-4D5D-ACDB-CE628C3D3331                                                                         |
| Language      | ET-EE                                                                                                             |
| Description   |                                                                                                                   |
| Version       | 2                                                                                                                 |
| Revision      | 2                                                                                                                 |
| Changes       | Removed Settings menu. MARQ/fenix 6/Forerunner 945 going forward. Use previous version to support older products. |
| Status        | Released                                                                                                          |
| Last Modified | 19/07/2022 15:36:29                                                                                               |
| Author        | gerson                                                                                                            |

## Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine

Võid tegevusi ja sooritusnäitajaid sünkroonida teistest ettevõtete Garmin seadmetest Forerunner seadmesse, kasutades Garmin Connect kontot. See aitab su seadmel täpsemalt kajastada treenitustaset ja vormisolekut. Näiteks võid salvestada sõidu Edge seadmega ning kuvada tegevuse üksikasjad ja üldise trennikoormuse Forerunner seadmes.

- 1 Hoia all nuppu .
- 2 Vali **Füsioloogilised mõõteandmed > TrueUp**.

Kui sünkroonid seadet nutitelefoni, siis ilmuvad seadmes Garmin olevad hiljutised tegevused ja sooritusnäitajad seadmes Forerunner.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | About VO2 Max. Estimates                  |
| Identifier    | GUID-3E971364-A756-4057-B22D-C41250B2A82B |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 11                                        |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Replacing FirstBeat with a conref.        |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                       |
| Author        | burzinskittu                              |

## Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave

Maksimaalne hapnikutarbimisvõime on hapnikukogus (milliliitrites), mida tarbid ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritusasteme juures. Lihtsamalt öeldes on maksimaalne hapnikutarbimisvõime sportliku soorituse näitaja, mis suureneb siis, kui sinu füüsiline vorm paraneb. Seade Forerunner vajab maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime kuvamiseks randme või rindkere pulsimõõtmist. Seadmel on jooksmise ja rattasõidu jaoks eraldi maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime näidud. Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime võimalikult täpse näidu saamiseks pead mitu minutit keskmisel intensiivsustasemel jooksmas GPS-iga õues või sõitma võimsusmõõtmisjaga jalgrattaga.

Seadmel kuvatakse maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime arv, kirjeldus ja asend värvilisel näidikul. Teenuse Garmin Connect kontol võid vaadata oma maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime täiendavaid üksikasju, sh oma vormisoleku vanust. Vormisoleku vanus aitab su vormisolekut võrrelda samast soost, kuid erineva vanusega isiku vormisolekuga. Treenides võib su vormisoleku vanus aja jooksul väheneda ([Vormisoleku vanuse kuvamine, lehekülg 87](#)).



|                                                                                              |             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|  Lilla    | Ülihea      |
|  Sinine   | Suurepärase |
|  Roheline | Hea         |
|  Oranž    | Rahuldav    |
|  Punane   | Halb        |

Maksimaalse hapnikutarbimisvõime andmeid pakub Firstbeat Analytics. Maksimaalse hapnikutarbimisvõime analüüsi pakutakse The Cooper Institute® loal. Täiendava teabe saamiseks vt lisa ([Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed, lehekülg 220](#)) ja veebiaadressi [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

|               |                                                                   |
|---------------|-------------------------------------------------------------------|
| Title         | Getting Your VO2 Max. Estimate (running)                          |
| Identifier    | GUID-015C6746-435D-48E0-8ED8-CA2C81684E38                         |
| Language      | ET-EE                                                             |
| Description   |                                                                   |
| Version       | 7                                                                 |
| Revision      | 2                                                                 |
| Changes       | Add xref to Enabling VO2 Max. There are spacing issues in the HE. |
| Status        | Released                                                          |
| Last Modified | 01/06/2022 14:18:10                                               |
| Author        | pruekatie                                                         |

## Jooksmise maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine

See funktsioon eeldab randmepõhist pulsisageduse andurit või ühilduvat rinnale kinnituvat pulsisageduse monitори. Kui kasutad rinnale kirjutatavat pulsisageduse monitори, pead selle rinnale kinnitama ja seadmega siduma ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 154](#)). Kui sinu seadme Forerunner komplektis oli ka pulsisageduse monitor, on seadmed juba seotud.

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 51](#)) ja konfigureeri max pulss ([Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 53](#)). Hinnangulised andmed võivad esmalt ebatäpsed näida. Su jooksusoorituse õppimiseks tuleb teha mõned jooksud. Ultra- ja maastikujooksu ajal võid maksimaalse hapnikutarbimisvõime salvestamise välja lülitada, kui sa ei soovi, et need jooksutüübid sinu maksimaalse hapnikutarbimisvõime prognoosi mõjutaksid ([Maksimaalse hapnikutarbimisvõime salvestamise väljalülitamine, lehekülg 87](#)).

- 1 Jookse vähemalt 10 minutit siseruumides.
- 2 Pärast jooksmist vali **Salvesta**.
- 3 Sooritusandmete sirvimiseks vali **UP** või **DOWN**.

**VIHJE:** lisateabe kuvamiseks vali START.

|               |                                                      |
|---------------|------------------------------------------------------|
| Title         | Getting Your VO2 Max. Estimate for Cycling           |
| Identifier    | GUID-E17003DB-1F26-483E-A8B4-BBF04B4E3A9B            |
| Language      | ET-EE                                                |
| Description   |                                                      |
| Version       | 7                                                    |
| Revision      | 2                                                    |
| Changes       | Step 3 reflects updated UI: PE appears automatically |
| Status        | Released                                             |
| Last Modified | 01/06/2022 14:18:10                                  |
| Author        | mcdanielm                                            |

## Jalgrattasõidu maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine

See funktsioon eeldab võimsusmõõtjat ja randme või rindkere pulsisageduse mõõtjat. Võimsusmõõtja peab olema seotud Forerunner seadmega ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 154](#)). Kui kasutad rindkere pulsisageduse mõõtjat, pead selle rinnale kinnitama ja seadmega siduma. Kui sinu Forerunner seadme komplektis oli ka pulsisageduse monitor, on seadmed juba seotud.

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 51](#)) ja konfigureeri max pulss ([Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 53](#)). 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 Sooritusandmete sirvimiseks vali **UP** või **DOWN**.

**VIHJE:** lisateabe kuvamiseks vali START.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Turning Off VO2 Max. Recording            |
| Identifier    | GUID-3F03B03B-94C4-4B4D-9187-80382D42EEF3 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 1                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Save-as from Enduro.                      |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 27/05/2021 06:55:56                       |
| Author        | mcdanielm                                 |

## Maksimaalse hapnikutarbimisvõime salvestamise väljalülitamine

Ultra- ja maastikujooksu ajal võid maksimaalse hapnikutarbimisvõime salvestamise välja lülitada, kui sa ei soovi, et need jooksutüübid sinu maksimaalse hapnikutarbimisvõime prognoosi mõjutaksid ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 85](#)).

- 1 Hoia  all.
- 2 Vali **Seaded > Tegevused ja rakendused**.
- 3 Vali **Maast.jooks** või **Ultrajooks**.
- 4 Vali tegevuse seaded.
- 5 Vali **Salvesta VO2 max. > Väljas**.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Viewing Your Fitness Age                  |
| Identifier    | GUID-A52C695F-A924-4421-B2F9-49C8BDEF65AE |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 1.1.1                                     |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | No on-device fitness age, GCM only        |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 27/05/2021 06:55:56                       |
| Author        | mcdanielm                                 |

## Vormisoleku vanuse kuvamine

Vormisoleku vanus aitab su vormisolekut võrrelda samast soost isiku vormisolekuga. Su seade kasutab vormisoleku vanuse kuvamiseks teavet, nagu kehamassiindeks (BMI), puhkeaja pulsisageduse andmed ja intensiivse aktiivsuse andmed. Kui sul on kaal Garmin Index™, siis kasutab seade su vormisoleku vanuse määramiseks kehamaasiindeksi asemel keharasva protsenti. Treeningute ja elustiiliga seotud muudatused võivad vormisoleku vanust mõjutada.

**MÄRKUS.** kõige täpsema vormisoleku vanuse saamiseks vii lõpule kasutajaprofiili seadistamine ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 51](#)).

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect  või .
- 2 Vali **Tervisestatistika > Vormisoleku vanus**.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Heat and Altitude Performance Acclimation |
| Identifier    | GUID-70386BCC-5682-4C5C-9A87-C32AF9B6473B |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 2                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Remove full acclimation estimate.         |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                       |
| Author        | pruekatie                                 |

## Kuumuse ja kõrgusega kohanemine

Keskkonnategurid, nagu kõrge temperatuur ja kõrgus mõjutavad treeningut ja sooritusvõimet. Kõrgustes treenimine võib vormisolekut positiivselt mõjutada, kuid võid sel ajal märgata max hapnikutarbimise ajutist langust. Sinu Forerunner seade pakub kohanemisteavitusi ja parandusi maksimaalse hapnikutarbimise hinnangule ja treeningolekule, kui temperatuur ületab 22 °C (72 °F) ning kui asud kõrgemal kui 800 m (2625 ft). Saad oma treeningoleku vidinas jälgida kuumuse ja kõrgusega kohanemist.

**MÄRKUS.** kuumusega kohanemine on saadaval ainult GPS-tegevustega ja vajab ühendatud nutitelefoni ilmaste andmeid.

|               |                                                                                                                    |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Viewing Your Predicted Race Times                                                                                  |
| Identifier    | GUID-31B2458A-859A-4A34-AB83-224E4A29387A                                                                          |
| Language      | ET-EE                                                                                                              |
| Description   |                                                                                                                    |
| Version       | 6                                                                                                                  |
| Revision      | 2                                                                                                                  |
| Changes       | Updating for improved race prediction feature. SW: Joe only had one edit. This topic has spacing issues in the CZ. |
| Status        | Released                                                                                                           |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                                                                                                |
| Author        | mcdanielm                                                                                                          |

## Hinnanguliste võistlusaegade kuvamine

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 51](#)) ja konfigureeri max pulss ([Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 53](#)).

Seade kasutab võistlusaja pakkumiseks maksimaalse hapnikutarbimisvõime hinnangulist väärtust ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 85](#)) ja trenniajalugu. Hinnangulise võistlusaja täpsustamiseks analüüsib seade mitme nädala trenniandmeid.

**VIHJE:** kui sul on mitu Garmin seadet, võid sisse lülitada Physio TrueUp™ funktsiooni, mis võimaldab seadmel sünkroonida tegevusi, ajalugu ja andmeid teistest seadmetest ([Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine, lehekülg 84](#)).

1 Sooritusvidina kuvamiseks vali kellal **UP** või **DOWN**.

2 Sooritusnäitajate kerimiseks vali **START**.

Kuvatakse 5 km, 10 km, poolmaratoni ja maratoni hinnangulised võistlusajad.

**MÄRKUS.** hinnangulised andmed võivad esmalt ebatäpsed näida. Su jooksusoorituse õppimiseks tuleb teha mõned jooksud.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | About Training Effect                     |
| Identifier    | GUID-7275629E-743A-4658-A284-C84F42A66AE5 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 9                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Updated Firstbeat                         |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 19/07/2022 15:36:29                       |
| Author        | mcdanielm                                 |

## Treeningu efektiivsusest

Treeningu efektiivsus mõõdab tegevuse mõju aeroobsele ja anaeroobsele füüsilisele vormile. Treeningu efektiivsus koguneb tegevuse käigus. Tegevuse edenedes treeningu efektiivsuse väärtus suureneb. Treeningu efektiivsus määratakse kasutajaprofiili teabe ja treeningute ajaloo ning pulsisageduse, treeningu kestuse ja intensiivsusega. Tegevuse peamised kasusid kirjeldavad seitse eri treeningu efektiivsuse märki. Iga märk on värvikoodiga ning vastab treeningkoormuse fookusele ([Treeningukoormuse fookus](#), lehekülg 97). Iga tagasiside fraasi, näiteks „Mõjutab VO2 max palju“, on kirjeldatud Garmin Connect tegevuse andmetes.

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

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

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

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

Treeninguefekti tehnoloogiat pakub ja toetab Firstbeat Analytics. Lisateabe saamiseks ava veebiaadress [www.firstbeat.com](http://www.firstbeat.com).

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Performance Condition                     |
| Identifier    | GUID-901ACCFC-FB0D-414E-B80C-54970AF4E357 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 4                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | No English change. Versioned to fix IT.   |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 11/11/2020 07:11:46                       |
| Author        | pullins                                   |

## Soorituse hinnang

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

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

**MÄRKUS.** maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime täpse näidu saamiseks ja su jooksu või rattasõidu soorituse analüüsimiseks pead kandma pulsimõõtjat ja tegema mõned jooksud või rattasõidud ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 85](#)).

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Viewing Your Performance Condition        |
| Identifier    | GUID-73903771-7910-4AC4-AC70-0E1974538934 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 4                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | wording change from Joe Heikes            |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 12/11/2019 07:50:37                       |
| Author        | wiederan                                  |

## Soorituse hinnangu kuvamine

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

- 1 Lisa andmekuvale valik **Seisundi hinnang** ([Andmekuvade kohandamine, lehekülg 164](#)).
- 2 Jookse või sõida jalgrattaga.  
6 kuni 20 minuti järel ilmub soorituse hinnang.
- 3 Jooksu või rattasõidu soorituse hinnangu nägemiseks sirvi andmekuva.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Lactate Threshold                         |
| Identifier    | GUID-3ED97FFE-025E-47EA-9C70-DD86156617BD |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 1                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       |                                           |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                       |
| Author        | wiederan                                  |

## Piimhappe lävi

Piimhappe lävi märgib treeningu intensiivsust, mille juures hakkab verre piimhappe kogunema. Jooksmisel märgib see hinnangulist pingutust või tempot. Kui jooksjä läve ületab, hakkab väsimus endast kiiremini märku andma. Kogenud jooksjad saavutavad läve ligikaudu 90% juures maksimaalsest pulsagedusest ning 10k ja poolmaratoni tempo puhul. Keskmise tasemega jooksjad saavutavad läve allpool 90% maksimaalsest pulsagedusest. Piimhappe läve tundmine aitab määrata treeningu intensiivsust ja pingutamist võistlustel.

Kui tead oma piimhappe läve pulsagedust, saad selle kasutajaprofiili seadetes sisestada ([Pulsagedustsoonide määramine, lehekülg 53](#)).

|               |                                                                                   |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Performing a Guided Test to Determine Your Lactate Threshold                      |
| Identifier    | GUID-1B0C9B93-01CD-4A0C-A30F-B815C0347159                                         |
| Language      | ET-EE                                                                             |
| Description   |                                                                                   |
| Version       | 5                                                                                 |
| Revision      | 2                                                                                 |
| Changes       | Per FR645 FRM96 feedback - VO2 estimate from previous run is no longer necessary. |
| Status        | Released                                                                          |
| Last Modified | 12/11/2019 07:50:37                                                               |
| Author        | semrau                                                                            |

## Juhendatud testi sooritamine piimhappe läve määramiseks

See funktsioon vajab Garmin rinnal kantavat pulsageduse monitори. Enne juhendatud testi sooritamist kannab pulsageduse monitори ja seo see oma seadmega ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 154](#)).

Seade kasutab algseadistuse kasutajaprofiili teav ning VO2 max hinnangut, et hinnata piimhappe lävi. Seade tuvastab piimhappe läve ühtlase ja intensiivse jooksmise ajal pulsageduse järgi automaatselt.

**VIHJE:** seade vajab paari jooksekorda rinnal kantava pulsageduse monitoriga, et määrata täpne maksimaalne pulsageduse väärtus ja VO2 max hinnanguline väärtus. Kui sul on piimhappe läve määramisel raskusi, langeta maksimaalset pulsageduse väärtust käsitsi.

- 1 Vali sihverplaadilt **START**.
- 2 Vali välistingimustes jooksmine.  
Testi sooritamiseks on vajalik GPS.
- 3 Hoia all nuppu .
- 4 Vali **Treening > Laktaadiläve juhendatud test**.
- 5 Käivita taimer ja järgi kuvatavaid juhiseid.  
Pärast jooksu alustamist kuvab seade iga sammu kestuse, siht- ja praeguse pulsageduse andmed. Testi lõppemisel kuvatakse teade.
- 6 Kui oled juhendatud testi lõpetanud, peata taimer ja salvesta tegevus.  
Kui see on esimene piimhappe läve hinnang, palub seade pulsageduse tsoone uuendada vastavalt piimhappe läve pulsagedusele. Iga täiendava piimhappe läve hinnangu puhul palub seade hinnangu vastu võtta või sellest keelduda.

|               |                                                                                                      |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Getting Your FTP Estimate                                                                            |
| Identifier    | GUID-B40A5128-C382-4F10-AD38-39649C42EF35                                                            |
| Language      | ET-EE                                                                                                |
| Description   |                                                                                                      |
| Version       | 5                                                                                                    |
| Revision      | 2                                                                                                    |
| Changes       | No English change. Versioned to fix spacing issues for the following languages: DA-DK, FR-FR, NB-NO. |
| Status        | Released                                                                                             |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                                                                                  |
| Author        | pullins                                                                                              |

## Hinnangulise funktsionaalse energialäveni hankimine

Enne hinnangulise funktsionaalse energialäveni hankimist pead seadmega siduma rindkere pulsimõõtja ja võimsusmõõtja (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 154*) ning arvutama maksimaalse hapnikutarbimisvõime (*Jalgtrassõidu maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine, lehekülg 86*).

Hinnangulise funktsionaalse energialäveni saamiseks kasutab seade algseadistuse kasutajaprofiili andmeid ja maksimaalset hapnikutarbimisvõimet. Seade tuvastab funktsionaalse energialäveni automaatselt, kui paigaldatud on pulsi- ja võimsusmõõtja ning sõidad rattaga ühtlasel ja suurel koormusel.

1 Vali tulemuste vidina vaatamiseks **UP** või **DOWN**.

2 Sooritusnäitajate kerimiseks vali **START**.

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

|                                                                                              |             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|  Lilla      | Ülihea      |
|  Sinine    | Suurepärase |
|  Roheline | Hea         |
|  Oranž    | Rahuldav    |
|  Punane   | Treenimata  |

Lisateavet vt lisast (*FTP hinnangud, lehekülg 221*).

**MÄRKUS.** kui sind teavitatakse uuest funktsionaalsest energialävendist, võid selle salvestamiseks valida Nõustu või praeguse väärtuse säilitamiseks valida Keeldu.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Conducting an FTP Test                    |
| Identifier    | GUID-C8DAC4B1-3159-4E8C-ADD9-6FA012EBA697 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 3                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Updates from Joe H and Kerri              |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 12/11/2019 07:50:37                       |
| Author        | wiederan                                  |

## Funktsionaalse energialäveni testi sooritamine

Enne funktsionaalse energialäveni testi tegemist pead seadmega siduma rindkere pulsimõõtja ja võimsusmõõtja (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 154*) ning hankima hinnangulise maksimaalse hapnikutarbimisvõime andmed (*Jalgrattasõidu maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine, lehekülg 86*).

**MÄRKUS.** funktsionaalse energialäveni test on raske ja kestab umbes 30 minutit. Vali praktiline ja peamiselt ühetasane marsruut, mis võimaldab sõita ühtlaselt suureneva tempoga (sarnaselt ajasõiduga).

- 1 Vali kellal nupp **START**.
- 2 Vali jalgrattasõit.
- 3 Hoia all nuppu .
- 4 Vali **Treening > FTP juhendatud test**.
- 5 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.  
Sõidu alguses kuvab seade iga etapi kestuse, sihi ja praeguse võimsuse andmed. Kui test on sooritatud, kuvatakse teade.
- 6 Kui juhistega test on tehtud, puhka, seiska taimer ja salvesta tegevus.  
Funktsionaalne energialävend kuvatakse vattides kilogrammi kohta, energiaväljund vattides ja positsioon värviskaalal.
- 7 Tee valik:
  - Uue funktsionaalse energialäveni salvestamiseks vali **Nõustu**.
  - Praeguse funktsionaalse energialäveni säilitamiseks vali **Keeldu**.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Training Status                           |
| Identifier    | GUID-44C7BB4B-EFF7-4A42-AC03-8A6AABB94807 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 3                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Fixed a typo in the VO2 max. section.     |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                       |
| Author        | cozmyer                                   |

## Treenitustase

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

Neid hinnangulisi andmeid pakub ja toetab Firstbeat. Lisateabe saamiseks ava veebileht [www.garmin.com/performance-data/running/](http://www.garmin.com/performance-data/running/).



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

**Treenitustase:** treenitustase näitab, kuidas treenimine sinu vormi ja sooritust mõjutab. Sinu treenitustase põhineb treeningukoormuse muudatustel ja maksimaalsel hapnikutarbimisvõimel pikema perioodi jooksul.

**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.

**Treeningukoormus:** treeningukoormus on liigse harjutusjärgse hapnikutarbimise (EPOC) summa viimase seitsme päeva jooksul. EPOC on hinnanguline väärtus, mis näitab, kui palju energiat sinu keha pärast treeningut kulutab.

**Treeningukoormuse fookus:** sinu seade analüüsib ja jaotab treeningukoormuse andmed eri kategooriatesse, mis põhinevad iga salvestatud tegevuse intensiivsusel ja struktuuril. Treeningukoormuse fookus hõlmab ka iga kategooria kogu koormust ning treeningu fookust. Sinu seade kuvab viimase nelja nädala koormuse.

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

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Training Status Levels                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Identifier    | GUID-6F81BF5B-B49A-4506-95E2-0F4A04D8B319                                                                                                                                                                                                                              |
| Language      | ET-EE                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Description   |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Version       | 3                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Revision      | 2                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Changes       | 2019 watches (MARQ, fenix 6, Forerunner 945) separate the training status and performance stats widgets into 2. Retitled this topic since it's only about training status. It should be used as a sub-topic under the new high-level description Training Status topic |
| Status        | Released                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Last Modified | 01/06/2022 14:18:10                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Author        | gerson                                                                                                                                                                                                                                                                 |

## Treenitustasemed

Treenitustase näitab, kuidas treenimine vormisolekut ja sooritusvõimet mõjutab. Sinu treenitustase põhineb treeningukoormuse muudatustel ja maksimaalsel hapnikutarbimisvõimel pikema perioodi jooksul. Treenitustaset saad kasutada tulevaste treeningute planeerimiseks ning vormisoleku jätkuvaks parandamiseks.

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

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

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

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

**Ebaproduktiivne:** sinu treeningukoormuse tase on hea, kuid sinu vorm halveneb. Sinu organism vajab võib-olla taastumist, seetõttu pea silmas oma üldist tervislikku seisundit, sh stress, toitumine ja puhkeaeg.

**Alatreenimine:** alatreenimine leiab aset, kui treenid nädala või pikema aja jooksul tavalisest vähem ja see hakkab vormi mõjutama. Suurenda oma treeningukoormust.

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

**Olek puudub:** seade vajab üht või kaht nädalat treeningute ajalugu, sh maksimaalse hapnikutarbimisega tegevuste tulemusi jooksmiselt või rattasõidult, et määrata sinu treenituse olek.

|               |                                            |
|---------------|--------------------------------------------|
| Title         | Tips for Getting Your Training Status      |
| Identifier    | GUID-CF3B3A75-7707-49EC-9177-ABC1B772A787  |
| Language      | ET-EE                                      |
| Description   |                                            |
| Version       | 4                                          |
| Revision      | 2                                          |
| Changes       | Add xref to turning off VO2 max recording. |
| Status        | Released                                   |
| Last Modified | 01/06/2022 14:18:10                        |
| Author        | pruekatie                                  |

## Treenitustaseme kuvamise nõuanded

Treenitustase oleneb sportliku taseme uuendatud hinnangutest, sh vähemalt kahest maksimaalse hapnikutarbimisvõime näidust nädalas. Maksimaalse hapnikutarbimisvõime prognoosi uuendatakse pärast õuejooksu või -jalgrattasõitu, mille käigus sinu pulsisagedus oli mitme minuti jooksul vähemalt 70% sinu maksimaalsest pulsisagedusest. Sisejooksude puhul ei esitata maksimaalset hapnikutarbimisvõime prognoosi, sest siis ei saaks sportliku vormi paranemist adekvaatselt peegeldada. Ultra- ja maastikujoosku ajal võid maksimaalse hapnikutarbimisvõime salvestamise välja lülitada, kui sa ei soovi, et need jooksutüübid sinu maksimaalse hapnikutarbimisvõime prognoosi mõjutaksid ([Maksimaalse hapnikutarbimisvõime salvestamise väljalülitamine, lehekülg 87](#)).

Treenitustasemefunktsiooni maksimaalseks kasutamiseks järgige neid juhiseid.

- Jookse või sõida jalgrattaga väljas vähemalt kaks korda nädalas ja kanna energiamõõdikut ning püsi vähemalt 10 minutit pulsisageduse juures, mis on rohkem kui 70% sinu maksimaalsest pulsisagedusest. Kui oled seadet nädal aega kasutanud, peaksid treenitustaseme andmeid nägema.
- Salvesta kõik sportlikud tegevused seadmesse või luba funktsioon TrueUp, et seade saaks sinu sooritus hinnata ([Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine, lehekülg 84](#)).

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Acute Load                                |
| Identifier    | GUID-AEDB0872-C5A1-4378-86D5-2239734B59E8 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 3                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Defined EPOC acronym.                     |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 01/06/2022 14:18:10                       |
| Author        | cozmyer                                   |

## Treeningukoormus

Treeningukoormus on viimase seitsme päeva treeningu näit. See on viimase seitsme päeva treeningujärgse liighapnikutarbimise (EPOC) näitude summa. Näidiku järgi saab vaadata, kas praegune koormus on vormisoleku säilitamiseks või parandamiseks väike, kõrge või optimaalne. Optimaalne vahemik tuvastatakse individuaalse vormisolekutaseme ja treeninguajaloo järgi. Vahemik muutub treeninguaja ja intensiivsuse suurenedes või vähenedes.

|               |                                                |
|---------------|------------------------------------------------|
| Title         | Training Load Focus                            |
| Identifier    | GUID-C3205D96-DAB6-4C93-A225-5B8D7B5A5621      |
| Language      | ET-EE                                          |
| Description   |                                                |
| Version       | 3                                              |
| Revision      | 2                                              |
| Changes       | Fix to make feature name consistent from JoeH. |
| Status        | Released                                       |
| Last Modified | 12/11/2019 07:50:37                            |
| Author        | wiederan                                       |

## Treeningukoormuse fookus

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

**Allpool sihtmärke:** sinu treeningukoormus on optimaalsest koormusest kõigis intensiivsuskategooriates väiksem. Proovi suurendada treeningu kestust või sagedust.

**Vähese aeroobsusega koormuse puudujääk:** suure intensiivsusega harjutuste tasakaalustamiseks ja taastumisaia võimaldamiseks lisa rohkem vähese aeroobse koormusega harjutusi.

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

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

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

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

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

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

**Ületab sihtmärke:** su treeningukoormus on optimaalsest kõrgem ning sa peaks treeningu kestust ja sagedust vähendama.

|               |                                                         |
|---------------|---------------------------------------------------------|
| Title         | Recovery Time                                           |
| Identifier    | GUID-DAC27D10-886A-4EA8-8339-674479E9574A               |
| Language      | ET-EE                                                   |
| Description   |                                                         |
| Version       | 9                                                       |
| Revision      | 2                                                       |
| Changes       | Update for advanced recovery time--added last sentence. |
| Status        | Released                                                |
| Last Modified | 16/09/2020 14:24:25                                     |
| Author        | mcdanielm                                               |

## Taastumisaeg

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

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

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

|               |                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Viewing Your Recovery Time                                                                                                                                                                                                                   |
| Identifier    | GUID-5271EA75-5AB6-4E9A-9A4C-7356FF2985E6                                                                                                                                                                                                    |
| Language      | ET-EE                                                                                                                                                                                                                                        |
| Description   |                                                                                                                                                                                                                                              |
| Version       | 5                                                                                                                                                                                                                                            |
| Revision      | 2                                                                                                                                                                                                                                            |
| Changes       | Training Status and Performance are now two separate widgets. Recovery time has been moved to the Training Status widget for 2019 watches going forward (MARQ/fenix 6/Forerunner 945). Use older topic version to support previous products. |
| Status        | Released                                                                                                                                                                                                                                     |
| Last Modified | 01/06/2022 14:18:10                                                                                                                                                                                                                          |
| Author        | gerson                                                                                                                                                                                                                                       |

## Taastumisaja vaatamine

Täpseima hinnangu saamiseks täida kasutaja profiil ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 51](#)) ja seadista maksimaalne pulsisagedus ([Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 53](#)).

1 Alusta jooksmist.

2 Pärast jooksmist vali **Salvesta**.

Kuvatakse taastumisaeg. Maksimaalne aeg on 4 päeva.

**MÄRKUS.** treeninguoleku vidina kuvamiseks vajuta kellal nuppu UP või DOWN, seejärel vali START, et kerida näitajaid ja vaadata taastumisaega.

|               |                                                                             |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Recovery Heart Rate                                                         |
| Identifier    | GUID-4A13852E-C46C-47A7-B552-F6CF50E526EE                                   |
| Language      | ET-EE                                                                       |
| Description   |                                                                             |
| Version       | 5                                                                           |
| Revision      | 2                                                                           |
| Changes       | SME edit from Joe H. - remove last sentence of tip about saving/discarding. |
| Status        | Released                                                                    |
| Last Modified | 16/09/2020 14:24:25                                                         |
| Author        | mcdanielm                                                                   |

## Taastumise pulsisagedus

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

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

|               |                                                                |
|---------------|----------------------------------------------------------------|
| Title         | Pulse Oximeter                                                 |
| Identifier    | GUID-4D425925-D4EE-4C26-B974-5375D0670860                      |
| Language      | ET-EE                                                          |
| Description   |                                                                |
| Version       | 5                                                              |
| Revision      | 2                                                              |
| Changes       | Switch descriptions for glyphs 1 and 4 to match the new image. |
| Status        | Released                                                       |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                                            |
| Author        | cozmyer                                                        |

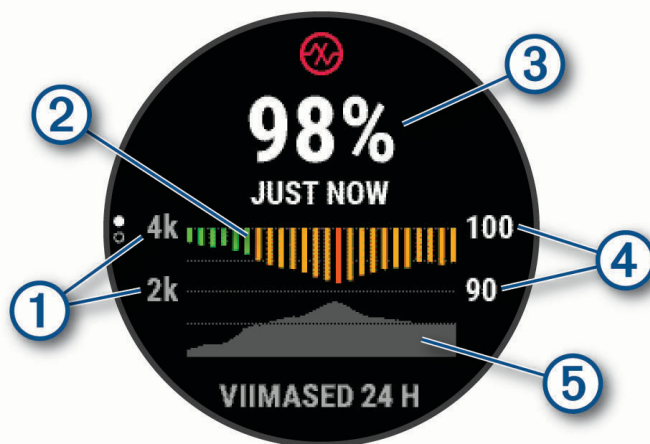
## Pulssoksümeeter

Forerunner seade on randmel kantav pulssoksümeeter veres sisalduva hapniku mõõtmiseks. Kui tead oma hapnikuga küllastatuse taset, saad kindlaks teha, kuidas su organism alispordi ja ekspeditsiooni puhul suurtel kõrgustel aklimatiseerub.

Pulssoksümeetrividina (*Pulssoksümeetri näitude hankimine, lehekülg 101*). Saad ka kogu päeva näidud sisse lülitada (*Kogu päeva kohanemisrežiimi sisselülitamine, lehekülg 102*). Kui jääte paigale ega liiguta end, analüüsib seade hapnikuküllastust ning kõrgust. Kõrguse profiil aitab määrata, kuidas pulssoksümeetri näidud vastavalt kõrgusele merepinnast muutuvad.

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

Lisateavet pulssoksümeetri täpsuse kohta leiad aadressilt [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).



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

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Getting Pulse Oximeter Readings           |
| Identifier    | GUID-5C95BFD3-F25A-4230-A970-C34ADBB89685 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 5                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | No English Change. Versioned to fix IT.   |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                       |
| Author        | pullins                                   |

## Pulssoksümeetri näitude hankimine

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

**MÄRKUS.** pulssoksümeetri vidina esmakordsel kasutusel peab seade kõrguse tuvastamiseks hankima satelliidisignaale. Mine õue ja oota, kuni seade leiab satelliidid.

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

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

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

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Turning On Pulse Oximeter Sleep Tracking  |
| Identifier    | GUID-5A45400C-23ED-4104-A1D7-5DF8CE012B3C |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 3                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Path changed again. Tested 945 and F6.    |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 01/06/2022 14:18:10                       |
| Author        | wiederan                                  |

## Pulssoksümeetri sisselülitamine une jälgimiseks

Seade võib su magamise ajal pidevalt jälgida vere hapnikuküllastust.

**MÄRKUS.** ebatavaline magamisasend võib põhjustada ebatavaliselt madalat SpO2 näitu.

- 1 Hoia pulssoksümeetri vidinas all nuppu .
- 2 Vali **Valikud > Pulssoksümeetreria režiim > Magamise ajal**.

|               |                                             |
|---------------|---------------------------------------------|
| Title         | Turning On All-Day Acclimation Mode         |
| Identifier    | GUID-EDC6D255-7034-42BE-9578-DF90609D5373   |
| Language      | ET-EE                                       |
| Description   |                                             |
| Version       | 3                                           |
| Revision      | 2                                           |
| Changes       | String changed again. Tested on 945 and F6. |
| Status        | Released                                    |
| Last Modified | 01/06/2022 14:18:10                         |
| Author        | wiederan                                    |

## Kogu päeva kohanemisrežiimi sisselülitamine

1 Hoia pulssoksümeetri vidinas all nuppu .

2 Vali **Valikud > Pulssoksümeetría režiim > Kogu päev**.

Kui oled paigal, analüüsib seade su hapnikuküllastust kogu päeva vältel automaatselt.

**MÄRKUS.** kogu päeva kohanemisrežiimi sisselülitamine vähendab aku tööaega.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Tips for Erratic Pulse Oximeter Data      |
| Identifier    | GUID-B7A60F69-6ADF-4B11-A42B-A9922E466AEE |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 5                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | No English change. Versioned to fix BG    |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 20/07/2022 09:36:43                       |
| Author        | pullins                                   |

## Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited

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

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

|               |                                                  |
|---------------|--------------------------------------------------|
| Title         | Viewing Your Heart Rate Variability Stress Level |
| Identifier    | GUID-13AA1C94-7609-455C-BBBB-B11DA8BD9433        |
| Language      | ET-EE                                            |
| Description   |                                                  |
| Version       | 1                                                |
| Revision      | 2                                                |
| Changes       | new, similar to stress score                     |
| Status        | Released                                         |
| Last Modified | 12/11/2019 07:50:37                              |
| Author        | wiederan                                         |

## Pulsisageduse erinevuste stressiskoori vaatamine

Enne pulsisageduse erinevute (HRV) stressitesti sooritamist pead asetama paika Garmin rinnal kantava pulsisageduse monitori ning selle seadmega siduma ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 154](#)).

Sinu HRV stressiskoor on kolmeminutilise testi tulemus, mis on sooritatud paigal seistes, kui Forerunner seade analüüsib pulsisageduse erinevust, et määrata sinu üldine stressitase. Treenimine, magamine, toitumine ja üldine elustress kõik mõjutavad sinu sooritusvõimet. Stressiskoori mõõdetakse vahemikus 1 kuni 100, kus 1 on väga madal ja 100 väga kõrge stressiseisund. Oma stressiskoori teadmine aitab otsustada, kas sinu keha on valmis karmiks treeningjooksuks või jooga tegemiseks.

**VIHJE:** Garmin soovib mõõta stressiskoori enne treeningut ning samades tingimustes ja iga päev samal ajal. Eelnevaid tulemusi saad vaadata Garmin Connect kontos.

**1** Vali **START > DOWN > HRV stress > START**.

**2** Järgi ekraanil esitatud juhiseid.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Using the Stress Level Widget             |
| Identifier    | GUID-DD8EE575-CC72-4829-B4C8-4BE1F8D3473E |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 3                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Update to UI.                             |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 01/06/2022 14:18:10                       |
| Author        | mcdanielm                                 |

## Stressitaseme vidina kasutamine

Stressitaseme vidin näitab praegust stressitaset ja viimaste tundide stressitaseme graafikut. See võib aidata sul hingamisharjutuse abil ka lõdvestuda ([Vidinate loendi kohandamine, lehekülg 161](#)).

**1** Kui istud või oled mitteaktiivne, siis vali stressitaseme vidina kuvamiseks nupp **UP** või **DOWN**.

**2** Vali **START**.

**3** Tee valik.

- Lisaandmete vaatamiseks vajuta nuppu **DOWN**.

**VIHJE:** sinised ribad tähistavad puhkeperioode. Kollased ribad tähistavad koormusperioode. Hallid ribad tähistavad perioode, mil olid stressiskoori tuvastamiseks liiga aktiivne.

- Vali **START > DOWN**, et alustada hingamisharjutusi.

|               |                                                                            |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Body Battery                                                               |
| Identifier    | GUID-87E1392B-2C55-40B7-A1FF-3AB9252DA0A0                                  |
| Language      | ET-EE                                                                      |
| Description   |                                                                            |
| Version       | 1                                                                          |
| Revision      | 2                                                                          |
| Changes       | Save-as from Vivosmart 4. Removed images to be a high-level concept topic. |
| Status        | Released                                                                   |
| Last Modified | 22/04/2021 13:15:11                                                        |
| Author        | mcdanielm                                                                  |

## Body Battery

Seade analüüsib su pulsisageduse varieeruvust, stressitaset, unekvaliteeti ja aktiivsusandmeid, et tuvastada su üldine Body Battery tase. See näitab saadaolevat reservenergiat, nagu auto kütusenäidik. Body Battery taseme vahemik on 0 kuni 100, kus 0 kuni 25 on madal reservenergia, 26 kuni 50 on keskmine reservenergia, 51 kuni 75 on kõrge reservenergia ja 76 kuni 100 on väga kõrge reservenergia.

Võid sünkroonida oma seadet teenuse Garmin Connect kontoga, et vaadata kõige värskemad Body Battery taset, pikaajalisi trende ja täiendavaid üksikasju ([Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited, lehekülg 106](#)).

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Viewing the Body Battery Widget           |
| Identifier    | GUID-28BA6B01-9460-4FF3-8499-5D91269FD50B |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 4                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Removing step 4--no longer in device UI.  |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 01/06/2022 14:18:10                       |
| Author        | mcdanielm                                 |

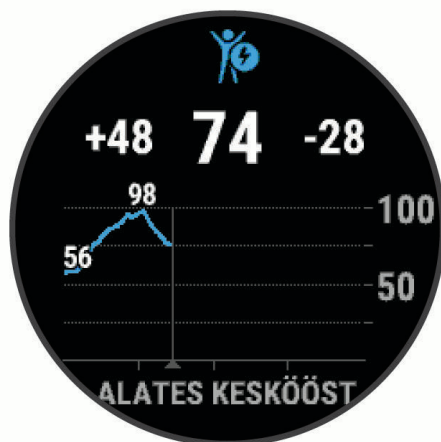
## Vidina Body Battery kuvamine

Vidin Body Battery kuvab su praeguse Body Battery taseme ja Body Battery taseme viimaste tundide graafiku.

- 1 Vajuta nuppu **UP** või **DOWN**, et kuvada vidin Body Battery.

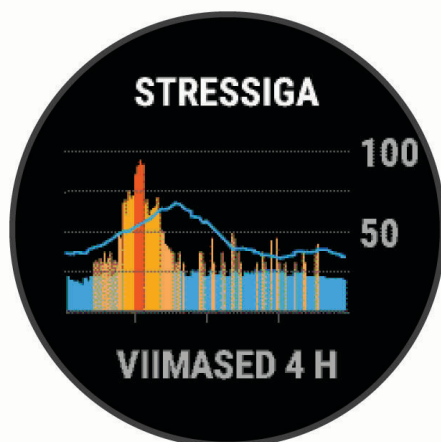
**MÄRKUS.** võimalik, et pead vidina lisama oma vidinate loendisse ([Vidinate loendi kohandamine, lehekülg 161](#)).

- 2 Vajuta nuppu **START**, et kuvada keskköäle järgnevate keha aku tasemete graafik.



- 3 Vajuta nuppu **DOWN**, et vaadata Body Battery ja stressitaseme kombineeritud graafikut.

Sinised ribad tähistavad puhkeperioode. Oranžid ribad tähistavad koormusperioode. Hallid ribad tähistavad perioode, mil olid stressiskoori tuvastamiseks liiga aktiivne.



|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Tips for Improved Body Battery Data       |
| Identifier    | GUID-77DAE539-D617-45E9-A471-F21C4432245D |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 2                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Updates per Phil for Venu 2 series        |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                       |
| Author        | tillmonmartha                             |

## Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited

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

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Smart Features Overview                   |
| Identifier    | GUID-E7E30235-DF2E-4B67-8BC6-771FE1295DA0 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 1                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | new idea from Joe Heikes, QSM title only. |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 05/03/2019 13:41:41                       |
| Author        | wiederan                                  |

## Nutifunktsioonid

|               |                                                                                           |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Pairing Your Smartphone with Your Device                                                  |
| Identifier    | GUID-649A1A7D-EBF2-4671-BBA6-75E63EA05E48                                                 |
| Language      | ET-EE                                                                                     |
| Description   |                                                                                           |
| Version       | 3.1.1                                                                                     |
| Revision      | 2                                                                                         |
| Changes       | Updated tip for FQC JIRA; tip was incorrect per Software Eng. sw: see notes in the topic. |
| Status        | Released                                                                                  |
| Last Modified | 11/03/2022 11:54:01                                                                       |
| Author        | mcdanielm                                                                                 |

## Nutitelefonid sidumise seadmega

Seadme Forerunner ühendusfunktsioonide kasutamiseks tuleb see siduda rakenduse Garmin Connect kaudu, mitte nutitelefonid Bluetooth sätete abil.

**1** Installeerige nutitelefonid rakenduste poest rakendus Garmin Connect ja ava rakendus.

**2** Aseta nutitelefoni vahemalt 10 m raadiusesse oma seadme.

**3** Vali seadme sisselülitamiseks **LIGHT**.

Kui seade esimest korda sisse lülitada, läheb see sidumisrežiimi.

**VIHJE:** sidumisrežiimi käsitsi aktiveerimiseks hoia all nuppu **UP** ja vali **Seaded > Telefon > Paarista telefon**.

**4** Vali seadme lisamine Garmin Connect kontole:

- Kui kasutate seadme sidumiseks rakendust Garmin Connect esmakordselt, järgi ekraanil olevaid juhiseid.
- Kui oled kasutanud rakendust Garmin Connect teise seadme sidumiseks menüüst  või  menüü või vali **Garmini seadmed > Lisa seade** ja järgi ekraanil olevaid juhiseid.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Tips For Existing Garmin Connect Users    |
| Identifier    | GUID-56C5C920-B6B0-4E20-B7AC-84266BF3B26A |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 2                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Remove "Mobile" from GCM.                 |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 05/03/2019 13:41:41                       |
| Author        | mcdanielm                                 |

## Nõuanded olemasoleva seadme Garmin Connect kasutajatele

**1** Vali rakendusest Garmin Connect  või .

**2** Vali **Garmini seadmed > Lisa seade**.

|               |                                                                                                                               |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Enabling Bluetooth Notifications                                                                                              |
| Identifier    | GUID-599D739A-21A7-4EF2-98F4-29258D407B47                                                                                     |
| Language      | ET-EE                                                                                                                         |
| Description   |                                                                                                                               |
| Version       | 4                                                                                                                             |
| Revision      | 2                                                                                                                             |
| Changes       | Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.<br>Added Signature option. |
| Status        | Released                                                                                                                      |
| Last Modified | 19/07/2022 15:36:29                                                                                                           |
| Author        | gerson                                                                                                                        |

## Teavituste Bluetooth lubamine

Enne teavituste lubamist pead seadme Forerunner ühilduva mobiilseadmega siduma ([Nutitelefon sidumine seadmega, lehekülg 107](#)).

- 1 Hoia all .
- 2 Vali **Telefon > Nutiteavitused > Olek > Sees**.
- 3 Vali **Tegevuse ajal**.
- 4 Vali teavituste eelistus.
- 5 Vali heli eelistus.
- 6 Vali **Mitte tegevuse ajal**.
- 7 Vali teavituste eelistus.
- 8 Vali heli eelistus.
- 9 Vali **Privaatsus**.
- 10 Vali privaatsuseelistus.
- 11 Vali **Ajalõpp**.
- 12 Vali uue teavituse ekraanil kuvamise aeg.
- 13 Tekstsõnumitele allkirja lisamiseks vali **Allkiri**.

|               |                                                                    |
|---------------|--------------------------------------------------------------------|
| Title         | Viewing Notifications (Watch - keys)                               |
| Identifier    | GUID-92E5BB40-5CF0-4784-B418-B6AD1912148C                          |
| Language      | ET-EE                                                              |
| Description   |                                                                    |
| Version       | 6                                                                  |
| Revision      | 2                                                                  |
| Changes       | Changing the button used to bring up the message options to START. |
| Status        | Released                                                           |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                                                |
| Author        | burzinskititu                                                      |

## Teavituste kuvamine

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

|               |                                                               |
|---------------|---------------------------------------------------------------|
| Title         | Playing Audio Prompts on your SmartPhone During Your Activity |
| Identifier    | GUID-6A3A1403-F519-4990-B5C7-718E9352006D                     |
| Language      | ET-EE                                                         |
| Description   |                                                               |
| Version       | 5                                                             |
| Revision      | 2                                                             |
| Changes       | Removed "Mobile" from GCM.                                    |
| Status        | Released                                                      |
| Last Modified | 01/05/2019 14:25:53                                           |
| Author        | mcdanielm                                                     |

## Tegevuse ajal nutitefonis helijuhiste esitamine

Enne helijuhiste seadistamist peab rakendusega Garmin Connect nutitefon olema seotud seadmega Forerunner.

Võid seadistada rakendust Garmin Connect, et see esitaks jooksmise või muu tegevuse ajal nutitefonis motiveerivaid olekuteateid. Helijuhised sisaldavad ringiarvu ja -aega, tempot või kiirust ja pulsiandmeid. Helijuhise ajal vaigistab rakendus Garmin Connect teavituse esitamiseks nutitelefoni põhiheli. Võid kohandada rakenduse Garmin Connect helitugevust.

**MÄRKUS.** kui sul on seade Forerunner, võid lubada seadme helijuhised läbi ühendatud kõrvaklappide ilma nutitelefoni ühendamata ([Helijuhiste esitamine tegevuse ajal, lehekülg 32](#)).

**MÄRKUS.** Ringi märguanne on vaikimisi sisse lülitatud.

- 1 Vali rakendusest Garmin Connect  või .
- 2 Vali **Garmini seadmed**.
- 3 Vali oma seade.
- 4 Vali **Aktiivsusvalikud > Helijuhised**.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Managing Notifications                    |
| Identifier    | GUID-5A95D297-7177-4745-ADAF-AC4855E0B7FA |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 9                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | No English change. Versioned to fix EL.   |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                       |
| Author        | pullins                                   |

## Teavituste haldamine

Võid hallata Forerunner seadmes kuvatavaid teavitusi ühilduvas nutitefonis.

Tee valik:

- Kui kasutad seadet iPhone®, ava operatsioonisüsteemi iOS® teavituste seaded, et valida seadmes kuvatavad üksused.
- Kui kasutad nutitelefoni Android™, vali rakenduses Garmin Connect **Seaded > Märguanded**.

|               |                                            |
|---------------|--------------------------------------------|
| Title         | Turning Off the Bluetooth Phone Connection |
| Identifier    | GUID-139CD52F-B25F-4002-B13D-ACF7FEA70A04  |
| Language      | ET-EE                                      |
| Description   |                                            |
| Version       | 6                                          |
| Revision      | 2                                          |
| Changes       | No English change. Versioned to fix BG     |
| Status        | Released                                   |
| Last Modified | 20/07/2022 09:36:43                        |
| Author        | pullins                                    |

## Telefoni Bluetooth ühenduse väljalülitamine

Telefoni Bluetooth ühenduse saab välja lülitada juhtnuppude menüüst.

**MÄRKUS.** juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada.

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

|               |                                                                                 |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Turning On and Off Phone Connection Alerts                                      |
| Identifier    | GUID-DAA3BA98-303C-4A1B-A0B0-A7E064BBED58                                       |
| Language      | ET-EE                                                                           |
| Description   |                                                                                 |
| Version       | 4                                                                               |
| Revision      | 2                                                                               |
| Changes       | Add Settings menu with condition and remove wireless from Bluetooth technology. |
| Status        | Released                                                                        |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                                                             |
| Author        | pruekatie                                                                       |

## Nutitelefoni ühendushoiatuste sisse- ja väljalülitamine

Seade Forerunner võib hoiatada, kui seotud nutitelefon Bluetooth-tehnoloogia abil ühendatakse ja ühendus katkestatakse.

**MÄRKUS.** nutitelefoni hoiatused on vaikimisi välja lülitatud.

- 1 Hoia all nuppu .
- 2 Vali **Seaded > Telefon > Hoiatused**.

|               |                                                      |
|---------------|------------------------------------------------------|
| Title         | Bluetooth Connected Features (forerunner)            |
| Identifier    | GUID-908FCEC2-5661-48A9-BD34-4556635D70CC            |
| Language      | ET-EE                                                |
| Description   |                                                      |
| Version       | 17                                                   |
| Revision      | 2                                                    |
| Changes       | Updated to add PacePro entry, edit workout downloads |
| Status        | Released                                             |
| Last Modified | 27/05/2021 06:55:56                                  |
| Author        | mcdanielm                                            |

## Bluetooth ühendusega funktsioonid

Seadmel Forerunner on palju Bluetooth ühendusega funktsioone ühilduva nutitelefoniga jaoks, milles on rakendus Garmin Connect.

**Tegevuste üleslaadimised:** aktiivsusandmete automaatne saatmine rakendusse Garmin Connect pärast tegevuse salvestuse lõppu.

**Helijuhised:** võimaldab rakendusel Garmin Connect jooksu või muu tegevuse ajal esitada nutitelefoniis olekuteateid, nt miiliajad ja muud andmed.

**Bluetooth andurid:** võimaldab ühendada Bluetooth toega andureid, nt pulsimõõtja.

**Connect IQ:** võimaldab suurendada seadme funktsioonide arvu uute taustapiltide, vidinate, rakenduste ja andmeväljadega.

**Leia minu telefon:** otsib üles kadunud nutitelefoniga, mis on seotud seadmega Forerunner ja asub levialas.

**Leia minu kell:** otsib üles kadunud seadme Forerunner, mis on seotud nutitelefoniiga ja asub levialas.

**GroupTrack:** võimaldab rühmaga liituda teenuse LiveTrack abil, et teised näeksid su asukohta ekraanil reaalselt.

**Üksuste PacePro allalaadimine:** võid rakenduses Garmin Connect luua ja alla laadida PacePro strateegiaid ning need juhtmevabalt seadmesse saata.

**Telefoni teavitused:** kuvab telefoni teavitused ja sõnumid seadmes Forerunner.

**Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid:** võimaldab sõpradele ja pereliikmetele saata sõnumeid ja hoiatusi ning paluda hädaabikontaktidel seadistada rakendus Garmin Connect. Lisateabe saamiseks mine aadressile ([Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid](#), lehekülj 120).

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

**Tarkvarauuendused:** võimaldab uuendada seadme tarkvara.

**Ilmateade:** saadab reaalselt ilmateadet ning -hoiatusi seadmesse.

**Treeningute ja teekondade üleslaadimised:** võid rakenduses Garmin Connect sirvida treeninguid ja radasid ning need juhtmevabalt seadmesse saata.

|               |                                                                                 |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Manually Syncing Data with Garmin Connect Mobile                                |
| Identifier    | GUID-0DC94101-1486-420B-8EA5-EFF3B32C3B0D                                       |
| Language      | ET-EE                                                                           |
| Description   |                                                                                 |
| Version       | 4                                                                               |
| Revision      | 2                                                                               |
| Changes       | Added a note for addition options to the controls menu and fixed an href error. |
| Status        | Released                                                                        |
| Last Modified | 16/09/2020 14:24:25                                                             |
| Author        | burzinskititu                                                                   |

## Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect

**MÄRKUS.** juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada.

1 Juhtnuppude menüü nägemiseks hoia all nuppu **LIGHT**.

2 Vali .

|               |                                                       |
|---------------|-------------------------------------------------------|
| Title         | Locating a Lost Mobile Device (outdoor watch)         |
| Identifier    | GUID-AB79C794-90E2-47F4-963B-EC9C97F72D53             |
| Language      | ET-EE                                                 |
| Description   |                                                       |
| Version       | 4                                                     |
| Revision      | 2                                                     |
| Changes       | Added a note for adding options to the controls menu. |
| Status        | Released                                              |
| Last Modified | 16/09/2020 14:24:25                                   |
| Author        | burzinskititu                                         |

## Kadunud mobiilseadme leidmine

Võid selle funktsiooni abil otsida Bluetooth traadita tehnoloogia abil seotud ja levialas asuvat mobiilseadet.

**MÄRKUS.** juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada.

1 Juhtnuppude menüü nägemiseks hoia all nuppu **LIGHT**.

2 Vali **Leia mu telefon**.

Seade Forerunner alustab seotud mobiilseadme otsimist. Mobiilseade toob kuuldavale hoiatusheli ja seadme Forerunner ekraanil kuvatakse Bluetooth signaalitugevus. Bluetooth signaalitugevus suureneb mobiilseadmele lähenemisel.

3 Otsingu peatamiseks vali **BACK**.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Glances (watch widgets)                   |
| Identifier    | GUID-97EA1540-A780-480F-BA4D-9A9E147FB225 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 24.1.2                                    |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Adding RCT with condition Q2              |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 19/07/2022 15:36:29                       |
| Author        | wiederan                                  |

## Vidinad

Seadmesse on eellaaditud vidinad, mis võimaldavad teabe kiiret hankimist. Mõned vidinad vajavad Bluetooth ühendust ühilduva nutitelefoniga.

Mõned vidinad pole vaikimisi nähtavad. Võid neid vidinate loendisse käsitsi lisada ([Vidinate loendi kohandamine, lehekülg 161](#)).

**ABC:** kuvab altimeetri, baromeetri ja kompassi kombineeritud teabe.

**Body Battery:** kui seadet kogu päeva kannad, kuvab su praeguse Body Battery taseme ja viimaste tundide taseme graafiku.

**Kalender:** kuvab nutitelefonis kalendris olevad saabuvad kohtumised.

**Kalorid:** kuvab praeguse päeva kalorteabe.

**Kompass:** kuvab elektroonilise kompassi.

**Seadme kasutus:** kuvab kasutusel oleva tarkvaraversiooni ja seadme kasutusstatistika.

**Koera jälgimine:** kui seadmega Forerunner on ühendatud ühilduv koerajälgija, siis kuvab koera asukoha.

**Tõustud korrused:** jälgib läbitud korruseid ja liikumist eesmärgi suunas.

**Garmin coach:** kui valid rakenduse Garmin coach treeningkava teenuse Garmin Connect kontos, siis kuvab ajakavas olevad treeningud.

**Golf:** kuvab viimase raundi golfiskoorid ja -statistika.

**Tervisestatistika:** kuvab praeguse tervisestatistika dünaamilise kokkuvõtte. Siia kuulub pulsisagedus, Body Battery tase, stress jne.

**Pulsisagedus:** kuvab praeguse pulsisageduse (löögid minutis) ja keskmise puhkeoleku pulsisageduse (RHR) graafiku.

**Ajalugu:** kuvab aktiivsusajaloo ja salvestatud tegevuste graafiku.

**Vedeliku tarbimine:** võimaldab jälgida tarbitud vee kogust ja päeva eesmärgi täitmist.

**Intensiivsusminutid:** jälgib keskmise ja suure intensiivsusega tegevuse aega, iganädalaste intensiivsusminutite eesmärgi ja liikumist eesmärgi suunas.

**inReach® juhtelemendid:** võimaldab saata sõnumeid seotud inReach seadmega.

**Viimane tegevus:** kuvab viimase salvestatud tegevuse lühikokkuvõtte, nt viimane jooksmine, jalgrattasõit või ujumine.

**Viimane jooks:** kuvab viimase salvestatud jooksu lühikokkuvõtte.

**Menstruaaltsükli jälgimine:** kuvab su praeguse tsükli. Võid kuvada ja märkida oma igapäevaseid sümptomeid.

**Muusika juhtnupud:** kuvab nutitelefonis või seadme muusikamängija juhtnupud.

**Minu päev:** kuvab tänase päeva aktiivsuse dünaamilise kokkuvõtte. Siia kuuluvad ajapõhised tegevused, intensiivsusminutid, läbitud korrused, sammud, kulutatud kalorid jne.

**Teavitused:** nutitelefonis teavitussätetest sõltuvalt hoiatatakse sind sissetulevatest kõnedest, tekstisõnumitest, suhtlusvõrgustiku uuendustest jne.

**Sooritus:** kuvab sooritusnäitajad, mis aitavad jälgida ja mõista treeningtegevusi ja võistlussooritust.

**Pulssoksümeeter:** võimaldab pulssoksümeetri näitu käsitsi vaadata.

**RCT-kaamera juhtnupud:** võimaldavad manuaalset pildistamist, videoklippide salvestamist ja sätete kohandamist ([Kaamera Varia juhtnuppude kasutamine, lehekülg 159](#)).

**Hingamine:** su praegune hingamissagedus (hingetõmmet minutis) ja seitsme päeva keskmine. Lõdvestumiseks võid teha hingamisharjutusi.

**Sammud:** jälgib igapäevaseid samme, sammude eesmärki ja eelmiste päevade andmeid.

**Stress:** kuvab praeguse stressitaseme ja selle graafiku. Lõdvestumiseks võid teha hingamisharjutusi.

**Päikesetõus ja -loojang:** kuvab päikesetõusu, -loojangu ja hämaruse kellaajad.

**Treenitustase:** kuvab praeguse treeninguoleku ja -koormuse, mis näitab, kuidas treening mõjutab vormisoleku taset ja sooritusvõimet.

**VIRB juhtelemendid:** kui VIRB on seotud seadmega Forerunner, kuvab kaamera juhtnupud.

**Ilmateade:** kuvab praeguse temperatuuri ja ilmaennustuse.

**Xero® seade:** kui ühilduv Xero seade on seotud seadmega Forerunner, siis kuvab laseripõhise asukohateabe.

|               |                                                                                  |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Viewing the Glances                                                              |
| Identifier    | GUID-C8C624CE-C78E-4234-A223-CBE7255BCE74                                        |
| Language      | ET-EE                                                                            |
| Description   |                                                                                  |
| Version       | 4                                                                                |
| Revision      | 2                                                                                |
| Changes       | Updating verbiage to include widget glance info and to match other widget topics |
| Status        | Released                                                                         |
| Last Modified | 16/12/2020 08:57:15                                                              |
| Author        | mcdanielm                                                                        |

## Vidinate vaatamine

Seadmes on juba algsest mitmeid vidinaid ning neid saab juurde lisada, kui seod oma seadme nutitelefoniga.

- Vali sihverplaadil nupp **UP** või **DOWN**.

Seade sirvib vidinate loendis ja kuvab iga vidina koondandmed. Sooritusvidina kasutamiseks tee eri tegevusi ja mõõda pulsisagedust ning jookse õues aktiivse GPS-iga.

- Vidina andmete vaatamiseks vali **START**.

**VIHJE:** vidina täiendavate kuvade nägemiseks vajuta nuppu **DOWN**.

|               |                                                               |
|---------------|---------------------------------------------------------------|
| Title         | About My Day                                                  |
| Identifier    | GUID-AF0D7E36-EC9B-4D6E-BCE3-8F61F27DAE10                     |
| Language      | ET-EE                                                         |
| Description   |                                                               |
| Version       | 3                                                             |
| Revision      | 2                                                             |
| Changes       | minor edits to activities from phil, check before rolling up. |
| Status        | Released                                                      |
| Last Modified | 11/09/2019 10:28:27                                           |
| Author        | wiederan                                                      |

## Valiku Minu päev teave

Vidin Minu päev annab su aktiivsusest igapäevase ülevaate. See on dünaamiline kokkuvõte, mida uuendatakse kogu päeva jooksul. Kui liigud kõrgemale korrusele või jäädvustad tegevuse, ilmub see vidinas. Näitajate hulka kuuluvad jäädvustatud tegevused, nädala intensiivsusminutid, läbitud korrused, sammud, kulutatud kalorit jne. Lisanäitajate nägemiseks võid valida **START**.

|               |                                                            |
|---------------|------------------------------------------------------------|
| Title         | Viewing the Controls Menu                                  |
| Identifier    | GUID-8BAA7B36-828E-4BCF-A287-80E5503205BB                  |
| Language      | ET-EE                                                      |
| Description   |                                                            |
| Version       | 8                                                          |
| Revision      | 2                                                          |
| Changes       | Combined the stealth mode and night vision mode sentences. |
| Status        | Released                                                   |
| Last Modified | 23/03/2022 07:39:11                                        |
| Author        | mall                                                       |

## Juhtelementide menüü vaatamine

Juhtelementide menüüs on sellised valikud nagu režiimi „Ära sega“ sisselülitamine, klahvilukustus ja seadme väljalülitamine. Samuti saab avada Garmin Pay rahakoti.

**MÄRKUS.** juhtelementide menüüsse saab lisada suvandeid ning neid ümber paigutada ja sealt eemaldada .

**1** Hoia mis tahes ekraanil olles all nuppu **LIGHT**.



**2** Valikute sirvimiseks vajuta nuppu **UP** või **DOWN**.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Customizing the Controls Menu             |
| Identifier    | GUID-3A355D29-6245-4C45-A727-4CE60B3F9313 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 2.1.1.1.1                                 |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Controls are under the Appearance menu    |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 11/03/2022 10:19:18                       |
| Author        | wiederan                                  |

## Juhtelementide menüü kohandamine

Juhtelementide menüüs saad lisada, eemaldada otseteemenüü valikuid või muuta nende järjekorda ([Juhtelementide menüü vaatamine, lehekülg 115](#)).

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

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Viewing the Weather Widget                |
| Identifier    | GUID-1C94F1FD-DB16-4084-B38D-91CDE7C69FEE |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 3                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Updating button press behavior            |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 01/06/2022 14:18:10                       |
| Author        | mcdanielm                                 |

## Vidina Ilm vaatamine

Vidin Ilm eeldab Bluetooth ühendust ühilduva nutitelefoni.

- 1 Vidina Ilm vaatamiseks vali kellakuvalt **UP** või **DOWN**.
- 2 Ilmaandmete vaatamiseks vali **START**.
- 3 Tunni ja päeva ilma ning ilmatrendide vaatamiseks vali **UP** või **DOWN**.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Opening the Music Controls                |
| Identifier    | GUID-58925720-9719-4FF0-BE3C-4E81FD318725 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 1                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | save as                                   |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 12/11/2019 07:50:37                       |
| Author        | wiederan                                  |

## Muusika juhtnuppude avamine

Muusika juhtnuppude kasutamine vajab Bluetooth ühendust ühilduva nutitelefoni.

- 1 Hoia sihverplaadil nuppu **LIGHT** all.
- 2 Vali .
- 3 Muusika juhtnuppude kasutamiseks vali **UP** või **DOWN**.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Connect IQ Features                       |
| Identifier    | GUID-C3289B5E-1A70-4BB2-A7F0-9B16CF60D75D |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 8                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | No English change. Versioned to fix RO.   |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                       |
| Author        | pullins                                   |

## Connect IQ funktsioonid

Kellale saab lisada Connect IQ funktsioone, mida pakuvad Garmin ja teised teenusepakkujad, kui kasutad rakendust Connect IQ. Seadet saad kohandada kellakuvade, andmeväljade, vidinate ja rakendustega.

**Sihverplaadid:** võimaldab kella välimuse kohandamist.

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

**Vidinat:** võimaldavad teabe kiiret hankimist, sh anduriandmeid ja teavitusi.

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

|               |                                                                                                |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Downloading Connect IQ Features Using Your Computer                                            |
| Identifier    | GUID-18B744AE-FBE0-4022-9A43-D8A89D7DAFAB                                                      |
| Language      | ET-EE                                                                                          |
| Description   |                                                                                                |
| Version       | 3                                                                                              |
| Revision      | 2                                                                                              |
| Changes       | Connect IQ no longer a part of Garmin Connect. Updated download location, removed widget info. |
| Status        | Released                                                                                       |
| Last Modified | 08/02/2022 08:58:20                                                                            |
| Author        | gerson                                                                                         |

## Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine arvutiga

- 1 Ühenda oma seade USB-kaablit kasutades arvutiga.
- 2 Ava veebiaadress [apps.garmin.com](https://apps.garmin.com) ja logi sisse.
- 3 Vali rakenduse Connect IQ funktsioon ja laadi see alla.
- 4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

|               |                                                                                                                                                                                  |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Wi-Fi Connected Features                                                                                                                                                         |
| Identifier    | GUID-7089BCD7-BBA9-4AB1-BE0C-3FA4A2FAE861                                                                                                                                        |
| Language      | ET-EE                                                                                                                                                                            |
| Description   |                                                                                                                                                                                  |
| Version       | 9                                                                                                                                                                                |
| Revision      | 2                                                                                                                                                                                |
| Changes       | Pulling this back to a normal version with conditions and keep the content simple. The title is Wi-Fi Connected Features, so I don't think we need to explain that in each item. |
| Status        | Released                                                                                                                                                                         |
| Last Modified | 01/06/2022 14:18:10                                                                                                                                                              |
| Author        | wiederan                                                                                                                                                                         |

## Wi-Fi ühenduvuse funktsioonid

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

**Helisisu:** võimaldab sünkroonida muude teenusepakkujate helisisu.

**Tarkvarauuendused:** võid alla laadida ja installida uusima tarkvara.

**Treeningud ja treeningukavad:** võid Garmin Connect veebisaidil sirvida ja valida treeninguid ja treeningukavasid. Järgmine kord, kui su seadmel on Wi-Fi-ühendus, saadetakse failid sinu seadmesse.

|               |                                                                                                    |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Connecting to a Wi-Fi Network                                                                      |
| Identifier    | GUID-A320BB2B-B192-4CDF-931E-52FC01144D1E                                                          |
| Language      | ET-EE                                                                                              |
| Description   |                                                                                                    |
| Version       | 2                                                                                                  |
| Revision      | 2                                                                                                  |
| Changes       | Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. |
| Status        | Released                                                                                           |
| Last Modified | 07/04/2022 11:12:22                                                                                |
| Author        | gerson                                                                                             |

## Ühendumine Wi-Fi võrku

Enne Garmin Connect võrguga ühendamist pead seadme ühendama nutitelefoniga rakendusega Garmin Express™ või arvutirakendusega Wi-Fi.

**1** Hoia all nuppu .

**2** Vali **Wi-Fi > Minu võrgud > Lisa võrk**.

Seade kuvab piirkonnas toimivate Wi-Fi võrkude loendi.

**3** Vali võrk.

**4** Vajadusel sisesta võrgu parool.

Seade loob võrguga ühenduse ja see võrk lisatakse salvestatud võrkude loendisse. Edaspidi loob seade selle võrguga automaatselt ühenduse.

|               |                                             |
|---------------|---------------------------------------------|
| Title         | Safety and Tracking Features                |
| Identifier    | GUID-64F677A5-03E0-453F-BFE3-E1B93D6FA3FC   |
| Language      | ET-EE                                       |
| Description   |                                             |
| Version       | 14                                          |
| Revision      | 2                                           |
| Changes       | One more sentence from legal in the notice. |
| Status        | Released                                    |
| Last Modified | 01/06/2022 14:18:10                         |
| Author        | wiederan                                    |

## Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid

### ⚠ ETTEVAATUST

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

### TEATIS

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonide kasutamiseks peab kell Forerunner olema ühendatud rakendusega Garmin Connect tehnoloogia Bluetooth abil. Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas. Hädaabikontaktid saad oma Garmin Connect kontosse lisada.

Lisateavet ohutus- ja jälgimisfunktsioonide kohta leiad aadressilt [www.garmin.com/safety](http://www.garmin.com/safety).

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

**Juhtumi tuvastamine:** kui kell Forerunner tuvastab välitegevuse ajal õnnetusjuhtumi, siis saadab kell hädaabikontaktidele automaatselt sõnumi, lingi LiveTrack ja GPS-asukoha (kui see on saadaval).

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

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

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

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

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Adding Emergency Contacts (LTE)           |
| Identifier    | GUID-C7C9A20F-0B71-4481-910A-AF4826940476 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 6                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Q3 updates, DI won't be ready until Sept? |
| Status        | Translation in review                     |
| Last Modified | 05/08/2022 11:22:43                       |
| Author        | mcdanielm                                 |

## Hädaabikontaktide lisamine

Hädaabikontaktide telefoninumbreid kasutatakse ohutus- ja jälgimisfunktsioonide jaoks.

1 Rakenduses Garmin Connect vali  või .

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.

|               |                                                         |
|---------------|---------------------------------------------------------|
| Title         | Requesting Assistance                                   |
| Identifier    | GUID-ABD3D79F-A0F5-409D-9E4B-2EAEB86206AB               |
| Language      | ET-EE                                                   |
| Description   |                                                         |
| Version       | 6.1.1                                                   |
| Revision      | 2                                                       |
| Changes       | Branch for older watch that still has the cancel option |
| Status        | Released                                                |
| Last Modified | 19/07/2022 15:36:29                                     |
| Author        | wiederan                                                |

## Abi taotlemine

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

Enne abi taotlemist pead seadistama hädaabikontaktid ([Hädaabikontaktide lisamine, lehekülj 120](#)). Hädaabikontaktidel peab olema e-kirjade või tekstisõnumite vastuvõtmise võimalus (rakendub tavapärase tekstisõnumite tasu).

- 1 Hoia all nuppu .
- 2 Pärast kolme värinasignaali vabasta abifunktsiooni aktiveerimiseks klahv.  
Kuvatakse ajaarvestuskuva.

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

|               |                                                                                                                                     |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Incident Detection                                                                                                                  |
| Identifier    | GUID-CE8456FF-55FB-4BF4-BCAB-9871D9EB5D18                                                                                           |
| Language      | ET-EE                                                                                                                               |
| Description   |                                                                                                                                     |
| Version       | 2                                                                                                                                   |
| Revision      | 2                                                                                                                                   |
| Changes       | Removing requirement information as it is redundant with the "Turning Incident Detection On and Off" topic that follows this topic. |
| Status        | Released                                                                                                                            |
| Last Modified | 10/06/2022 15:05:20                                                                                                                 |
| Author        | tillmonmartha                                                                                                                       |

## Juhtumi tuvastamine

### ETTEVAATUST

Juhtumi tuvastamine on õues kasutamiseks mõeldud lisafunktsioon. Abi saamiseks ei tohi loota üksnes juhtumi tuvastusele.

|               |                                                            |
|---------------|------------------------------------------------------------|
| Title         | Turning Incident Detection On and Off                      |
| Identifier    | GUID-8F7F297D-23C5-4256-8939-16A4D04408C1                  |
| Language      | ET-EE                                                      |
| Description   |                                                            |
| Version       | 8                                                          |
| Revision      | 2                                                          |
| Changes       | Add to the task result about a notification on your phone. |
| Status        | Translation in review                                      |
| Last Modified | 05/08/2022 11:23:20                                        |
| Author        | cozmyer                                                    |

## Juhtumi tuvastamise sisse- ja väljalülitamine

### ⚠ ETTEVAATUST

Juhtumi tuvastamine on lisafunktsioon, mis on saadaval ainult teatud välitegevuste puhul. Abi saamiseks ei tohi loota üksnes juhtumi tuvastusele. Rakendus Garmin Connect ei võta sinu eest päästeteenistusega ühendust.

### TEATIS

- 1 Hoia sihverplaadil all nuppu .
- 2 Vali **Seaded > Ohutus ja jälgimine > Juhtumituvastus**.
- 3 Vali GPS-tegevus.

**MÄRKUS.** juhtumi tuvastamine on saadaval ainult teatud välitegevuste puhul.

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

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Starting a GroupTrack Session             |
| Identifier    | GUID-88F2680A-85B5-4F8C-93BA-8AB7D14AE2A6 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 3                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Updated GCM path                          |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 13/06/2022 13:07:01                       |
| Author        | wiederan                                  |

## Rakenduse GroupTrack seansi alustamine

Enne rakenduse GroupTrack alustamist peab sul olema teenuse Garmin Connect konto, ühilduv nutitelefon ja rakendus Garmin Connect.

Siintoodud juhised on rakenduse GroupTrack seansi alustamiseks Forerunner seadmega. Kui su kontaktidel on teised ühilduvad seadmed, näed neid kaardil. Teised seadmed ei pruugi kaardil kuvada GroupTrack sõitjaid.

- 1 Mine välja ja lülita sisse Forerunner seade.
- 2 Seo nutitelefon rakendusega seadmega Forerunner ([Nutitelefoni sidumine seadmega, lehekülg 107](#)).
- 3 Kaardil ühenduste kuvamiseks hoia seadmes Forerunner all nuppu  ja vali **Seaded > Ohutus ja jälgimine > GroupTrack > Näita kaardil**.
- 4 Vali rakenduse Garmin Connect seadete menüüs **Ohutus ja jälgimine > LiveTrack >  > Seaded > GroupTrack**.
- 5 Vali **Nähtav üksusele > Kõik kontaktid**.
- 6 Vali **Käivita LiveTrack**.
- 7 Vali Forerunner seadmes tegevus.
- 8 Kontaktide kuvamiseks sirvi kaarti.  
**VIHJE:** võid kaardil hoida all  ja valida **Ühendused lähedal**, et vaadata GroupTrack seansi teiste kontaktide vahemaad, suunda, tempot ja kiirust.

|               |                                                 |
|---------------|-------------------------------------------------|
| Title         | Tips for GroupTrack Sessions (generic activity) |
| Identifier    | GUID-8D004C89-6817-4916-8171-1526FE374D6B       |
| Language      | ET-EE                                           |
| Description   |                                                 |
| Version       | 4                                               |
| Revision      | 2                                               |
| Changes       | fixing GCM only                                 |
| Status        | Released                                        |
| Last Modified | 12/11/2019 07:50:37                             |
| Author        | wiederan                                        |

## Rakenduse GroupTrack seansside näpunäited

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

- Mine välja, lülita sisse GPS ja alusta tegevust.
- Seo Forerunner seade Bluetooth abil nutitelefoni.
- Vali rakenduse Garmin Connect sätete menüüs **Kontaktid**, et uuendada GroupTrack seansi kontaktide loendit.
- Veendu, et kõik kontaktid seovad seadme nutitelefoni ja alustavad LiveTrack seanssi rakenduses Garmin Connect.
- Veendu, et kõik kontaktid on tööraadiuses (40 km või 25 miili).
- Kontaktide kuvamiseks sirvi GroupTrack seansi ajal kaarti ([Tegevusele kaardi lisamine, lehekülg 164](#)).

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Music                                     |
| Identifier    | GUID-8702C05F-0915-455A-AABA-079D8374FCD8 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 3                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | more tweeks from Phil                     |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 03/08/2021 11:37:43                       |
| Author        | wiederan                                  |

## Muusika

**MÄRKUS.** see jaotis puudutab kolme erinevat muusika taasesituse suvandit.

- Kolmandast osapoolest muusikapakkuja
- Isiklik helisisu
- Telefoni salvestatud muusika

Võid seadmesse Forerunner arvutist või kolmanda osapoole pakkuja vahendusel muusikat laadida, et kuulata seda ka siis, kui nutitelefon on käepärast pole. Seadmesse salvestatud helifailide kuulamiseks tuleb ühendada Bluetooth tehnoloogiat toetavad kõrvaklapid.

Võid juhtida seotud nutitelefoniga muusika taasesitust ka seadme abil.

|               |                                                                  |
|---------------|------------------------------------------------------------------|
| Title         | Connecting to a Third-Party Provider                             |
| Identifier    | GUID-81D121B6-8ADC-4D35-AD12-F70404D78E81                        |
| Language      | ET-EE                                                            |
| Description   |                                                                  |
| Version       | 9                                                                |
| Revision      | 2                                                                |
| Changes       | Clarifying Connect IQ is downloaded to your smartphone, per Phil |
| Status        | Released                                                         |
| Last Modified | 08/02/2022 08:58:20                                              |
| Author        | tillmonmartha                                                    |

## Ühenduse võtmine kolmandast isikust teenusepakkujaga

Enne kui saad toetatavalt kolmandast isikust teenusepakkujalt pärit muusika või muud helifailid ühilduvasse nutikella alla laadida, pead teenusepakkuja oma seadmega ühendama.

Mõned kolmandatest isikutest teenusepakkujate valikud on juba seadmesse installitud. Kui soovid rohkem valikuid näha, laadi nutitelefonile alla rakendus Connect IQ.

**1** Hoia mis tahes kuval all nuppu **DOWN**, et avada muusika juhtnupud.

**2** Vali sümbol **IQ**.

**MÄRKUS.** kui soovid seadistada veel mõne teenusepakkuja, hoia all nuppu  ja vali **Muusikateenusepakkujad > Lisa pakkuja**.

**3** Vali teenusepakkuja nimi ja järgi kuvatavaid juhiseid.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Spotify                                   |
| Identifier    | GUID-35B68E18-3806-4B7F-A598-F3CC0BC79593 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 1                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       |                                           |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 19/02/2016 07:36:05                       |
| Author        | mckelvey                                  |

## Spotify

Spotify on digitaalne muusikateenus, mis võimaldab juurdepääsu miljonitele lugudele.

**VIHJE:** Spotify integreerimiseks tuleb mobiiltelefoni installida rakendus Spotify. Vaja läheb ühilduvat mobiilseadet ja eritellimust. Vt veebiaadressi [www.garmin.com/](http://www.garmin.com/).

Käesolev toode sisaldab tarkvara Spotify, millele laienevad kolmanda osapoole litsentsid, vt: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Spotify abil saad sõidu ajal alati lugusid kuulata. Esita meelepäraste artistide lugusid või lase teenusel Spotify end üllatada.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Downloading Audio Content from Spotify    |
| Identifier    | GUID-5FA7EDAB-AA37-42B2-BF01-D9DB38B1D368 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 2                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Updating variable in step 3.              |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 16/09/2020 14:24:25                       |
| Author        | mcdanielm                                 |

## Audiosisu allalaadimine teenusest Spotify

Enne audiosisu allalaadimist teenusest Spotifypead looma ühenduse Wi-Fi võrguga (*Ühendumine Wi-Fi võrku, lehekülg 119*).

- 1 Hoia mis tahes kuval all nuppu **DOWN**, et avada muusika juhtnupud.
- 2 Hoia all nuppu .
- 3 Vali **Muusikateenusepakujud > Spotify**.
- 4 Vali **Add music & podcasts**.
- 5 Vali seadmesse allalaaditav esitusloend või muu üksus.

**MÄRKUS.** audio allalaadimisel võib aku kiiremini tühjeneda. Pead võib-olla seadme välise toiteallikaga ühendama, et aku kasutusaeg oleks piisav.

Valitud esitusloendid või muud üksused laaditakse seadmesse alla.

|               |                                                         |
|---------------|---------------------------------------------------------|
| Title         | Downloading Personal Audio Content Using Garmin Express |
| Identifier    | GUID-CD4439DF-46FF-4279-A8D5-8DA61C87A4EB               |
| Language      | ET-EE                                                   |
| Description   |                                                         |
| Version       | 5                                                       |
| Revision      | 2                                                       |
| Changes       | Adding vanity url to support FAQ                        |
| Status        | Released                                                |
| Last Modified | 08/02/2022 08:58:20                                     |
| Author        | wiederan                                                |

## Personaalse audiosisu allalaadimine

Isikliku muusika saatmiseks seadmesse pead installima arvutisse rakenduse Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)).

Saad laadida alla isiklikke helifaile, nagu .mp3- ja .m4a-failid Forerunner seadmesse oma arvutist. Lisateabe saamiseks mine aadressile [www.garmin.com/musicfiles](http://www.garmin.com/musicfiles).

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

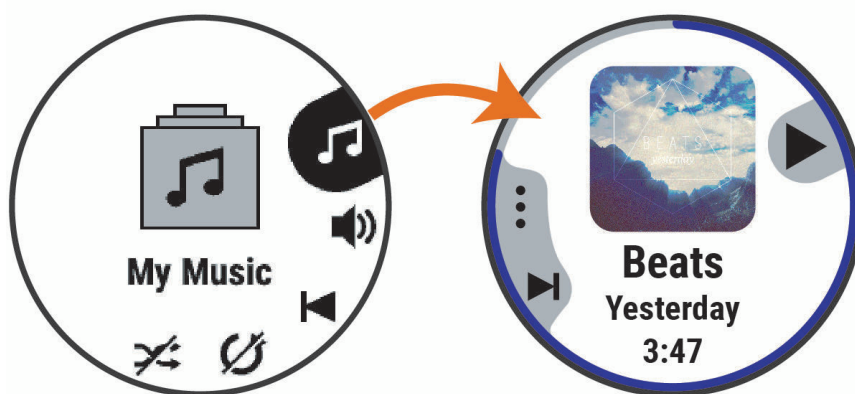
|               |                                                                     |
|---------------|---------------------------------------------------------------------|
| Title         | Listening to Music                                                  |
| Identifier    | GUID-DF018310-524F-4B2C-AD10-94D4CA28253B                           |
| Language      | ET-EE                                                               |
| Description   |                                                                     |
| Version       | 9                                                                   |
| Revision      | 2                                                                   |
| Changes       | Updating to remove the word widget and include choosing a playlist. |
| Status        | Released                                                            |
| Last Modified | 03/08/2021 11:37:43                                                 |
| Author        | tillmonmartha                                                       |

## Muusika kuulamine

- 1 Hoia mis tahes kuval all nuppu **DOWN**, et avada muusika juhtnupud.
- 2 Ühenda kõrvaklapid tehnoloogiaga Bluetooth (*[Kõrvaklappide Bluetooth ühendamine](#)*, lehekülg 128).
- 3 Hoia all nuppu .
- 4 Vali **Muusikateenusepakujud** ning tee valik:
  - Arvutist nutikella alla laaditud muusika kuulamiseks vali **Minu muusika** (*[Personaalse audiosisu allalaadimine](#)*, lehekülg 126).
  - Nutitelefonis muusika esitamiseks vali **Halda telefoni**.
  - Muu teenusepakkuja muusika kuulamiseks vali teenusepakkuja nimi ja allalaadimiseks esitusloend.
- 5 Vali , et avada muusika taasesituse juhtnupud.

|               |                                                                                                                                                  |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Music Playback Controls                                                                                                                          |
| Identifier    | GUID-8D7F288E-0E62-4DE7-801C-E11948644A96                                                                                                        |
| Language      | ET-EE                                                                                                                                            |
| Description   |                                                                                                                                                  |
| Version       | 4                                                                                                                                                |
| Revision      | 2                                                                                                                                                |
| Changes       | Music player controls software update. Manage icon for some providers only (iHeart/Deezer, not Spotify). No providers have source icon any more. |
| Status        | Released                                                                                                                                         |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                                                                                                                              |
| Author        | gerson                                                                                                                                           |

## Muusika taasesituse juhtnupud



|  |                                                                                                                                                                      |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Vali kolmandast osapoolest teenusepakkuja sisu haldamiseks.                                                                                                          |
|  | Vali määratud allika helifailide ja esitusloendite sirvimiseks.                                                                                                      |
|  | Vali helitugevuse reguleerimiseks.                                                                                                                                   |
|  | Vali praeguse helifaili esitamiseks ja peatamiseks.                                                                                                                  |
|  | Vali esitusloendis järgmise helifaili juurde liikumiseks.<br>Esitatava helifaili kiireks edasikerimiseks hoia all.                                                   |
|  | Vali esitatava helifaili taaskäivitamiseks.<br>Vali kaks korda esitusloendis eelmise helifaili juurde liikumiseks.<br>Esitatava helifaili tagasikerimiseks hoia all. |
|  | Vali kordusrežiimi muutmiseks.                                                                                                                                       |
|  | Vali juhuesituse režiimi muutmiseks.                                                                                                                                 |

|               |                                                |
|---------------|------------------------------------------------|
| Title         | Controlling Smartphone Music Playback (FR 645) |
| Identifier    | GUID-D83E3D72-AF28-4388-BECE-AA6E3CB7BE4B      |
| Language      | ET-EE                                          |
| Description   |                                                |
| Version       | 3                                              |
| Revision      | 2                                              |
| Changes       | No English change. Versioned to fix DA         |
| Status        | Released                                       |
| Last Modified | 19/07/2022 15:36:29                            |
| Author        | pullins                                        |

## Muusika taasesituse juhtimine ühendatud nutitelefonis

- 1 Alusta nutitelefonis loo või esitusloendi taasesitust.
- 2 Muusika juhtnuppude avamiseks hoia seadmes Forerunner mistahes kuval all nuppu **DOWN**.
- 3 Vali **Muusikateenusepakkujad > Halda telefoni**.

|               |                                                   |
|---------------|---------------------------------------------------|
| Title         | Changing the Audio Mode                           |
| Identifier    | GUID-47883D1D-457A-456C-9173-420DAC831FBD         |
| Language      | ET-EE                                             |
| Description   |                                                   |
| Version       | 3                                                 |
| Revision      | 2                                                 |
| Changes       | There is no English changes. Versioned to fix RO. |
| Status        | Released                                          |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                               |
| Author        | pullins                                           |

## Helirežiimi vahetamine

Muusika taasesitamise režiimiks saab valida stereo või mono.

- 1 Hoia all nuppu .
- 2 Vali **Seaded > Muusika > Heli**.
- 3 Tee valik.

|               |                                                       |
|---------------|-------------------------------------------------------|
| Title         | Connecting Bluetooth Headphones                       |
| Identifier    | GUID-8C79FD0B-518C-4249-8680-CBEA69FC05A7             |
| Language      | ET-EE                                                 |
| Description   |                                                       |
| Version       | 5                                                     |
| Revision      | 2                                                     |
| Changes       | Added Settings uicontrol, conditioned. Updated title. |
| Status        | Released                                              |
| Last Modified | 03/08/2021 11:37:43                                   |
| Author        | cozmyer                                               |

## Kõrvaklappide Bluetooth ühendamine

Seadmesse Forerunner laaditud muusika kuulamiseks pead kõrvaklapid tehnoloogia Bluetooth abil ühendama.

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

|               |                                                                     |
|---------------|---------------------------------------------------------------------|
| Title         | Garmin Pay                                                          |
| Identifier    | GUID-109340CD-8504-4FA8-9E70-83A071C6CC86                           |
| Language      | ET-EE                                                               |
| Description   | Chapter-level concept describing the Garmin Pay feature and system. |
| Version       | 2                                                                   |
| Revision      | 2                                                                   |
| Changes       | stores to locations                                                 |
| Status        | Released                                                            |
| Last Modified | 09/02/2022 08:39:33                                                 |
| Author        | tillmonmartha                                                       |

## Garmin Pay

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

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Setting Up Your Garmin Pay Wallet         |
| Identifier    | GUID-6A02E808-A5DA-47AE-B69E-6E4D90C334A6 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 8                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | No English change. Versioned to fix TR.   |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 23/03/2022 07:39:11                       |
| Author        | pullins                                   |

## Teenuse Garmin Pay Wallet seadistamise

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

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

|               |                                             |
|---------------|---------------------------------------------|
| Title         | Paying for a Purchase Using Your Watch      |
| Identifier    | GUID-BD8A6737-FFF6-4958-AA18-19CAF2A963B1   |
| Language      | ET-EE                                       |
| Description   |                                             |
| Version       | 6                                           |
| Revision      | 2                                           |
| Changes       | No English change. Versioned to fix the HE. |
| Status        | Released                                    |
| Last Modified | 01/06/2022 14:18:10                         |
| Author        | pullins                                     |

## Ostu eest tasumine kellaga

Enne ostu eest kellaga tasumist tuleb seadistada vähemalt üks maksekaart.

Võid ostu eest kellaga tasuda vastavat võimalust toetavas kohas.

**1** Hoia all **LIGHT**.

**2** Vali **Rahakott**.

**3** Sisesta neljakohaline pääsukood.

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

Kuvatakse viimasena kasutatud maksekaart.



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

**5** Hoia 60 sekundi jooksul kella makseterminali lähedal nii, et kell on terminali poole suunatud.

Kui kell on terminaliga andmevahetuse lõpetanud, siis kell vibreerib ja kuvab märgistusmärgi.

**6** Vajadusel järgi tehingu lõpetamiseks kaarditerminali juhiseid.

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

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Adding a Card to Your Garmin Pay Wallet   |
| Identifier    | GUID-E330B2F3-4E25-4589-8A47-9695FC4A35A3 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 4                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | No English change versioned to fix TR.    |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 27/05/2021 06:55:56                       |
| Author        | pullins                                   |

## Garmin Pay rahakotti kaardi lisamine

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

**1** Vali rakenduses Garmin Connect  või .

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

**3** Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

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

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Managing Your Garmin Pay Cards            |
| Identifier    | GUID-85CC8ED7-7705-4D5F-9E2C-1CB37228D481 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 6                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | No English change. Versioned to fix TR.   |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 08/02/2022 08:58:20                       |
| Author        | pullins                                   |

## Garmin Pay kaartide haldamine

Kaardi saab ajutiselt peatada või kustutada.

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

**1** Vali rakenduses Garmin Connect  või .

**2** Vali **Garmin Pay**.

**3** Vali kaart.

**4** Tee valik.

- Kaardi ajutiseks peatamiseks või peatamise tühistamiseks vali **Peata kaart**.  
Kaart peab olema aktiivne, et seadmega Forerunner oste sooritada.
- Kaardi kustutamiseks vali .

|               |                                             |
|---------------|---------------------------------------------|
| Title         | Changing Your Garmin Passcode               |
| Identifier    | GUID-F41320A5-AFF0-4B3B-9D8F-F981ADF722CF   |
| Language      | ET-EE                                       |
| Description   |                                             |
| Version       | 3                                           |
| Revision      | 2                                           |
| Changes       | Updates for 2.0, check with your PM and IA. |
| Status        | Released                                    |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                         |
| Author        | wiederan                                    |

## Teenuse Garmin Pay pääsukoodi muutmine

Pääsukoodi muutmiseks pead teadma kehtivat pääsukoodi. Kui unustasid pääsukoodi, pead lähtestama seadmes Forerunner funktsiooni Garmin Pay, looma uue parooli ja sisestama kaardi andmed uuesti.

**1** Vali rakenduse Garmin Connect Forerunner seadme leheküljel suvand **Garmin Pay > Muuda parooli**.

**2** Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Kui maksad järgmist korda Forerunner seadmega, pead sisestama uue pääsukoodi.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | History                                   |
| Identifier    | GUID-E549F49A-3FB6-4FDB-8CB6-3622B1DCAE78 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 2                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Removed ANT+ to increase reuse potential. |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 01/05/2019 14:25:53                       |
| Author        | semrau                                    |

## logid

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

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

|               |                                                                               |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Using History (Outdoor)                                                       |
| Identifier    | GUID-1CBCC4BA-CC63-41EE-A8CB-9463CC4660ED                                     |
| Language      | ET-EE                                                                         |
| Description   | Base on GUID-271B1E41-1F86-4E91-BE6C-D975F8DB3EE9, and update for fenix 2 UI. |
| Version       | 9                                                                             |
| Revision      | 2                                                                             |
| Changes       | Adding ski runs and updating path.                                            |
| Status        | Released                                                                      |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                                                           |
| Author        | burzinskititu                                                                 |

## Ajaloo kasutamine

Ajalugu sisaldab seadmesse salvestatud toiminguid.

Seade on varustatud ajaloovidinaga, mis tagab kiire ligipääsu sinu tegevusandmetele ([Vidinad](#), lehekülg 113).

1 Hoia sihverplaadil nuppu  all.

2 Vali **Ajalugu > Tegevused**.

3 Vali tegevus.

4 Vajuta nuppu **START**.

5 Tee valik.

- Tegevuse lisateabe nägemiseks vali **Kogu statistika**.
- Tegevuse mõju aeroobsele ja anaeroobsele vormile nägemiseks vali **Treeningu efektiivsus** ([Treeningu efektiivsusest](#), lehekülg 89).
- Aja nägemiseks igas pulsisageduse tsoonis vali **Pulsisagedus** ([Igas südame löögisageduse tsoonis veedetud aja vaatamine](#), lehekülg 134).
- Ringi valimiseks ja iga ringi kohta lisateabe nägemiseks vali **Ringid**.
- Suusa- või lumelauasõidu valimiseks ja iga sõidu kohta lisateabe nägemiseks vali **Jooksud**.
- Harjutuste komplekti valimiseks ja iga komplekti kohta lisateabe nägemiseks vali **Sarjad**.
- Kaardil tegevuse vaatamiseks vali **Kaart**.
- Tegevuse kõrguspunkti nägemiseks vali **Kõrguse graafik**.
- Valitud tegevuse kustutamiseks vali **Kustuta**.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Multisport History                        |
| Identifier    | GUID-7F75FCAD-D929-4AB1-A5F6-8556FAF4569D |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 1                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       |                                           |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 12/11/2019 07:50:37                       |
| Author        | wiederan                                  |

## Mitme spordiala ajalugu

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

|               |                                                                                                                                                                  |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Viewing Your Time in Each Heart Rate Zone                                                                                                                        |
| Identifier    | GUID-198B5E12-3A62-4467-A724-88D0103AE92D                                                                                                                        |
| Language      | ET-EE                                                                                                                                                            |
| Description   |                                                                                                                                                                  |
| Version       | 4                                                                                                                                                                |
| Revision      | 2                                                                                                                                                                |
| Changes       | Updated options/layout for 2019 watches going forward. Applies to MARQ/fenix 6/Forerunner 945. Use previous version for older products. Removed outdated prereq. |
| Status        | Released                                                                                                                                                         |
| Last Modified | 28/03/2022 11:22:48                                                                                                                                              |
| Author        | gerson                                                                                                                                                           |

## Igas südame löögisageduse tsoonis veedetud aja vaatamine

Igas südame löögisageduse tsoonis veedetud aja vaatamine reguleerida treeningu intensiivsust.

1 Hoia kellaplaadil .

2 Vali **Ajalugu > Tegevused**.

3 Vali tegevus.

4 Vali **Pulsisagedus**.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Viewing Data Totals                       |
| Identifier    | GUID-4A58F0CF-6E14-494B-80FB-7443426C827A |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 6                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Step 3 is necessary. Terminology changes. |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                       |
| Author        | cozmyer                                   |

## Koguandmete kuvamine

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

1 Hoia sihverplaadil nuppu  all.

2 Vali **Ajalugu > Kokku**.

3 Vali tegevus.

4 Nädala või kuu koguandmete kuvamiseks vali suvand.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Using the Odometer (fenix6)               |
| Identifier    | GUID-7D1F164F-415F-4E6A-BD9C-D64974380EC7 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 4                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Fixed first step for consistency.         |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                       |
| Author        | mcdanielm                                 |

## Odomeetri kasutamine

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

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

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Deleting History                          |
| Identifier    | GUID-0423E64D-C9CE-458F-8C0A-20B2353F6E78 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 4                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Fixed first step for consistency.         |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 01/05/2019 14:25:53                       |
| Author        | mcdanielm                                 |

## Ajaloo kustutamine

- 1 Hoia kellaplaadil .
  - 2 Vali **Ajalugu > Valikud**.
  - 3 Tee valik:
    - Vali **Kustuta kõik tegevused**, et kustutada ajaloost kõik tegevused.
    - Vali **Lähtesta andmed**, et lähtestada kõik vahemaa ja aja kogutulemused.
- MÄRKUS.** see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

|               |                                                                                                                |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Garmin Connect (Fitness OM)                                                                                    |
| Identifier    | GUID-5C0E79E4-C381-4B87-A6A0-B8FE049AB597                                                                      |
| Language      | ET-EE                                                                                                          |
| Description   |                                                                                                                |
| Version       | 10                                                                                                             |
| Revision      | 2                                                                                                              |
| Changes       | Added vanity URL to buy page. Removed Connect IQ since it's a separate app and covered in separate topics now. |
| Status        | Released                                                                                                       |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                                                                                            |
| Author        | cozmyer                                                                                                        |

## Garmin Connect

Võid sõpradega teenuses Garmin Connect ühendust pidada. Garmin Connect annab vahendid seireks, analüüsiks, jagamiseks ja üksteise julgustamiseks. Võid salvestada eri tegevusi, nagu jooksmine, kõnd, rattasõit, ujumine, matkamine, triatlon jne. Tasuta konto registreerimiseks laadi rakendus alla oma telefoniga [garmin.com/connectapp](https://garmin.com/connectapp) rakenduste poest või mine veebilehele [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

**Tegevuste salvestamine:** pärast tegevuse lõpetamist ja salvestamist kellas võid tegevuse laadida üles oma kontole Garmin Connect ja säilitada seda nii kaua, kui soovid.

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

**MÄRKUS.** mõned andmed vajavad valikulist tarvikut, nt pulsimõõtjat.



**Treeningu kavandamine:** võid valida vormisoleku sihi ja laadida päeva treeningukava.

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

**Tegevuste jagamine:** võid hoida sõpradega ühendust ning jälgida üksteise tegevusi või postitada oma tegevuste linke suhtlusvõrgustike saitidele.

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

|               |                                                      |
|---------------|------------------------------------------------------|
| Title         | Using Garmin Connect on Your Computer                |
| Identifier    | GUID-9A740EA8-1467-4033-891D-1B98F08876D9            |
| Language      | ET-EE                                                |
| Description   |                                                      |
| Version       | 4                                                    |
| Revision      | 2                                                    |
| Changes       | Adding condition for xref to downloading music topic |
| Status        | Released                                             |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                                  |
| Author        | tillmonmartha                                        |

## Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis

Rakendus Garmin Express ühendab arvuti abil seadme teenuse Garmin Connect kontoga. Võid rakenduse Garmin Express abil üles laadida oma aktiivsusandmed teenuse Garmin Connect kontole ja saata andmeid (nt treeningud ja treeningukava) teenuse Garmin Connect veebisaidilt seadmesse. Saad seadmesse ka muusikat lisada (*Personaalse audiosisu allalaadimine, lehekülj 126*). Saad installida seadme tarkvarauuendused ja hallata oma Connect IQ rakendusi.

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

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Data Management                           |
| Identifier    | GUID-C28FB1E8-EE56-4BC2-9417-B89FF53612A7 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 1                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       |                                           |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 01/05/2019 14:25:53                       |
| Author        | wiederan                                  |

## Andmehaldus

**MÄRKUS.** seade ei ühildu Windows 95, 98, Me, Mac® ja OS 10.3 ja varasemate versioonidega. Windows NT®

|               |                                                                                                                               |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Deleting Files                                                                                                                |
| Identifier    | GUID-BBF41890-FB0B-4B45-AE18-E83442B68BA8                                                                                     |
| Language      | ET-EE                                                                                                                         |
| Description   |                                                                                                                               |
| Version       | 4                                                                                                                             |
| Revision      | 2                                                                                                                             |
| Changes       | Adding conditions for MTP mode and mass storage mode. Mac OS provides limited support for MTP. In response to FQC JIRA 24385. |
| Status        | Released                                                                                                                      |
| Last Modified | 03/10/2019 09:56:18                                                                                                           |
| Author        | gerson                                                                                                                        |

## Failide kustutamine

### TEATIS

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

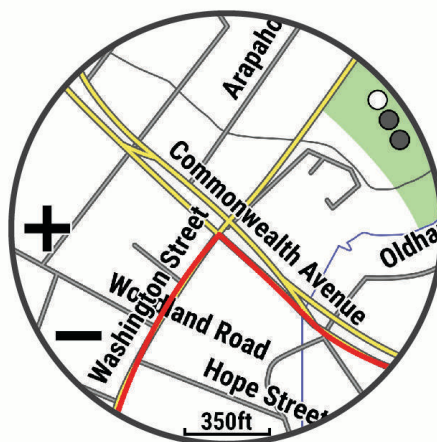
- 1 Ava **Garmini** ketas või kõide.
- 2 Vajadusel ava kaust või kõide.
- 3 Valige fail.
- 4 Vajuta klaviatuuril **Kustuta** klahvi.

**MÄRKUS.** opsüsteem Mac pakub MTP-failiedastusrežiimi jaoks vähe tuge. Sul tuleb avada opsüsteemi Windowsdraiv Garmin. Muusikafailide eemaldamiseks seadmest kasuta rakendust Garmin Express.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Navigation                                |
| Identifier    | GUID-B0AEB45B-6CB9-4574-BBA3-6A44718F50A2 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 2                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | add marketing map screen                  |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 12/11/2019 07:50:37                       |
| Author        | wiederan                                  |

## Navigeerimine

Teekonna kaardil kuvamiseks, asukohtade salvestamiseks ja kodutee leidmiseks võid kasutada seadme GPS-navigatsiooni funktsioone.



|               |                                                   |
|---------------|---------------------------------------------------|
| Title         | Courses (920xt)                                   |
| Identifier    | GUID-5046014D-7ECC-4D01-9ED3-41E44055F579         |
| Language      | ET-EE                                             |
| Description   |                                                   |
| Version       | 1                                                 |
| Revision      | 2                                                 |
| Changes       | not the same as Edge, must load courses from web. |
| Status        | Released                                          |
| Last Modified | 01/05/2019 14:25:53                               |
| Author        | wiederan                                          |

## Rajad

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

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

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

|               |                                                                                                       |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Creating and Following a Course on Your Device                                                        |
| Identifier    | GUID-674C66B5-0784-4441-B456-E0313B5902D9                                                             |
| Language      | ET-EE                                                                                                 |
| Description   |                                                                                                       |
| Version       | 3                                                                                                     |
| Revision      | 2                                                                                                     |
| Changes       | Versioned for fenix 6. Navigation available in all outdoor activities, Aligning changes from branches |
| Status        | Released                                                                                              |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                                                                                   |
| Author        | gerson                                                                                                |

## Seadmel raja loomine ja järgimine

- 1 Vajuta **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu .
- 4 Vali **Navigeerimine > Teekonnad > Loo uus**.
- 5 Anna rajale nimi ja vali .
- 6 Vali **Lisa asukoht**.
- 7 Tee valik.
- 8 Vajadusel korda samme 6 ja 7.
- 9 Vali **Valmis > Koosta teekond**.  
Ilmub navigeerimisteave.
- 10 Navigeerimise alustamiseks vajuta nuppu **START**

|               |                                                 |
|---------------|-------------------------------------------------|
| Title         | Creating a Course on Garmin Connect             |
| Identifier    | GUID-9155855B-E55D-4DF8-91C9-C90F0B7C033C       |
| Language      | ET-EE                                           |
| Description   |                                                 |
| Version       | 3                                               |
| Revision      | 2                                               |
| Changes       | HE has an English title. RO has a spacing issue |
| Status        | Translated                                      |
| Last Modified | 27/07/2022 11:02:59                             |
| Author        | pullins                                         |

## Raja loomine rakenduses Garmin Connect

Rakenduses Garmin Connect uue treeningu loomiseks peab sul olema teenuses Garmin Connect konto ([Garmin Connect, lehekülg 136](#)).

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect teenuse  või teenuse .
- 2 Vali **Treening** > **Teekonnad** > **Loo teekond**.
- 3 Vali raja tüüp.
- 4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 5 Vali **Valmis**.

**MÄRKUS.** raja saad saata oma seadmesse ([Radade saatmine seadmesse, lehekülg 140](#)).

|               |                                                                  |
|---------------|------------------------------------------------------------------|
| Title         | Sending a Course to Your Device                                  |
| Identifier    | GUID-5613803C-5BEB-4EC8-A267-1AF59665F9A3                        |
| Language      | ET-EE                                                            |
| Description   |                                                                  |
| Version       | 1                                                                |
| Revision      | 2                                                                |
| Changes       | Save-as from custom workout topic on FR245, updated for courses. |
| Status        | Released                                                         |
| Last Modified | 12/11/2019 07:50:37                                              |
| Author        | mcdanielm                                                        |

## Radade saatmine seadmesse

Võid rakenduses Garmin Connect loodud raja oma seadmesse saata ([Raja loomine rakenduses Garmin Connect, lehekülg 140](#)).

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect  või .
- 2 Vali **Treening** > **Teekonnad**.
- 3 Vali rada.
- 4 Vali  > **Saada seadmesse**.
- 5 Vali ühilduv seade.
- 6 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Viewing Course Details                    |
| Identifier    | GUID-D5B765F4-E867-4186-A563-63D730EAC5F8 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 2                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Updated menu path.                        |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 12/11/2019 07:50:37                       |
| Author        | mcdanielm                                 |

## Rajaandmete vaatamine

- 1 Vali **START** > **Navigeeri** > **Teekonnad**.
- 2 Vali rada.
- 3 Tee valik:
  - Vali **Kaart** ja vaata rada kaardil.
  - Vali **Kõrguse graafik** ja vaata raja kõrguspunkti.
  - Vali **Nimi**, et raja nime vaadata ja muuta.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Creating a Round-Trip Course              |
| Identifier    | GUID-D39D8539-1FE6-492E-B9F2-7B71DA432E8E |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 3.1.1                                     |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | fix missing space only                    |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 11/11/2020 07:11:46                       |
| Author        | wiederan                                  |

## Ringikujulise raja loomine

Seade võib vastava vahemaa ja navigeerimissuuna põhjal luua ringikujulise raja.

- 1 Vali kellal nupp **START**.
- 2 Vali **Jooks** või **Jalgratas**.
- 3 Hoia all nuppu .
- 4 Vali **Navigeerimine** > **Ringikujuline rada**.
- 5 Sisesta raja koguvahemaa.
- 6 Vali suund.  
Seade loob kuni kolm rada. Radade kuvamiseks võid vajutada nuppu DOWN.
- 7 Raja valimiseks vajuta nuppu **START**.
- 8 Tee valik.
  - Navigeerimise alustamiseks vali **Mine**.
  - Raja kuvamiseks kaardil ja panoraamimiseks või suumimiseks vali **Kaart**.
  - Rajal olevate pöörte loendi kuvamiseks vali **Pöördepõhine**.
  - Raja kõrguskaardi nägemiseks vali **Kõrguse graafik**.
  - Raja salvestamiseks vali **Salvesta**.
  - Raja tõusude loendi nägemiseks vali **Kuva tõusud**.

|               |                                                                                           |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Saving Your Location (controls menu)                                                      |
| Identifier    | GUID-B9936304-0EF4-4698-8554-7061FB162A18                                                 |
| Language      | ET-EE                                                                                     |
| Description   |                                                                                           |
| Version       | 2                                                                                         |
| Revision      | 2                                                                                         |
| Changes       | adding note for customizing the controls since save location is not available by default. |
| Status        | Released                                                                                  |
| Last Modified | 12/11/2019 07:50:37                                                                       |
| Author        | wiederan                                                                                  |

## Asukoha salvestamine

Võid praeguse asukoha salvestada ja selle juurde tagasi navigeerida.

**MÄRKUS.** võid juhtnuppude menüüsse lisada suvandeid.

- 1 Hoia all nuppu **LIGHT**.
- 2 Vali **Salvesta asukoht**.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

|               |                                                               |
|---------------|---------------------------------------------------------------|
| Title         | Viewing and Editing Your Saved Locations                      |
| Identifier    | GUID-EEE85A13-3075-4075-ABDE-297B6158B1F2                     |
| Language      | ET-EE                                                         |
| Description   |                                                               |
| Version       | 2                                                             |
| Revision      | 2                                                             |
| Changes       | versioned for fenix 5, navigation now in apps instead of menu |
| Status        | Released                                                      |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                                           |
| Author        | gerson                                                        |

## Salvestatud asukohtade redigeerimine

Võid kustutada salvestatud asukoha või redigeerida selle nime, kõrgust ja asukohateavet.

- 1 Vali kellal suvand **START > Navigeeri > Salvestatud asukohad**.
- 2 Vali salvestatud asukoht.
- 3 Vali suvand asukoha redigeerimiseks.

|               |                                            |
|---------------|--------------------------------------------|
| Title         | Projecting a Waypoint (Outdoor watch)      |
| Identifier    | GUID-9F043B95-2D8C-472D-9B76-4BE54DB55264  |
| Language      | ET-EE                                      |
| Description   |                                            |
| Version       | 4                                          |
| Revision      | 2                                          |
| Changes       | Versioned for fenix 5, new way to add apps |
| Status        | Released                                   |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                        |
| Author        | gerson                                     |

## Vahepunkti kavandamine

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

- 1 Vahepunkti kavandamise rakenduse lisamiseks rakenduste loendisse võid vajadusel valida **START > Lisa > Projekt. punkt.**
- 2 Rakenduse lisamiseks lemmikute loendisse vali **Jah.**
- 3 Vali kellal suvand **START > Projekt. punkt.**
- 4 Suuna määramiseks vajuta nuppu **UP** või **DOWN**.
- 5 Vali **START**.
- 6 Mõõtühiku valimiseks vajuta nuppu **DOWN**.
- 7 Vahemaa sisestamiseks vajuta nuppu **UP**.
- 8 Salvestamiseks vali **START**.

Kavandatud vahepunkt salvestatakse vaikenimega.

|               |                                                                                    |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Navigating to a Destination (fenix 5)                                              |
| Identifier    | GUID-048A8325-1592-4E95-82AC-9FD82EF40CE5                                          |
| Language      | ET-EE                                                                              |
| Description   |                                                                                    |
| Version       | 2                                                                                  |
| Revision      | 2                                                                                  |
| Changes       | Changing from Navigate app to Navigation option within activities, for consistency |
| Status        | Released                                                                           |
| Last Modified | 01/06/2022 14:18:10                                                                |
| Author        | gerson                                                                             |

## Sihtkohta navigeerimine

Saad seadet kasutada sihtkohta navigeerimiseks või kursi järgimiseks.

- 1 Vajuta **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu .
- 4 Vali **Navigeerimine**.
- 5 Vali kategooria.
- 6 Vasta ekraanil esitavatele viipadele ning vali sihtkoht.
- 7 Vali **Mine**.  
Ilmub navigeerimisteave.
- 8 Navigeerimise alustamiseks vajuta nuppu **START**.

|               |                                                  |
|---------------|--------------------------------------------------|
| Title         | Navigating to a Point of Interest(Outdoor watch) |
| Identifier    | GUID-F3802357-3DB8-46C2-9F54-6B24FE1F40FB        |
| Language      | ET-EE                                            |
| Description   |                                                  |
| Version       | 2                                                |
| Revision      | 2                                                |
| Changes       | Updated for fenix 5X                             |
| Status        | Released                                         |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                              |
| Author        | gerson                                           |

## Huvipunkti navigeerimine

Kui seadmesse installitud kaardiandmed sisaldavad huvipunkte, võid nende juurde navigeerida.

- 1 Vali kellaplaadilt **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu .
- 4 Vali **Navigeerimine > Huvipunktid** ja vali kategooria.  
Kuvatakse lähedal asuvate huvipunktide loend.
- 5 Vajadusel vali järgmiste hulgast suvand.
  - Erinevas asukohas otsimiseks vali **Otsi lähedalt** ja vali asukoht.
  - Huvipunkti otsimiseks nime järgi vali **Kirjuta otsing**, sisesta nimi, vali **Otsi lähedalt** ja vali asukoht.
- 6 Vali otsingutulemuste loendist huvipunkt.
- 7 Vali **Mine**.  
Ilmub navigeerimisteave.
- 8 Navigeerimise alustamiseks vali **START**.

|               |                                                                                                                                      |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Points of Interest                                                                                                                   |
| Identifier    | GUID-96410682-F1C8-40A2-9A4F-5C528378F3E4                                                                                            |
| Language      | ET-EE                                                                                                                                |
| Description   | Concept that contains a general definition of what a point of interest is.                                                           |
| Version       | 1                                                                                                                                    |
| Revision      | 2                                                                                                                                    |
| Changes       | QA'd EN, AF, AR, BG, CS, DA, DE, EL, EN-GB, ES, ET, FI, FR, HR, HU, IT, KO, ZH-CN, ZH-TW, SL, SK, LT, LV, NO, PL, PT, RO, RU, SV, TR |
| Status        | Released                                                                                                                             |
| Last Modified | 13/04/2022 09:35:37                                                                                                                  |
| Author        | mall                                                                                                                                 |

## Huvipunktid

Huvipunkt on koht, mis võib sulle kasulik või huvitav olla. Huvipunktid on rühmitatud kategooriate alusel ning võivad sisaldada populaarseid reisisihtkohti, nagu tanklaid, restorane, hotelle ja meelelahutuskohi.

|               |                                                                                                                                      |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Navigating with Sight 'N Go (Outdoor watch)                                                                                          |
| Identifier    | GUID-473708B3-200C-4ADF-BC13-2F1DC729B434                                                                                            |
| Language      | ET-EE                                                                                                                                |
| Description   |                                                                                                                                      |
| Version       | 6                                                                                                                                    |
| Revision      | 2                                                                                                                                    |
| Changes       | Versioned for fenix 5, navigating now in apps, not menu. Removed step conrefs (including last one, not necessary to task; redundant) |
| Status        | Released                                                                                                                             |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                                                                                                                  |
| Author        | gerson                                                                                                                               |

## Funktsiooniga Sight 'N Go navigeerimine

Osuta seade kaugusel olevale objektile, nt veetornile, lukusta suund ja navigeeri objektini.

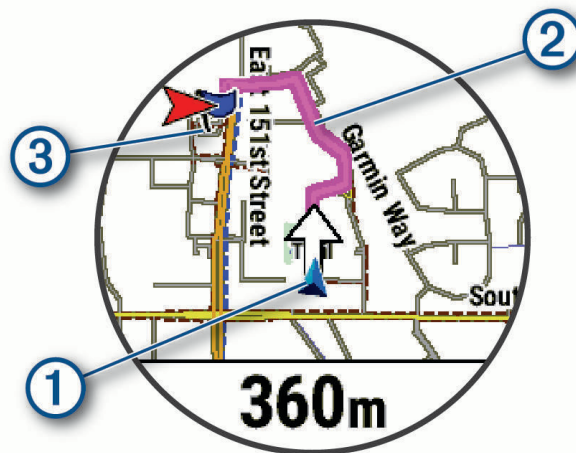
- 1 Vali kellaplaadilt **START** > **Navigeeri** > **Sight 'N Go**.
- 2 Osuta kell objektile ja vali **START**.  
Kuvatakse navigeerimisteave.
- 3 Navigeerimise alustamiseks vali **START**.

|               |                                                      |
|---------------|------------------------------------------------------|
| Title         | Navigating To Your Starting Point During an Activity |
| Identifier    | GUID-CF774818-0C30-4992-962C-DDA9EA00E8C6            |
| Language      | ET-EE                                                |
| Description   |                                                      |
| Version       | 10                                                   |
| Revision      | 2                                                    |
| Changes       | No English change. Versioned to fix NO.              |
| Status        | Released                                             |
| Last Modified | 27/05/2021 06:55:56                                  |
| Author        | pullins                                              |

## Tegevuse ajal algpunkti navigeerimine

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

- 1 Vajuta mis tahes tegevuse ajal nuppu **STOP**.
- 2 Vali **Tagasi algusesse** ning seejärel valik:
  - Tegevuse algpunkti tagasi navigeerimiseks mööda liigutud teed vali **TracBack**.
  - Kui sul puudub toetusega kaart või kasutad otsemarsruuti, vali tegevuse algpunkti otsejoones tagasi navigeerimiseks **Teekond**.
  - Kui sa ei kasuta otsemarsruuti, vali tegevuse algpunkti koos üksikasjalike juhistega tagasi navigeerimiseks **Teekond**.



Kaardil kuvatakse su praegune asukoht ①, järgitav rada ② ja sihtkoht ③.

|               |                                                              |
|---------------|--------------------------------------------------------------|
| Title         | Navigating to the Starting Point of Your Last Saved Activity |
| Identifier    | GUID-D69C0293-5C26-435A-844E-8138C1F3A6AD                    |
| Language      | ET-EE                                                        |
| Description   |                                                              |
| Version       | 1                                                            |
| Revision      | 2                                                            |
| Changes       | Save-as from fenix 5, updated with menu path                 |
| Status        | Released                                                     |
| Last Modified | 12/11/2019 07:50:37                                          |
| Author        | mcdanielm                                                    |

## Viimase salvestatud tegevuse algpunkti navigeerimine

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

- 1 Vali **START > Navigeeri > Tegevused**.
- 2 Vali oma viimati salvestatud tegevus.
- 3 Vali **Tagasi algusesse**.
- 4 Tee valik:
  - Tegevuse algpunkti tagasi navigeerimiseks mööda liigutud teed vali **TracBack**.
  - Tegevuse algpunkti otse tagasi navigeerimiseks vali **Teekond**.
- 5 Kompassi kuvamiseks vali **DOWN** (valikuline).  
Nool osutab algpunktile.

|               |                                                                                             |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Marking and Starting Navigation to a Man Overboard Location                                 |
| Identifier    | GUID-32658210-B155-444C-A880-B6B7993DBDA5                                                   |
| Language      | ET-EE                                                                                       |
| Description   |                                                                                             |
| Version       | 5                                                                                           |
| Revision      | 2                                                                                           |
| Changes       | Updated for fenix 5, navigation now in apps, not menu. More hot keys can now be customized. |
| Status        | Released                                                                                    |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                                                                         |
| Author        | gerson                                                                                      |

## Üle parda oleva inimese asukoha tähistamine ja selleni navigeerimine

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

**VIHJE:** saad kohandada klahvide funktsioone, et avada MOB funktsioon ([Kiirklahvide kohandamine, lehekülg 184](#)).

Vali sihverplaadil **START > Navigeeri > Viimane MOB**.

Kuvatakse navigeerimisteave.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Stopping Navigation                       |
| Identifier    | GUID-99BA3132-3F83-4811-B66E-14ACDDF75F3F |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 1                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       |                                           |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 12/11/2019 07:50:37                       |
| Author        | gerson                                    |

## Navigatsiooni katkestamine

1 Hoia tegevuse ajal all nuppu .

2 Vali **Lõpeta navigeerimine**.

|               |                                                                                                               |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Map                                                                                                           |
| Identifier    | GUID-A707BDE8-58D7-4758-88B2-4153582173C5                                                                     |
| Language      | ET-EE                                                                                                         |
| Description   |                                                                                                               |
| Version       | 2                                                                                                             |
| Revision      | 2                                                                                                             |
| Changes       | Update to remove "track log" and "waypoint" terminology, which we are moving away from. Also added variables. |
| Status        | Released                                                                                                      |
| Last Modified | 01/05/2019 14:25:53                                                                                           |
| Author        | gerson                                                                                                        |

## Kaart

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

- Kaardil navigeerimine ([Kaardi panoraamimine ja suumimine, lehekülg 150](#))
- Kaardi seaded ([Kaardi seaded, lehekülg 151](#))

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Viewing the Map (fenix 7)                 |
| Identifier    | GUID-94A53DF6-163B-468F-945D-557D3EB5F24F |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 1.1.1                                     |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Updating options for FR745                |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 16/09/2020 14:24:25                       |
| Author        | mcdanielm                                 |

## Kaardi vaatamine

1 Alusta õuetreeningut.

2 Kaardikuvale liikumiseks vajuta nuppu **UP** või **DOWN**.

3 Hoia all nuppu .

4 Vali **Paani/suumi**.

**VIHJE:** üles ja alla või vasakule või paremale panoraamimise või suumimise lülitamiseks võid valida START.

|               |                                                                                                     |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Saving or Navigating to a Point on the Map                                                          |
| Identifier    | GUID-C69B9401-322E-4DB0-AD23-3678F17DA862                                                           |
| Language      | ET-EE                                                                                               |
| Description   |                                                                                                     |
| Version       | 4                                                                                                   |
| Revision      | 2                                                                                                   |
| Changes       | 5 Plus Series/maintenance update to platform. Removed "map" option. Save changed to "save location" |
| Status        | Released                                                                                            |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                                                                                 |
| Author        | gerson                                                                                              |

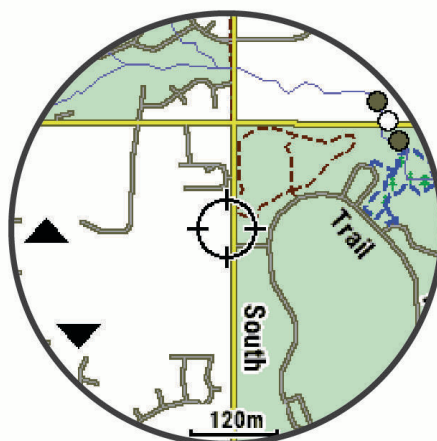
## Kaardil oleva asukoha salvestamine või sinna navigeerimine

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

1 Hoia kaardil all nuppu .

2 Vali **Paani/suumi**.

Kaardil kuvatakse juhtnupud ja kursor.



3 Panoraami ja suumi kaardi asukoht kursori keskel.

4 Kursoriga näidatud punkti valimiseks hoia all nuppu **START**.

5 Vajadusel vali lähedal asuv huvipunkt.

6 Tee valik:

- Navigeerimise alustamiseks valitud asukohta vali **Mine**.
- Asukoha salvestamiseks vali **Salvesta asukoht**.
- Asukoha teabe kuvamiseks vali **Vaade**.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Navigating with Around Me                 |
| Identifier    | GUID-B06468EE-072C-44AD-8326-57B7F35A2FFB |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 4                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Fix step 5 for consistency and reuse.     |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                       |
| Author        | wiederan                                  |

## Navigeerimine funktsiooniga Minu lähedal

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

**MÄRKUS.** selleks peavad seadmesse installitud kaardiandmed sisaldama huvipunkte.

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

|               |                                                               |
|---------------|---------------------------------------------------------------|
| Title         | Panning and Zooming the Map (fenix 3)                         |
| Identifier    | GUID-C404537E-A4F1-419D-84FB-995BAF3C9591                     |
| Language      | ET-EE                                                         |
| Description   |                                                               |
| Version       | 5                                                             |
| Revision      | 2                                                             |
| Changes       | Updating for UI changes. Can select Up or Down to access map. |
| Status        | Released                                                      |
| Last Modified | 09/02/2022 08:39:33                                           |
| Author        | gerson                                                        |

## Kaardi panoraamimine ja suumimine

- 1 Vali navigeerimise ajal kaardi vaatamise nupp **UP** või **DOWN**.
- 2 Hoia all .
- 3 Vali **Paani/suumi**.
- 4 Tee valik:
  - Üles ja alla ning vasakule ja paremale panoraamimise või suumimise lülitamiseks vali **START**.
  - Kaardi panoraamimiseks või suumimiseks vali **UP** või **DOWN**.
  - Väljumiseks vali **BACK**.

|               |                                                                                                    |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Map Settings (fenix)                                                                               |
| Identifier    | GUID-60C3B7A5-51ED-4E4D-A2DC-8578234EF279                                                          |
| Language      | ET-EE                                                                                              |
| Description   |                                                                                                    |
| Version       | 6                                                                                                  |
| Revision      | 2                                                                                                  |
| Changes       | Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. |
| Status        | Released                                                                                           |
| Last Modified | 19/07/2022 15:36:29                                                                                |
| Author        | gerson                                                                                             |

## Kaardi seaded

Võid kohandada, kuidas kaarti näidatakse kaardirakenduses ja andmekuvadel.

Hoja all valikut  ja vali **Kaart**.

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

**Kasutaja asukohad:** kuvab ja peidab kaardil salvestatud asukohad.

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

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

**Rajalogi:** kuvab või peidab rajalogi või liigutud tee kaardil värvilise joonena.

**Teekonna värv:** muudab rajalogi värvi.

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

**Mereline:** lülitab kaardi mererežiimi.

**Joonista segmendid:** kuvab või peidab segmendid kaardil värviliste joontena.

**Joonista kontuurid:** kuvab või peidab kaardil kontuurijooned.

|               |                                                                                                                                                                                                        |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Altimeter and Barometer                                                                                                                                                                                |
| Identifier    | GUID-0FFD6812-6604-4D97-BC0F-56194CB12EB5                                                                                                                                                              |
| Language      | ET-EE                                                                                                                                                                                                  |
| Description   |                                                                                                                                                                                                        |
| Version       | 6                                                                                                                                                                                                      |
| Revision      | 2                                                                                                                                                                                                      |
| Changes       | Adding barometer information back in. Needed since fenix 5. V5 is an abberation and was used in only one pub. Use it if for some reason you don't need baro info. Also changing to press for hard keys |
| Status        | Released                                                                                                                                                                                               |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                                                                                                                                                                                    |
| Author        | gerson                                                                                                                                                                                                 |

## Altimeeter ja baromeeter

Seade sisaldab alti- ja baromeetrit. Seade kogub pidevalt kõrguse ja õhurõhu teavet isegi madala energiatarbimisega režiimis. Altimeeter kuvab ligikaudse kõrguse rõhumuutuste alusel. Baromeeter kuvab keskkonna õhurõhu fikseeritud kõrguse alusel, kus altimeeter viimati kalibreeriti ([Altimeetri seaded, lehekülg 179](#)). Altimeetri või baromeetri seadete kiireks avamiseks vajuta altimeetri- või baromeetrividinas START.

|               |                                                 |
|---------------|-------------------------------------------------|
| Title         | Compass (outdoor watch)                         |
| Identifier    | GUID-48B9779E-BB7B-42AA-B8E0-1EB93814603D       |
| Language      | ET-EE                                           |
| Description   |                                                 |
| Version       | 5                                               |
| Revision      | 2                                               |
| Changes       | Added quick access to compass sensors settings. |
| Status        | Released                                        |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                             |
| Author        | mckelvey                                        |

## Kompass

Seadmel on kolmeteljeline automaatselt kalibreeritav kompass. Kompassi funktsioonid ja välimus olenevad tegevusest, sellest, kas GPS on aktiivne ja kas navigeerite sihtkohta. Kompassi seadeid saab käsitsi muuta ([Kompassi seaded, lehekülg 178](#)). Kompassi seadete kiireks avamiseks vali kompassi vidinal START.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Navigation Settings (outdoor watch)       |
| Identifier    | GUID-A302AFEE-C535-4C80-9DDD-95B717620C5B |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 1                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       |                                           |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 12/11/2019 07:50:37                       |
| Author        | semrau                                    |

## Navigatsiooniseaded

Võid sihtkohta navigeerimisel kohandada kaardi funktsioone ja välimust.

|               |                                                                                                    |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Customizing Navigation Data Screens                                                                |
| Identifier    | GUID-D16AC8E8-8748-4EF7-AAB7-F4EDE3EB9C40                                                          |
| Language      | ET-EE                                                                                              |
| Description   |                                                                                                    |
| Version       | 6                                                                                                  |
| Revision      | 2                                                                                                  |
| Changes       | Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. |
| Status        | Released                                                                                           |
| Last Modified | 17/06/2022 09:24:49                                                                                |
| Author        | gerson                                                                                             |

## Kompassifunktsioonide kohandamine

- 1 Hoia all nuppu .
- 2 Vali **Navigeerimine > Andmekuvad**.
- 3 Tee valik:
  - Kaardi sisse- või väljalülitamiseks vali **Kaart**.
  - Vali **Juhend**, et lülitada sisse või välja juhistega kuva, mis näitab navigeerimise ajal suunda või kurssi.
  - Kõrguskaardi sisse- või väljalülitamiseks vali **Kõrguse graafik**.
  - Vali kuva, mida soovid lisada, eemaldada või kohandada.

|               |                                                                                                    |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Setting Up a Heading Bug                                                                           |
| Identifier    | GUID-CF95056A-4DFB-4D1B-B28F-0391E82A3541                                                          |
| Language      | ET-EE                                                                                              |
| Description   |                                                                                                    |
| Version       | 3                                                                                                  |
| Revision      | 2                                                                                                  |
| Changes       | Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. |
| Status        | Released                                                                                           |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                                                                                |
| Author        | gerson                                                                                             |

## Suunatähise seadistamine

Navigeerimise ajal saab andmelehtedel kuvada suunatähise. Tähis osutab sihtsuunale.

1 Hoia all nuppu .

2 Vali **Navigeerimine > Suuna näidik**.

|               |                                                                                                    |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Setting Navigation Alerts                                                                          |
| Identifier    | GUID-D63C6C77-7AC0-4C5F-AA53-44A8C6B1EB9D                                                          |
| Language      | ET-EE                                                                                              |
| Description   |                                                                                                    |
| Version       | 4                                                                                                  |
| Revision      | 2                                                                                                  |
| Changes       | Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. |
| Status        | Released                                                                                           |
| Last Modified | 19/07/2022 15:36:29                                                                                |
| Author        | gerson                                                                                             |

## Navigeerimishoiatuste seadistamine

Sihtkohta navigeerimise lihtsustamiseks võid seadistada hoiatused.

1 Hoia all nuppu .

2 Vali **Navigeerimine > Hoiatused**.

3 Tee valik:

- Vali **Vahemaa sihtpunktini**, et seadistada hoiatus, kui lõplik sihtkoht on soovitud vahemaa kaugusel.
- Vali **Sihtpunktini jääv aeg**, et seadistada hoiatus, kui lõplikku sihtkohta jõudmiseks on jäänud vastav aeg.
- Kursilt kaldumise hoiatuse seadistamiseks vali **Kurs.kõrval**.
- Üksikasjalike navigeerimisjuhiste lubamiseks vali **Pööramisjuhised**.

4 Vajadusel vali hoiatuse sisselülitamiseks **Olek**.

5 Vajadusel sisesta vahemaa või aeg ja vali .

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Wireless Sensors                          |
| Identifier    | GUID-1E3CECCF-0343-431C-95F0-5716E0341C75 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 3                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | No English change. Versioned to fix RO.   |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                       |
| Author        | pullins                                   |

## Juhtmeta andurid

Seadet saab kasutada juhtmeta ANT+ või Bluetooth juhtmega anduritega. Optiliste andurite ühilduvuse ja valikuliste andurite ostmise kohta saab lisateavet veebisaidilt [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com).

|               |                                                                                                    |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Pairing Your Wireless Sensors                                                                      |
| Identifier    | GUID-0AA57B88-BA13-4983-ADAC-7EA7DABC735D                                                          |
| Language      | ET-EE                                                                                              |
| Description   |                                                                                                    |
| Version       | 2                                                                                                  |
| Revision      | 2                                                                                                  |
| Changes       | Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. |
| Status        | Released                                                                                           |
| Last Modified | 19/07/2022 15:36:29                                                                                |
| Author        | gerson                                                                                             |

## Traadita andurite sidumine

Traadita anduri ja seadme esmakordsel ühendamisel ANT+ või Bluetooth tehnoloogia abil tuleb need siduda. Pärast sidumist ühendub seade anduriga automaatselt, kui alustad tegevust ning andur on aktiivne ja levialas.

**MÄRKUS.** kui müügikomplekti kuulub pulsimõõtja, siis on see seadmega juba seotud.

- 1 Pulsimõõtja sidumiseks tuleb see paigaldada (*Pulsisageduse monitori kandmine, lehekülg 76, Pulsimõõtja kandmine, lehekülg 70*).

Pulsimõõtja ei saada ega võta vastu andmeid enne selle paigaldamist.

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

**MÄRKUS.** sidumisel ajal viibi teistest traadita anduritest vähemalt 10 m (33 jala) kaugusel.

- 3 Hoia all .

- 4 Vali **Andurid ja tarvikud > Lisa uus**.

- 5 Tee valik:

- Vali **Otsi kõike**.
- Vali anduri tüüp.

Kui andur on seadmega seotud, siis on olekuks Otsimine asemel Ühendatud. Anduri andmed ilmuvad andmekuva silmusesse või kohandatud andmeväljale.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Foot Pod                                  |
| Identifier    | GUID-5B7E3136-E4DC-47ED-89EB-60794DCF1408 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 1                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       |                                           |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 01/05/2019 14:25:53                       |
| Author        | kiefer                                    |

## Jooksuandur

Seade ühildub jooksuanduriga. Kui treenid siseruumis või GPS-signaal on väga nõrk, võid GPS-i asemel kasutada tempo ja vahemaa mõõtmiseks jooksuandurit. Jooksuandur on ooterežiimis ja andmete saatmiseks valmis (sarnaselt pulsimõõtjale).

30 minuti pikkuse tegevusetuse järel lülitub jooksuandur energia säästmiseks välja. Kui aku tase on madal, kuvab seade vastava teate. Järele on jäänud umbes viis tundi tööaega.

|               |                                                                                       |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Going for a Run Using the Foot Pod                                                    |
| Identifier    | GUID-7F7ED196-CFBB-4FE2-8D83-EDB1CF4A79CC                                             |
| Language      | ET-EE                                                                                 |
| Description   |                                                                                       |
| Version       | 2                                                                                     |
| Revision      | 2                                                                                     |
| Changes       | Make 2 more generic, because they keep changing the activity names. Remove "profile." |
| Status        | Released                                                                              |
| Last Modified | 01/05/2019 14:25:53                                                                   |
| Author        | wiederan                                                                              |

## Jooksmine jooksuanduriga

Enne jooksmist pead jooksuanduri siduma seadmega Forerunner (*[Traadita andurite sidumine](#)*, lehekülg 154).

Võid joosta siseruumis ja jooksuanduri abil salvestada tempot, vahemaad ja rütmi. Võid jooksuanduriga joosta ka õues ning salvestada rütmiaidmeid koos GPS-tempo ja vahemaaga.

- 1 Paigalda jooksuandur vastavalt selle juhiste.
- 2 Vali jooksmine.
- 3 Alusta jooksmist.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Foot Pod Calibration (auto)               |
| Identifier    | GUID-C6DD679D-9366-4FA4-80BE-B517A30B82E0 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 1                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       |                                           |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 01/05/2019 14:25:53                       |
| Author        | wiederan                                  |

## Jooksuanduri kalibreerimine

Jooksuandur kalibreerib end ise. Kiiruse ja vahemaa andmete täpsus paraneb pärast mõnd õuejooksu GPS-i abil.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Improving Auto Calibration                |
| Identifier    | GUID-AD1867AE-4B65-4991-839C-EFD52D466B3E |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 1                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       |                                           |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 01/05/2019 14:25:53                       |
| Author        | mckelvey                                  |

## Jooksuanduri kalibreerimise parandamine

Enne seadme kalibreerimist tuleb leida GPS-signaalid ja siduda seade jooksuanduriga (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 154*).

Jooksuandur kalibreerib end ise, kuid GPS-i kasutades õues joostes saad parandada kiiruse- ja kauguseandmete täpsust.

- 1 Seisa 5 minutit lageda taeva all.
- 2 Alusta jooksmist.
- 3 Jookse rajal peatumata 10 minutit.
- 4 Lõpeta tegevus ja salvesta.

Salvestatud andmete põhjal jooksuanduri kalibreerimisväärtus vajadusel muutub. Jooksuandurit pole tarvis enam kalibreerida, kui su jooksustiil ei muutu.

|               |                                                                                                    |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Calibrating Your Foot Pod Manually                                                                 |
| Identifier    | GUID-8D622610-A937-47F9-BA59-A39CC0539552                                                          |
| Language      | ET-EE                                                                                              |
| Description   |                                                                                                    |
| Version       | 5                                                                                                  |
| Revision      | 2                                                                                                  |
| Changes       | Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. |
| Status        | Released                                                                                           |
| Last Modified | 20/08/2020 15:21:43                                                                                |
| Author        | gerson                                                                                             |

## Jooksuanduri käsitsi kalibreerimine

Enne seadme kalibreerimist tuleb see siduda jooksuanduriga (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 154*).

Kui tead oma kalibreerimistegurit, on soovitatav käsitsi kalibreerida. Kui jooksuandur on kalibreeritud ettevõtte Garmin muu tootega, siis on võimalik, et tead kalibreerimistegurit.

- 1 Hoia all nuppu .
- 2 Vali **Andurid ja tarvikud**.
- 3 Vali jooksuandur.
- 4 Vali **Kal. tegur > Määra väärtus**.
- 5 Muuda kalibreerimistegurit
  - Kui vahemaa on liiga väike, siis suurenda kalibreerimistegurit.
  - Kui vahemaa on liiga suur, siis vähenda kalibreerimistegurit.

|               |                                                                                                    |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Setting Foot Pod Speed and Distance                                                                |
| Identifier    | GUID-ECD3DF02-17CF-48E7-9B93-FCED901BBB22                                                          |
| Language      | ET-EE                                                                                              |
| Description   |                                                                                                    |
| Version       | 3                                                                                                  |
| Revision      | 2                                                                                                  |
| Changes       | Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. |
| Status        | Released                                                                                           |
| Last Modified | 12/11/2019 07:50:37                                                                                |
| Author        | gerson                                                                                             |

## Jooksuanduri kiiruse ja vahemaa määramine

Enne jooksuanduri kiiruse ja vahemaa kohandamist pead seadme jooksuanduriga siduma ([Traadita andurite sidumine, lehekülj 154](#)).

Seadme saab seadistada kiiruse ja vahemaa arvutamiseks GPS-andmete asemel jooksuanduri andmete abil.

1 Hoia all nupp .

2 Vali **Andurid ja tarvikud**.

3 Vali jooksuandur.

4 Vali **Kiirus** või **Vahemaa**.

5 Tee valik:

- Vali **Siseruum**, kui GPS on treeningul väljas, tavaliselt siseruumis.
- Vali **Alati**, kui soovid kasutada jooksuanduri andmeid, olenemata GPS-i seadest.

|               |                                                |
|---------------|------------------------------------------------|
| Title         | Using an Optional Bike Speed or Cadence Sensor |
| Identifier    | GUID-132B03EE-2064-4066-AB6D-718C2A51FEDD      |
| Language      | ET-EE                                          |
| Description   |                                                |
| Version       | 5                                              |
| Revision      | 2                                              |
| Changes       | Remove unneeded bullet per Phil and Sharon.    |
| Status        | Released                                       |
| Last Modified | 08/02/2022 08:58:20                            |
| Author        | petersenj                                      |

## Lisavarustusse kuuluva jalgratta kiiruseanduri või rütmianduri kasutamine

Saad kasutada ühilduvat jalgratta kiiruse või rütmi andurit ja saata selle anded enda seadmesse.

- Ühenda andur enda seadmega ([Traadita andurite sidumine, lehekülj 154](#)).
- Seadista rehvi suurus ([Ratta veljemõõt ja ümbermõõt, lehekülj 222](#)).
- Alusta sõitu ([Tegevuse alustamine, lehekülj 6](#)).

|               |                                             |
|---------------|---------------------------------------------|
| Title         | Training with Power Meters - OM             |
| Identifier    | GUID-050A305A-E611-4D2C-AEE5-088E683F1398   |
| Language      | ET-EE                                       |
| Description   |                                             |
| Version       | 4                                           |
| Revision      | 2                                           |
| Changes       | Adding Rally. Ok to use after announcement. |
| Status        | Released                                    |
| Last Modified | 01/06/2022 14:18:10                         |
| Author        | wiederan                                    |

## Energiamõõdikutega treenimine

- Ava aadress [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com) ja leiad oma seadmega ühilduvate ANT+ andurite loendi (nt Rally™ ja Vector™).
- Lisateavet leiad oma energiamõõdiku kasutusjuhendist.
- Seadista energiatsoone, et need sobiksid sinu eesmärkide ja võimetega ([Energiatsoonide seadistamine, lehekülg 55](#)).
- Kasuta hoiatusi, mis esitatakse, kui saavutad teatud energiatsooni ([Hoiatuse seadistamine, lehekülg 166](#)).
- Kohanda energia andmevälju ([Andmekuvade kohandamine, lehekülg 164](#)).

|               |                                                                         |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Using Electronic Shifters                                               |
| Identifier    | GUID-D55C4084-492C-4403-91C1-2EB6BE0F78F6                               |
| Language      | ET-EE                                                                   |
| Description   |                                                                         |
| Version       | 3                                                                       |
| Revision      | 2                                                                       |
| Changes       | Andy Silver requested we use compatible shifters or mention all brands. |
| Status        | Released                                                                |
| Last Modified | 01/06/2022 14:18:10                                                     |
| Author        | wiederan                                                                |

## Elektroonilise käiguvahehi kasutamine

Enne elektroonilise käiguvahehi kasutamist (nt Shimano® Di2™ käiguvahehi) pead selle siduma seadmega ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 154](#)). Võid kohandada valikulisi andmevälju ([Andmekuvade kohandamine, lehekülg 164](#)). Seade Forerunner kuvab praegused reguleerimisväärtused, kui andur on reguleerimisrežiimis.

|               |                                                                                                  |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Situational Awareness                                                                            |
| Identifier    | GUID-9F279DE7-A891-4F87-B8CE-B6474311D606                                                        |
| Language      | ET-EE                                                                                            |
| Description   |                                                                                                  |
| Version       | 3                                                                                                |
| Revision      | 2                                                                                                |
| Changes       | Removed reference to VV per Andy Silver. SW: updated product series. New products going forward. |
| Status        | Released                                                                                         |
| Last Modified | 08/02/2022 08:58:20                                                                              |
| Author        | mcdanielm                                                                                        |

## Ülevaade ümbrusest

Seadet Forerunner saab ümbrusest parema ülevaate saamiseks kasutada Varia™ nutikate rattatulede ja tahavaateradariga. Lisateavet vaata oma seadme Varia kasutusjuhendist.

**MÄRKUS.** enne seadmete sidumist pead võib-olla uuendama seadme Varia tarkvara Forerunner ([Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil, lehekülg 207](#)).

|               |                                                       |
|---------------|-------------------------------------------------------|
| Title         | Using the Varia Camera Controls                       |
| Identifier    | GUID-A653FF78-711B-4CD8-948D-D69DAFB3E698             |
| Language      | ET-EE                                                 |
| Description   |                                                       |
| Version       | 2.1.1                                                 |
| Revision      | 2                                                     |
| Changes       | Branch for older watches with widgets, no touchscreen |
| Status        | Translation in review                                 |
| Last Modified | 11/08/2022 14:53:03                                   |
| Author        | cozmyer                                               |

## Kaamera Varia juhtnuppude kasutamine

### TEATIS

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

Enne, kui saad kasutada kaamera Varia juhtnuppe, pead selle oma kellaga ühendama ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 154](#)).

**1** Lisa **RCT-KAAMERA** vidin oma kella ([Vidinad, lehekülg 113](#)).

**2** Vali vidinas **RCT-KAAMERA** suvand:

- Kaamera sätete vaatamiseks vali .
- Pildistamiseks vali .
- Videoklipi salvestamiseks vali .

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | tempe                                     |
| Identifier    | GUID-0EB5A0A2-CED1-4F55-B48E-D1ED053B80DD |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 3                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Adding link to tempe instructions         |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 27/05/2021 06:55:56                       |
| Author        | burzinskititu                             |

## tempe

Seade ühildub temperatuurianduriga tempe. Anduri saad kinnitada rihmale või aasale, kus see puutub kokku ümbritseva õhuga ja annab pidevalt täpseid temperatuuriandmeid. Temperatuuriandmete kuvamiseks pead anduri tempe oma seadmega siduma. Lisateabe saamiseks vaata anduri tempe juhiseid [www.garmin.com/manuals/tempe](http://www.garmin.com/manuals/tempe).

|               |                                                          |
|---------------|----------------------------------------------------------|
| Title         | Customizing Your Device                                  |
| Identifier    | GUID-CA397BE7-7C7F-4A1A-A8C0-2DDAA7ACFEA7                |
| Language      | ET-EE                                                    |
| Description   |                                                          |
| Version       | 2                                                        |
| Revision      | 2                                                        |
| Changes       | Why was this versioned? If someone knows, update please. |
| Status        | Released                                                 |
| Last Modified | 01/05/2019 14:25:53                                      |
| Author        | dwilson                                                  |

## Seadme kohandamine

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Customizing Your Activity List            |
| Identifier    | GUID-08725337-124E-42EA-A147-F4985BC124C0 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 4                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Conditioned out Settings menu.            |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 24/03/2022 10:30:33                       |
| Author        | mcdanielm                                 |

## Tegevuste nimekirja kohandamine

- 1 Hoia kellal all nuppu .
- 2 Vali **Seaded** > **Tegevused ja rakendused**.
- 3 Tee valik:
  - vali tegevus, mille sätteid kohandada soovid, määra tegevus lemmikuks, muuda nimekirja järjekorda jne.
  - Vali tegevuste lisamiseks või kohandatud tegevuste loomiseks **Lisa**.

|               |                                                                  |
|---------------|------------------------------------------------------------------|
| Title         | Customizing the Glance Loop (fenix 7)                            |
| Identifier    | GUID-61C825F5-5D80-413F-BA3F-CD8C51BB63F2                        |
| Language      | ET-EE                                                            |
| Description   |                                                                  |
| Version       | 8.1.1                                                            |
| Revision      | 2                                                                |
| Changes       | Adding Settings menu condition; removing glances, updating steps |
| Status        | Released                                                         |
| Last Modified | 02/06/2021 08:50:16                                              |
| Author        | mcdanielm                                                        |

## Vidinate loendi kohandamine

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

- 1 Hoia all nuppu .
- 2 Vali **Seaded** > **Vidinad**.
- 3 Vali vidin.
- 4 Tee valik.
  - Vidinate loendis vidina asukoha muutmiseks vali **UP** või **DOWN**.
  - Vidinate loendist vidina eemaldamiseks vali .
- 5 Vali **Lisa**.
- 6 Vali vidin.

Vidin lisatakse vidinate loendisse.

|               |                                                        |
|---------------|--------------------------------------------------------|
| Title         | Activity and App Settings                              |
| Identifier    | GUID-E03FFCFD-15AD-401E-A15D-715629C6DBF0              |
| Language      | ET-EE                                                  |
| Description   |                                                        |
| Version       | 22.1.2                                                 |
| Revision      | 2                                                      |
| Changes       | As of 9/13 LTE gets Record Activity but 945M does not. |
| Status        | Released                                               |
| Last Modified | 11/03/2022 10:19:18                                    |
| Author        | wiederan                                               |

## Tegevuste ja rakenduse seaded

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

Hoja all kella nuppu  vali **Seaded > Tegevused ja rakendused**, vali tegevus ja seejärel tegevuse seaded.

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

**3D-kiirus:** arvutab kiiruse kõrgusemuutuste ja maapinnal horisontaalse liikumise järgi (*3D kiirus ja vahemaa, lehekülg 172*).

**Värv:** seadistab aktiivse tegevuse tuvastamiseks iga tegevuse tunnusvärvi.

**Lisa tegevus:** võimaldab mitme spordialaga tegevust kohandada.

**Hoiatused:** seadistab tegevusele treeningu- või navigatsioonihoiatused.

**Autom. ronimine:** võimaldab seadmel sisseehtitatud altimeetri abil kõrgusemuutusi automaatselt tuvastada (*Automaatse ronimise sisselülitamine, lehekülg 171*).

**Auto Lap:** seadistab funktsiooni Auto Lap suvandid (*Auto Lap, lehekülg 168*).

**Automaatpaus:** andmete salvestamine katkestatakse, kui peatud või kiirus langeb liiga palju (*Funktsiooni Auto Pause lubamine, lehekülg 170*).

**Automaatne puhkerežiim:** võimaldab seadmel automaatselt tuvastada, kui basseinis ujumise ajal puhkad, ning luua puhkeintervalli (*Automaatne puhkerežiim, lehekülg 22*).

**Automaatjooks:** võimaldab seadmel sisseehtitatud kiirendusmõõtu abil suusasõite automaatselt tuvastada.

**Autom. sirvimine:** võimaldab taimeri töötamise ajal automaatselt sirvida tegevuse kõiki andmekuvasid (*Automaatne sirvimine, lehekülg 173*).

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

**Taustavärv:** määrab iga tegevuse taustavärvi mustaks või valgeks.

**ClimbPro:** kuvab navigeerimise ajal tõusu kavandamise ja jälgimise kavad.

**Stardiloenduse algus:** võimaldab allaloenduse kasutamise basseinis ujumise intervallidele.

**Andmekuvad:** võimaldab kohandada andmekuvasid ja lisada tegevusele uusi andmekuvasid (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 164*).

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

**Golfi vahemaa:** vali golfis kasutatav mõõtühik.

**GPS:** määrab GPS-antenni režiimi (*GPS-seadete muutmine, lehekülg 173*).

**Liigitussüsteem:** muudab liigitussüsteemi mägironimise marsruudi raskustaseme määramiseks.

**Rea number:** võimaldab staadionijooksul raja numbri valida.

**Ringi klahv:** võimaldab salvestada ringi või puhkeajaga tegevuse ajal.

**Lukusta klahvid:** lukustab klahvid mitme spordialaga tegevuste ajaks, et vältida klahvide tahtmatut vajutamist.

**Kaart:** seadistab tegevuse kaardiandmete vaate kuvamise eelistused (*Aktiivsuskardi seaded, lehekülg 167*).

**Metronoom:** esitab kindla rütmiga toone sooritusvõime parandamiseks, trennides kiiremini, aeglasemalt või ühtlase rütmiga (*Metronoomi kasutamine, lehekülg 50*).

**Basseini pikkus:** määrab basseinis ujumisel basseini pikkuse (*Basseinis ujumine, lehekülg 18*).

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

**Energiasäästu aeg:** määrab tegevusele energiasäästu suvandid ([Energiasäästu ajaseaded](#), lehekülg 175).

**Salvesta VO2 max.:** võimaldab maksimaalse hapnikutarbimisvõime salvestamise maastikujooksu ja ultrajooksu korral ([Maksimaalse hapnikutarbimisvõime salvestamise väljalülitamine](#), lehekülg 87).

**Muuda nime:** seadistab tegevuse nime.

**Korda:** lubab mitme spordialaga tegevustele suvandi Korda. Näiteks võid kasutada seda suvandit tegevustega, mis sisaldavad mitmeid üleminekuid, nt ujumine ja jooksmine.

**Taasta algseaded:** võimaldab lähtestada tegevuse sätteid.

**Marsruudi statistika:** lubab siseruumis ronimise marsruudi statistika.

**Marsruutimine:** seadistab tegevuse marsruutide arvutamise eelistused ([Teekonna seaded](#), lehekülg 168).

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

**Segmendi hoiatused:** lubab teelõikudele lähenemise hoiatuse.

**Enesehindamine:** siin saab määrata, kui sageli sa hindad oma tajutavat pingutust tegevuse kohta ([Enesehindamise sisselülitamine](#), lehekülg 172).

**Statistika jälgimine:** lubab golfi mängimisel statistika jälgimise.

**Tõmbe tuvast.:** lubab ujumistõmbe tuvastuse.

**Ujumise/jooksu aut. ümberlülitus:** võimaldab automaatselt ujumis- ja jooksutegevust vahetada, kui oled mitme spordiala režiimis valinud ujumise ja jooksu.

**Üleminekud:** lubab mitme spordialaga tegevuste üleminekud.

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

**Trennvideod:** aktiveerib tugevuse, jooga või pilatase puhul kuvatavad juhendavad animatsioonid. Animatsioonid on saadaval teenusest Garmin Connect alla laaditud treeningutele.

|               |                                                                                     |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Customizing the Data Screens (Outdoor watch)                                        |
| Identifier    | GUID-638CD68D-11B0-4D9C-B8B7-E28D15EC4566                                           |
| Language      | ET-EE                                                                               |
| Description   |                                                                                     |
| Version       | 7.1.1                                                                               |
| Revision      | 2                                                                                   |
| Changes       | Update to second bullet in step 7 to match 745 UI. Added to 245 UI in Oct20 FRM107. |
| Status        | Released                                                                            |
| Last Modified | 16/09/2020 14:24:25                                                                 |
| Author        | mcdanielm                                                                           |

## Andmekuvade kohandamine

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

- 1 Hoia all nuppu .
- 2 Vali **Seaded > Tegevused ja rakendused**.
- 3 Vali kohandamiseks tegevus.
- 4 Vali tegevuse seaded.
- 5 Vali **Andmekuvad**.
- 6 Vali kohandamiseks andmekuva.
- 7 Tee valik.
  - Andmekuva andmeväljade arvu muutmiseks vali **Paigutus**.
  - Väljal kuvatavate andmete muutmiseks vali **Andmeväljad**.
  - Loendis andmekuva asukoha muutmiseks vali **Järjesta ümber**.
  - Loendist andmekuva eemaldamiseks vali **Eemalda**.
- 8 Vajadusel vali **Lisa uus**, et loendisse andmekuva lisada.  
Võid lisada kohandatud andmekuva või valida eelmääratud andmekuva.

|               |                                             |
|---------------|---------------------------------------------|
| Title         | Adding a Map to an Activity (outdoor watch) |
| Identifier    | GUID-A877CC78-A0E1-4836-84E2-6A7366C8F705   |
| Language      | ET-EE                                       |
| Description   |                                             |
| Version       | 3.1.1                                       |
| Revision      | 2                                           |
| Changes       | Fixed first step for consistency.           |
| Status        | Released                                    |
| Last Modified | 01/05/2019 14:25:53                         |
| Author        | mcdanielm                                   |

## Tegevusele kaardi lisamine

Võid tegevuse andmekuvade loendisse lisada kaardi.

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

|               |                                                                                  |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Activity Alerts (outdoor watch)                                                  |
| Identifier    | GUID-E9B4413D-28EB-4054-8622-5CCD3F4571D2                                        |
| Language      | ET-EE                                                                            |
| Description   |                                                                                  |
| Version       | 10                                                                               |
| Revision      | 2                                                                                |
| Changes       | Updated the event alert description since elevation alerts are no longer events. |
| Status        | Released                                                                         |
| Last Modified | 11/03/2022 10:19:18                                                              |
| Author        | cozmyer                                                                          |

## Märguanded

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

**Sündmuste hoiatus:** sündmuste hoiatus teavitab vaid ühe korra. Sündmus on konkreetne väärtus. Näiteks võid määrata, et seade esitaks märguande, kui oled teatud arvu kaloreid kulutanud.

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

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

| Hoiatuse nimi       | Hoiatuse tüüp  | Kirjeldus                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Rütm                | Vahemik        | Võid määrata rütmi min ja max väärtuse.                                                                                                                                                                         |
| Kalorid             | Korduv sündmus | Võid määrata kaloreid arvu.                                                                                                                                                                                     |
| Kohandatud          | Korduv sündmus | Võid määrata olemasoleva sõnumi või luua kohandatud sõnumi ja valida hoiatuse tüübi.                                                                                                                            |
| Vahemaa             | Korduv         | Võid määrata vahemaa intervalli.                                                                                                                                                                                |
| Kõrgus              | Vahemik        | Võid määrata kõrguse min ja max väärtuse.                                                                                                                                                                       |
| Pulsisagedus        | Vahemik        | Võid määrata pulsisageduse min ja max väärtuse või valida tsooni-muudatused. Vt jaotisi <a href="#">Pulsisageduse tsoonid</a> , lehekülg 52 ja <a href="#">Pulsisageduse tsoonide arvutamine</a> , lehekülg 54. |
| Tempo               | Vahemik        | Võid määrata tempo min ja max väärtuse.                                                                                                                                                                         |
| Tempo               | Korduv         | Saad määrata ujumise eesmärktempo.                                                                                                                                                                              |
| Energia             | Vahemik        | Võid määrata kõrge või madala võimsustaseme.                                                                                                                                                                    |
| Lähedus             | Sündmus        | Võid valida salvestatud asukoha raadiuse.                                                                                                                                                                       |
| Jooksmine/kõndimine | Korduv         | Võid seadistada kõndimispausi regulaarsete intervallide järel.                                                                                                                                                  |
| Kiirus              | Vahemik        | Võid määrata kiiruse min ja max väärtuse.                                                                                                                                                                       |
| Tõmbesagedus        | Vahemik        | Võid määrata minutis tehtavate tõmmete kõrge või madala väärtuse.                                                                                                                                               |
| Kellaaeg            | Korduv sündmus | Võid määrata ajalise intervalli.                                                                                                                                                                                |
| Ajamöödik           | Korduv         | Saad määrata raja ajaintervalli sekundites.                                                                                                                                                                     |

|               |                                                                                                    |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Setting an Alert (outdoor watch)                                                                   |
| Identifier    | GUID-D68697C7-D321-4B42-8A52-5C9D257B58CE                                                          |
| Language      | ET-EE                                                                                              |
| Description   |                                                                                                    |
| Version       | 5                                                                                                  |
| Revision      | 2                                                                                                  |
| Changes       | Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. |
| Status        | Released                                                                                           |
| Last Modified | 19/07/2022 15:36:29                                                                                |
| Author        | gerson                                                                                             |

## Hoiatuse seadistamine

- 1 Hoia all nuppu .
- 2 Vali **Tegevused ja rakendused**.
- 3 Vali tegevus.  
**MÄRKUS.** see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.
- 4 Vali tegevuse seaded.
- 5 Vali **Hoiatused**.
- 6 Tee valik:
  - Tegevusele uue hoiatuse lisamiseks vali **Lisa uus**.
  - Olemasoleva hoiatuse redigeerimiseks vali hoiatuse nimi.
- 7 Vajadusel vali hoiatuse tüüp.
- 8 Vali tsoon, sisesta miinimum- ja maksimumväärtused või sisesta hoiatuse kohandatud väärtus.
- 9 Vajadusel lülita hoiatus sisse.

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

|               |                                                                                                    |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Activity Map Settings                                                                              |
| Identifier    | GUID-1EC71AD3-CBE2-47A6-9759-B3188923C7BF                                                          |
| Language      | ET-EE                                                                                              |
| Description   |                                                                                                    |
| Version       | 4                                                                                                  |
| Revision      | 2                                                                                                  |
| Changes       | Conditioning Draw Contours setting, for TopoActive maps only (5 Plus series, not 5 regular series) |
| Status        | Released                                                                                           |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                                                                                |
| Author        | gerson                                                                                             |

## Aktiivsuskardi seaded

Saad kohandada iga aktiivsuse kaardiandmete kuva välimust.

Hoia nuppu  all ja vali **Seaded > Tegevused ja rakendused** ning vali tegevus, tegevuse seaded ja vali **Kaart**.

**Konfigureeri kaardid:** kuvab ja peidab installitud kaarditoodete andmed.

**Kasuta süst. sätteid:** lubab seadmel kasutada süsteemi kaardiseadete eelistusi.

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

**Kasutaja asukohad:** kuvab ja peidab kaardil salvestatud asukohad.

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

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

**Rajalogi:** kuvab või peidab rajalogi või liigutud tee kaardil värvilise joonena.

**Teekonna värv:** muudab rajalogi värvi.

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

**Mereline:** lülitab kaardi mererežiimi.

**Joonista segmendid:** kuvab või peidab segmendid kaardil värviliste joontena.

**Joonista kontuurid:** kuvab või peidab kaardil kontuurijooned.

|               |                                                                     |
|---------------|---------------------------------------------------------------------|
| Title         | Routing Settings (fenix)                                            |
| Identifier    | GUID-4D9C1A64-B6FE-466C-87D7-5A31C3CFDED5                           |
| Language      | ET-EE                                                               |
| Description   |                                                                     |
| Version       | 6                                                                   |
| Revision      | 2                                                                   |
| Changes       | Added sentence about not all settings available for all activities. |
| Status        | Released                                                            |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                                                 |
| Author        | cozmyer                                                             |

## Teekonna seaded

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

**MÄRKUS.** kõigi tegevuse tüüpide jaoks pole kõik seaded saadaval.

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

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

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

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

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

**Vältimised:** määrab välditavad teed või transpordi tüübid.

**Tüüp:** määrab teekonnal osuti käitumise.

|               |                                                     |
|---------------|-----------------------------------------------------|
| Title         | Auto Lap (fenix 2)                                  |
| Identifier    | GUID-9E4D6AB0-1500-45C2-900C-3756A4C0A0F7           |
| Language      | ET-EE                                               |
| Description   | Base on concept topic from forerunner 910XT manual. |
| Version       | 1                                                   |
| Revision      | 2                                                   |
| Changes       |                                                     |
| Status        | Released                                            |
| Last Modified | 01/05/2019 14:25:53                                 |
| Author        | gerson                                              |

## Auto Lap

|               |                                                                                                                        |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Marking Laps Using the Auto Lap Feature (fenix 7)                                                                      |
| Identifier    | GUID-5E34E41D-D8CB-496E-839D-BC1F0CBFCC48                                                                              |
| Language      | ET-EE                                                                                                                  |
| Description   | Checked in from forerunner. Update paths and uicontrols for fenix 2.                                                   |
| Version       | 4                                                                                                                      |
| Revision      | 2                                                                                                                      |
| Changes       | Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.<br>Removed postreq. |
| Status        | Released                                                                                                               |
| Last Modified | 19/07/2022 15:36:29                                                                                                    |
| Author        | gerson                                                                                                                 |

## Ringide tähistamine vahemaa järgi

Ringi automaatseks märkimiseks vastava vahemaa järel võid kasutada funktsiooni Auto Lap. Kõnealune funktsioon on kasulik sooritusvõime võrdlemiseks tegevuse eri etappides (nt iga 1 miili või 5 kilomeetri järel).

1 Hoia all nuppu .

2 Vali **Tegevused ja rakendused**.

3 Vali tegevus.

**MÄRKUS.** see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

4 Vali tegevuse seaded.

5 Vali **Auto Lap**.

6 Tee valik:

- Vali **Auto Lap**, et lülitada Auto Lap sisse või välja.
- Ringide vahelise kauguse muutmiseks vali **Automaatdistants**.

Ringi igal läbimisel kuvatakse ringiajaga teade. Kui helisignaalid on sisse lülitatud, siis seade piiksub või vibreerib ([Süsteemiseaded](#), [lehekülg 182](#)).

|               |                                                                                                    |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Customizing the Lap Alert Message (outdoor watch)                                                  |
| Identifier    | GUID-E5556BFA-D6FB-4222-A011-BCD8C8F61EDC                                                          |
| Language      | ET-EE                                                                                              |
| Description   | Checked in from forerunner. Update paths and uicontrols for fenix 3.                               |
| Version       | 3                                                                                                  |
| Revision      | 2                                                                                                  |
| Changes       | Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. |
| Status        | Released                                                                                           |
| Last Modified | 12/11/2019 07:50:37                                                                                |
| Author        | gerson                                                                                             |

## Ringihoiatusteate kohandamine

Võid kohandada ringihoiatusteate ühte või kahte andmevälja.

1 Hoia all nuppu .

2 Vali **Tegevused ja rakendused**.

3 Vali tegevus.

**MÄRKUS.** see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevuste puhul.

4 Vali tegevuse sätted.

5 Vali **Auto Lap > Ringi märguanne**.

6 Vali muutmiseks andmeväli.

7 Vali **Eelvaade** (valikuline).

|               |                                                                                                    |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Enabling Auto Pause                                                                                |
| Identifier    | GUID-FFC7856F-65F9-4B3C-93E4-8348CA65E6CF                                                          |
| Language      | ET-EE                                                                                              |
| Description   | Checked in from Forerunner. Update paths and uicontrols for fenix 2.                               |
| Version       | 4                                                                                                  |
| Revision      | 2                                                                                                  |
| Changes       | Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. |
| Status        | Released                                                                                           |
| Last Modified | 19/07/2022 15:36:29                                                                                |
| Author        | gerson                                                                                             |

## Funktsiooni Auto Pause lubamine

Taimeri automaatseks peatamiseks pärast liikumise lõpetamist võid kasutada funktsiooni Auto Pause. Sellest funktsioonist on kasu siis, kui pead peatuma valgusfoori taga või mõnes muus kohas.

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

1 Hoia all nuppu .

2 Vali **Tegevused ja rakendused**.

3 Vali tegevus.

**MÄRKUS.** see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

4 Vali tegevuse seaded.

5 Vali **Automaatpaus**.

6 Tee valik:

- Taimeri automaatseks peatamiseks pärast liikumise lõpetamist vali **Peatumisel**.
- Taimeri automaatseks peatamiseks tempo või kiiruse langemisel alla määratud taset vali **Kohandatud**.

|               |                                                                                                    |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Enabling Auto Climb                                                                                |
| Identifier    | GUID-E93B3A01-9EA5-40AD-B2E3-F70B1FACE4B6                                                          |
| Language      | ET-EE                                                                                              |
| Description   |                                                                                                    |
| Version       | 4                                                                                                  |
| Revision      | 2                                                                                                  |
| Changes       | Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. |
| Status        | Released                                                                                           |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                                                                                |
| Author        | gerson                                                                                             |

## Automaatse ronimise sisselülitamine

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

1 Hoia all nuppu .

2 Vali **Tegevused ja rakendused**.

3 Vali tegevus.

**MÄRKUS.** see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

4 Vali tegevuse seaded.

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

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

7 Tee valik:

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

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

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Enabling Self Evaluation                  |
| Identifier    | GUID-EF0AFA5C-B1D8-4573-A07B-AA666CCD3E84 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 1                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Save-as from Enduro                       |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 27/05/2021 06:55:56                       |
| Author        | mcdanielm                                 |

## Enesehindamise sisselülitamine

Tegevuse salvestamisel saad hinnata oma tajutud pingutust ja enesetunnet tegevuse ajal ([Tegevuse hindamine, lehekülg 7](#)). Võid hinnangu teavet vaadata teenuse Garmin Connect kontos.

1 Hoia all nuppu .

2 Vali **Seaded > Tegevused ja rakendused**.

3 Vali tegevus.

**MÄRKUS.** see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

4 Vali tegevuse seaded.

5 Vali **Enesehindamine**.

6 Tee valik.

- Hindamiseks ainult pärast korrastatud või intervalltreeningut, vali **Ainult treeningud**.
- Hindamiseks pärast iga tegevust, vali **Alati**.

|               |                                                                                                                                                                              |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | 3D Speed and Distance                                                                                                                                                        |
| Identifier    | GUID-69434E34-3AD0-41FA-B83B-ECDB462B72DC                                                                                                                                    |
| Language      | ET-EE                                                                                                                                                                        |
| Description   | Concept that explains 3D speed and 3D distance, and how they differ from regular speed and distance calculations. See Activity Settings, and confirm functionality with SME. |
| Version       | 1                                                                                                                                                                            |
| Revision      | 2                                                                                                                                                                            |
| Changes       |                                                                                                                                                                              |
| Status        | Released                                                                                                                                                                     |
| Last Modified | 12/11/2019 07:50:37                                                                                                                                                          |
| Author        | jhenson                                                                                                                                                                      |

## 3D kiirus ja vahemaa

Kõrgusemuutuste ja maapinnal horisontaalse liikumise abil kiiruse või vahemaa arvutamiseks võid seadistada 3D kiiruse ja vahemaa. Võid seda kasutada nt suusatamisel, mägironimisel, navigeerimisel, matkamisel, jooksmisel või rattasõidul.

|               |                                                                                                    |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Using Auto Scroll (fenix 2)                                                                        |
| Identifier    | GUID-4F5AD6B7-7E73-498E-AEE9-6F57B6B2BB67                                                          |
| Language      | ET-EE                                                                                              |
| Description   | Checked in from Forerunner. Update step 1 for fenix 2 UI.                                          |
| Version       | 3                                                                                                  |
| Revision      | 2                                                                                                  |
| Changes       | Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. |
| Status        | Released                                                                                           |
| Last Modified | 19/07/2022 15:36:29                                                                                |
| Author        | gerson                                                                                             |

## Automaatne sirvimine

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

1 Hoia all nuppu .

2 Vali **Tegevused ja rakendused**.

3 Vali tegevus.

**MÄRKUS.** see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

4 Vali tegevuse seaded.

5 Vali **Autom. sirvimine**.

6 Vali kuvamiskiirus.

|               |                                                         |
|---------------|---------------------------------------------------------|
| Title         | Changing the GPS Setting                                |
| Identifier    | GUID-768E7F89-0A67-4137-9864-6FF50BF4DACA               |
| Language      | ET-EE                                                   |
| Description   |                                                         |
| Version       | 4                                                       |
| Revision      | 2                                                       |
| Changes       | Fix UltraTrac ui control, no conref, fix missing period |
| Status        | Released                                                |
| Last Modified | 11/11/2019 07:46:47                                     |
| Author        | wiederan                                                |

## GPS-seadete muutmine

Lisateavet GPS-i kohta vaata aadressilt [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

1 Hoia all nuppu .

2 Vali **Seaded > Tegevused ja rakendused**.

3 Vali kohandamiseks tegevus.

4 Vali tegevuse seaded.

5 Vali **GPS**.

6 Tee valik:

- Vali **Ainult GPS** ja aktiveeri GPS-satelliitsüsteem.
- Vali **GPS + GLONASS** (Venemaa satelliitsüsteem) kehva taevasse nähtavusega kohtades täpsema asukohateabe saamiseks.
- Vali **GPS + GALILEO** (Euroopa Liidu satelliitsüsteem) kehva taevasse nähtavusega kohtades täpsema asukohateabe saamiseks.
- Vali **UltraTrac** ja salvesta rajapunkte ning anduri andmeid harvemini (*UltraTrac*, lehekülg 174)

**MÄRKUS.** gPS-i ja muu satelliitsüsteemi koos kasutamine tühjendab aku kiiremini kui ainult GPS-i kasutamine (*GPS ja muud satelliidsüsteemid*, lehekülg 174).

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | About GPS and GLONASS                     |
| Identifier    | GUID-E26A8F90-12F5-4E10-84DF-086F9196D96B |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 6                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Adding more satellite systems             |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 02/06/2021 08:50:16                       |
| Author        | gerson                                    |

## GPS ja muud satelliidisüsteemid

GPS-i ja muu satelliidisüsteemi koos kasutamine tagab parema jõudluse keerulistes oludes ja kiirema asukohateabe hankimise kui ainult GPS-i kasutamine. Mitme süsteemi kasutamine aga tähendab akut kiiremini kui ainult GPS-i kasutamine.

Sinu seade saab kasutada järgmisi globaalseid navigatsioonisatelliitide süsteeme (GNSS).

**GLONASS:** venemaa ehitatud satelliitide võrgustik.

**GALILEO:** euroopa Kosmoseagentuuri ehitatud satelliitide võrgustik.

|               |                                                                                                          |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | UltraTrac (outdoor watch)                                                                                |
| Identifier    | GUID-AFF93BBA-2F68-4C2A-9667-DE3168B3C49C                                                                |
| Language      | ET-EE                                                                                                    |
| Description   |                                                                                                          |
| Version       | 4                                                                                                        |
| Revision      | 2                                                                                                        |
| Changes       | fenix 3 is approaching this differently than previous outdoor watches. The user cannot set the interval. |
| Status        | Released                                                                                                 |
| Last Modified | 01/05/2019 14:25:53                                                                                      |
| Author        | semrau                                                                                                   |

## UltraTrac

Funktsioon UltraTrac on GPS-i säte, mis salvestab rajapunkte ja anduriandmeid harvemini. Funktsiooni UltraTrac sisselülitamisel pikeneb aku tööaeg, kuid väheneb salvestatud tegevuste kvaliteet. Peaksid funktsiooni UltraTrac kasutama tegevustega, mis ei vaja anduri sagedasi andmeuuendusi, võimaldades aku pikemat tööaega.

|               |                                                                                                    |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Power Save Timeout Settings (outdoor watch)                                                        |
| Identifier    | GUID-55A5E621-7A12-47E2-84E6-44CF8F872D79                                                          |
| Language      | ET-EE                                                                                              |
| Description   |                                                                                                    |
| Version       | 3                                                                                                  |
| Revision      | 2                                                                                                  |
| Changes       | Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. |
| Status        | Released                                                                                           |
| Last Modified | 19/07/2022 15:36:29                                                                                |
| Author        | gerson                                                                                             |

## Energiasäästu ajaseaded

Ajaseaded määravad, kui kaua on seade treeningurežiimis, nt võistluse alguse ootamine. Hoia all nuppu  vali **Tegevused ja rakendused**, vali tegevus ja tegevuse seaded. Tegevuse ajaseadete muutmiseks vali **Energiasäästu aeg**.

**Tavapärane:** seadistab seadme 5 minuti pikkuse tegevusetuse järel madala energiatarbimise režiimi.

**Pikendatud:** seadistab seadme 25 minuti pikkuse tegevusetuse järel madala energiatarbimise režiimi.

Pikendatud režiim lühendab aku tööaega.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Removing an Activity or App               |
| Identifier    | GUID-0D36689F-DA4D-4910-8BB1-2135BCE35EE0 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 3                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Updating variable in last step.           |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 16/09/2020 14:24:25                       |
| Author        | mcdanielm                                 |

## Tegevuse või rakenduse eemaldamine

1 Hoia kellal all nuppu .

2 Vali **Seaded > Tegevused ja rakendused**.

3 Vali tegevus.

4 Tee valik.

- Tegevuse eemaldamiseks lemmikute loendist vali **Eemalda lemmikutest**.
- Tegevuse kustutamiseks rakenduste loendist vali **Eemalda loendist**.

|               |                                                                                                    |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | GroupTrack Settings                                                                                |
| Identifier    | GUID-98146D85-E961-471B-A69C-24B773585236                                                          |
| Language      | ET-EE                                                                                              |
| Description   |                                                                                                    |
| Version       | 2                                                                                                  |
| Revision      | 2                                                                                                  |
| Changes       | Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. |
| Status        | Released                                                                                           |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                                                                                |
| Author        | gerson                                                                                             |

## GroupTrack seaded

Hoia all nuppu  ja vali **Ohutus ja jälgimine > GroupTrack**.

**Näita kaardil:** võimaldab GroupTrack seansi ajal kontakte kaardil kuvada.

**Tegevuste tüübid:** võimaldab valida, millised tegevused GroupTrack seansi ajal kaardil ilmuvad.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Watch Face Settings (outdoor watch)       |
| Identifier    | GUID-A4EA51C3-D0B2-48E3-807A-768C6F07D7BA |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 1                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       |                                           |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 01/05/2019 14:25:53                       |
| Author        | semrau                                    |

## Kella sihverplaadi seaded

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

|               |                                                    |
|---------------|----------------------------------------------------|
| Title         | Customizing the Watch Face (fenix 7)               |
| Identifier    | GUID-474BE132-C103-4D3B-B849-8570DF12838E          |
| Language      | ET-EE                                              |
| Description   |                                                    |
| Version       | 7                                                  |
| Revision      | 2                                                  |
| Changes       | Adding options for MARQ. Removing some D2 options. |
| Status        | Released                                           |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                                |
| Author        | gerson                                             |

## Sihverplaadi kohandamine

Enne, kui saad Connect IQ sihverplaadi aktiveerida, installi sihverplaat Connect IQ poest ([Connect IQ funktsioonid](#), lehekülg 117).

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

- 1 Hoia sihverplaadil nuppu  all.
- 2 Vali **Kelladisain**.
- 3 Sihverplaadi valikute nägemiseks vali **UP** või **DOWN**.
- 4 Vali **Lisa uus** ja sirvi täiendavaid eellaaditud sihverplaate.
- 5 Vali **START > Rakenda** ja aktiveeri eellaaditud sihverplaat või installitud Connect IQ sihverplaat.
- 6 Kui kasutad eellaaditud sihverplaati, vali **START > Kohanda**.
- 7 Tee valik:
  - Analoogkella numbrite esitusstiili muutmiseks vali **Vali number**.
  - Analoogkella osutite stiili muutmiseks vali **Käed**.
  - Digitaalkella numbrite stiili muutmiseks vali **Paigutus**.
  - Digitaalkella sekundite esitamise stiili muutmiseks vali **Sekundid**.
  - Sihverplaadil esitatavate andmete muutmiseks vali **Andmed**.
  - Sihverplaadi värvuse lisamiseks või muutmiseks vali **Värv**.
  - Taustavärvi muutmiseks vali **Taustavärv**.
  - Muudatuste salvestamiseks vali **Valmis**.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Sensors Settings                          |
| Identifier    | GUID-2454281D-24EA-4854-9BCA-AE6A39F56CC9 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 2                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       |                                           |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 12/11/2019 07:50:37                       |
| Author        | petersenj                                 |

## Andurite sätted

|               |                                                             |
|---------------|-------------------------------------------------------------|
| Title         | Compass Settings (Outdoor watch)                            |
| Identifier    | GUID-6D64DCD4-8FA6-44D9-A863-B7A634CE0821                   |
| Language      | ET-EE                                                       |
| Description   |                                                             |
| Version       | 5.1.1                                                       |
| Revision      | 2                                                           |
| Changes       | Branched to remove compass letters, but keep other changes. |
| Status        | Released                                                    |
| Last Modified | 12/11/2019 07:50:37                                         |
| Author        | cozmyer                                                     |

## Kompassi seaded

Hoia nuppu  all ja vali **Seaded > Andurid ja tarvikud > Kompass**.

**Kalibreeri:** lubab kompassi anduri käsitsi kalibreerida ([Kompassi käsitsi kalibreerimine, lehekülg 178](#)).

**Ekraan:** määrab kompassi suuna kraadides või milliradiaanides.

**Põhjasuuna osuti:** määrab kompassi põhjasuuna ([Põhjaviite seadistamine, lehekülg 179](#)).

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

|               |                                                                                                                     |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Calibrating the Compass (Outdoor watch)                                                                             |
| Identifier    | GUID-4C4297B5-1632-4CC8-98B9-67C6682A3745                                                                           |
| Language      | ET-EE                                                                                                               |
| Description   |                                                                                                                     |
| Version       | 7                                                                                                                   |
| Revision      | 2                                                                                                                   |
| Changes       | Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 and 2019 watches going forward. Use previous version to support older products. |
| Status        | Released                                                                                                            |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                                                                                                 |
| Author        | gerson                                                                                                              |

## Kompassi käsitsi kalibreerimine

### TEATIS

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

Seade kalibreeriti tehases ja see kasutab vaikimisi automaatset kalibreerimist. Kui kompass käitub kummaliselt, näiteks pärast pika vahemaa läbimist või äärmuslikke temperatuurimuutuseid, saad kompassi käsitsi kalibreerida.

**1** Hoia all .

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

**3** Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

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

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Setting the North Reference               |
| Identifier    | GUID-AAF67F7E-C05F-43EF-9E6E-894E4545416F |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 4                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Adding back User for last bullet          |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                       |
| Author        | mckelvey                                  |

## Põhjaviite seadistamine

Võid seadistada suunateabe arvutamisel kasutatava suunaviite.

1 Hoia all .

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

3 Tee valik:

- Kui soovid suunaviiteks seadistada geograafilise põhja, vali **Tõene**.
- Kui soovid asukoha jaoks seadistada magnetdeklinatsiooni, vali **Magnetic**.
- Kui soovid suunaviiteks seadistada võrgustiku põhja (000°), vali **Koordinaadistik**.
- Magnetilise variatsiooni käsitsi seadistamiseks vali **Kasutaja**, sisesta magnetiline variatsioon ja vali **Valmis**.

|               |                                                  |
|---------------|--------------------------------------------------|
| Title         | Altimeter Settings (Outdoor Watch)               |
| Identifier    | GUID-2DF9C415-2A35-48CE-B20B-013DAA3358A5        |
| Language      | ET-EE                                            |
| Description   |                                                  |
| Version       | 8                                                |
| Revision      | 2                                                |
| Changes       | Added sensor mode from barometer settings topic. |
| Status        | Released                                         |
| Last Modified | 28/03/2022 11:22:48                              |
| Author        | cozmyer                                          |

## Altimeetri seaded

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

**Kalibreeri:** võimaldab altimeetri anduri käsitsi kalibreerida.

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

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

**Kõrgus:** määrab kõrguse mõõtühikud.

|               |                                                          |
|---------------|----------------------------------------------------------|
| Title         | Calibrating the Barometric Altimeter (Outdoor watch)     |
| Identifier    | GUID-BC734846-01A7-4F33-86D4-DFBDBC06CDB4                |
| Language      | ET-EE                                                    |
| Description   |                                                          |
| Version       | 11                                                       |
| Revision      | 2                                                        |
| Changes       | Have to select Enter Manually to calibrate manually now. |
| Status        | Released                                                 |
| Last Modified | 28/03/2022 11:22:48                                      |
| Author        | burzinskititu                                            |

## Baromeetrilise altimeetri kalibreerimine

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

1 Hoia all .

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

3 Tee valik:

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

|               |                                                                                                                                    |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Barometer Settings                                                                                                                 |
| Identifier    | GUID-CDC9DDEE-C576-4E1D-B007-BC737686793A                                                                                          |
| Language      | ET-EE                                                                                                                              |
| Description   |                                                                                                                                    |
| Version       | 6                                                                                                                                  |
| Revision      | 2                                                                                                                                  |
| Changes       | Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.<br>There is an error in the RO. |
| Status        | Released                                                                                                                           |
| Last Modified | 19/07/2022 15:36:29                                                                                                                |
| Author        | gerson                                                                                                                             |

## Baromeetri seaded

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

**Kalibreeri:** võimaldab baromeetri andurit käsitsi kalibreerida.

**Graafik:** seadistab baromeetridina graafiku ajaskaala.

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

**Kellarežiim:** seadistab kellarežiimis kasutatava anduri. Suvand Auto kasutab su liikumisele vastavalt nii altimeetrit kui ka baromeetrit. Kui su tegevused hõlmavad kõrgusemuutust, võid kasutada suvandit Altimeeter. Kui tegevused ei hõlma kõrgusemuutust, võid valida suvandi Baromeeter.

**Rõhk:** seadistab, kuidas seade rõhuandmeid kuvab.

|               |                                                          |
|---------------|----------------------------------------------------------|
| Title         | Calibrating the Barometer                                |
| Identifier    | GUID-53F2E412-E939-4B29-B5B3-3F3CCAA0ECAB                |
| Language      | ET-EE                                                    |
| Description   |                                                          |
| Version       | 7                                                        |
| Revision      | 2                                                        |
| Changes       | Need to select Enter Manually to calibrate manually now. |
| Status        | Released                                                 |
| Last Modified | 28/03/2022 11:22:48                                      |
| Author        | burzinskititu                                            |

## Baromeetri kalibreerimine

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

1 Hoia all .

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

3 Tee valik:

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

|               |                                                                                    |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | XERO Laser Location Settings                                                       |
| Identifier    | GUID-D44E8F72-8661-4D13-9872-0EA0CDAF5879                                          |
| Language      | ET-EE                                                                              |
| Description   |                                                                                    |
| Version       | 2                                                                                  |
| Revision      | 2                                                                                  |
| Changes       | Renamed the topic to match the device strings. Updated settings and setting names. |
| Status        | Released                                                                           |
| Last Modified | 12/11/2019 07:50:37                                                                |
| Author        | mall                                                                               |

## Xero laseripõhise asukohateabe seaded

Laseripõhise asukohateabe seadete kohandamiseks pead siduma ühilduva seadme Xero ([Traadita andurite sidumine](#), lehekülg 154).

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

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

**Jaga režiimi:** võimaldab laseri asukohateabe avalikku või privaatset jagamist.

|               |                                                                                              |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | System Settings (outdoor watch)                                                              |
| Identifier    | GUID-1500E73F-F386-49AF-A542-25D4B1655A08                                                    |
| Language      | ET-EE                                                                                        |
| Description   |                                                                                              |
| Version       | 14.1.1                                                                                       |
| Revision      | 2                                                                                            |
| Changes       | Branched for 745: Added Settings menu and wifi. This topic has a spacing issue in the PT-BR. |
| Status        | Released                                                                                     |
| Last Modified | 11/03/2022 11:54:01                                                                          |
| Author        | mcdanielm                                                                                    |

## Süsteemiseaded

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

**Keel:** vali seadmes kasutatav keel.

**Aeg:** reguleeri aja seadeid ([Kellaaja seaded](#), lehekülg 183).

**Taustvalgus:** reguleerib taustvalguse seadeid ([Taustvalgustuse seadete muutmine](#), lehekülg 184).

**Helid:** siit saad määrata seadme helid, nt klahvihelid, alarmid ja värinad.

**Mitte segada:** lülitab segamiskeelu režiimi sisse või välja. Kasuta valikut Uneaeg, et aktiveerida segamiskeelu režiim tavapäraseks uneajaks automaatselt. Tavapärase uneaja saad seadistada Garmin Connect kontrol.

**Kiirklahvid:** siit saad määrata seadme kiirklahvid ([Kiirklahvide kohandamine](#), lehekülg 184).

**Automaatlukustus:** siit saad määrata klahvide automaatlukustuse, et vältida juhuslikke klahvivajutusi. Kasuta valikut Tegevuse ajal, et lukustada klahvid ajastatud tegevuse ajaks. Kasuta valikut Mitte tegevuse ajal, et lukustada klahvid ajastatud tegevuseta ajaks.

**Ühikud:** siit saad määrata seadme mõõtühikud ([Mõõtühikute muutmine](#), lehekülg 185).

**Formaat:** määrab üldised formaadi eelistused, näiteks tempo ja kiiruse tegevuste ajal, nädala alguse ja geograafilise asukoha formaadi ning kuupäeva valikud.

**Andmete salvestamine:** siit saate valida, kuidas seade tegevuse andmeid salvestab. Salvestamise valik Nutikas (vaikimisi) võimaldab pikemate tegevuste salvestamist. Salvestamise valik Iga sekund tagab üksikasjalikumad salvestused, kuid ei pruugi salvestada pikaajalisi tegevusi täielikult.

**USB-režiim:** määrab arvutiga ühendatud seadme MTP (meedia edastamise protokoll) või Garmin režiimi.

**Lähtesta:** võimaldab lähtestada kasutajaandmed ja seaded ([Kõigi vaikeseadete lähtestamine](#), lehekülg 206).

**Tarkvara uuendus:** siit saad installida Garmin Express abil allalaaditud tarkvarauuendusi. Kasuta valikut Automaatuuendus ja luba seadmel laadida uusim tarkvarauuendus alla, kui saadaval on Wi-Fi-ühendus.

**Seadmest:** kuvab seadme, tarkvara, litsentsi ja normatiivteabe.

|               |                                                                                                    |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Time Settings (Outdoor watch)                                                                      |
| Identifier    | GUID-6895B03A-4D1B-47CC-B0AB-9330A8A031E1                                                          |
| Language      | ET-EE                                                                                              |
| Description   |                                                                                                    |
| Version       | 6                                                                                                  |
| Revision      | 2                                                                                                  |
| Changes       | Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. |
| Status        | Released                                                                                           |
| Last Modified | 09/02/2022 08:39:33                                                                                |
| Author        | gerson                                                                                             |

## Kellaaja seaded

Hoia all  ja vali **Süsteem > Aeg**.

**Ajavorming:** seadistab kellaaja kuvamise 12 tunni või 24 tunni vormingusse või militaarvormingusse.

**Määra kellaage:** seadistab seadme ajavööndi. Suvandi Auto valimisel määratakse ajavöönd GPS-asukoha järgi automaatselt.

**Aeg:** võimaldab kellaaja muutmist, kui valitud on suvand Käsitsi.

**Hoiatused:** võimaldab määrata tunnimärgandeid ning päikesetõusu ja -loojangu märguandeid, mis kõlavad määratud arvu minuteid või tunde enne tegelikku päikesetõusu või -loojangut ([Kellaajahoiatuste seadistamine, lehekülg 183](#)).

**Sünkrooni GPS-iga:** võimaldab kellaaja käsitsi sünkroonimist GPS-iga, kui ajavöönd muutub või lähed üle suveajale ([Kellaaja sünkroonimine GPS-iga, lehekülg 189](#)).

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Setting Time Alerts                       |
| Identifier    | GUID-E3FEFEA4-EDF3-4257-8D38-DF3C15AEEB8F |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 8                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | No English change. Versioned to fix SV    |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 01/06/2022 14:18:10                       |
| Author        | pullins                                   |

## Kellaajahoiatuste seadistamine

1 Hoia all nuppu .

2 Vali **Süsteem > Aeg > Hoiatused**.

3 Tee valik:

- Et seadistada helimärguanne teatud arv minuteid enne kui päike loojub, vali **Kuni päikeseloojanguni > Olek > Sees**, vali **Aeg** ja sisesta aeg.
- Et seadistada helimärguanne teatud arv minuteid enne kui päike tõuseb, vali **Kuni päikesetõusuni > Olek > Sees**, vali **Aeg** ja sisesta aeg.
- Et hoiatus esitataks igal tunnil, vali **Iga tund > Sees**.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Changing the Screen Settings              |
| Identifier    | GUID-C9A5E731-8826-4AD0-8087-F6E2EAC625D6 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 3.1.1                                     |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Updated step 1.                           |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 03/10/2019 09:56:18                       |
| Author        | mcdanielm                                 |

## Taustvalgustuse seadete muutmine

- 1 Hoia kellal all nuppu .
- 2 Vali **Seaded** > **Süsteem** > **Taustvalgus**.
- 3 Tee valik:
  - Vali **Tegevuse ajal**.
  - Vali **Mitte tegevuse ajal**.
- 4 Tee valik:
  - Taustvalgustuse sisselülitamiseks klahvivajutusel vali **Nupud**.
  - Taustvalgustuse sisselülitamise hoiatuste korral vali **Hoiatused**.
  - Vali **Žest**, et taustvalgustus käe tõstmisel ja pööramisel kella vaatamiseks sisse lülitada.
  - Vali **Ajalõpp**, et määrata aeg, mille möödumisel taustvalgustus välja lülitub.
  - Vali **Heledus**, et määrata taustvalgustuse heledustase.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Customizing the Hot Keys (fenix 6)        |
| Identifier    | GUID-9122383D-6612-460E-BFD0-D2A43BAA979C |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 3.1.1                                     |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Updated first step for consistency.       |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 12/11/2019 07:50:37                       |
| Author        | mcdanielm                                 |

## Kiirklahvide kohandamine

Võid kohandada üksikute klahvide ja klahvikombinatsioonide allhoidmise funktsiooni.

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

|               |                                                              |
|---------------|--------------------------------------------------------------|
| Title         | Changing the Units of Measure                                |
| Identifier    | GUID-4E76487B-6F62-415D-9419-C7E4292F5BC6                    |
| Language      | ET-EE                                                        |
| Description   |                                                              |
| Version       | 1.1.2                                                        |
| Revision      | 2                                                            |
| Changes       | Updating first sentence to make generic--more options added. |
| Status        | Released                                                     |
| Last Modified | 08/02/2022 08:58:20                                          |
| Author        | mcdanielm                                                    |

## Mõõdühikute muutmine

Võid seadme kuvatavaid mõõdühikuid kohandada.

- 1 Hoia kellal all nuppu .
- 2 Vali **Seaded** > **Süsteem** > **Ühikud**.
- 3 Vali mõõdühiku tüüp.
- 4 Vali mõõdühik.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Clocks                                    |
| Identifier    | GUID-78FE6EF5-ADA1-4B21-9861-40107E30886E |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 2                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | New Clocks menu for MARQ, fenix 6         |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 12/11/2019 07:50:37                       |
| Author        | gerson                                    |

## Kellad

|               |                                                                                                          |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Setting an Alarm (FR 645)                                                                                |
| Identifier    | GUID-7D479786-D3AE-4F4B-AF46-35C245A56146                                                                |
| Language      | ET-EE                                                                                                    |
| Description   |                                                                                                          |
| Version       | 2                                                                                                        |
| Revision      | 2                                                                                                        |
| Changes       | JIRA. SW changed from 10 alarms to 8. IAs decided to say "multiple" instead of giving a specific amount. |
| Status        | Released                                                                                                 |
| Last Modified | 01/06/2022 14:18:10                                                                                      |
| Author        | wiederan                                                                                                 |

## Äratuse seadistamine

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

- 1 Hoia kellal all nuppu .
- 2 Vali **Äratuskell** > **Lisa hoiatus**.
- 3 Vali **Aeg** ja sisesta äratuse kellaaeg.
- 4 Vali **Korda** ja vali, millal äratust korratakse (valikuline).
- 5 Vali **Helid** ja vali teavituse tüüp (valikuline).
- 6 Taustvalguse sisselülitamiseks koos äratusega vali **Taustvalgus** > **Sees**.
- 7 Vali **Silt** ja vali äratuse kirjeldus (valikuline).

|               |                                                                                 |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Editing an Alarm                                                                |
| Identifier    | GUID-412E825B-A906-4506-B7FA-8DDADA16DA88                                       |
| Language      | ET-EE                                                                           |
| Description   |                                                                                 |
| Version       | 1.1.1                                                                           |
| Revision      | 2                                                                               |
| Changes       | Updating step 2 to match correct menu path. Probably could have been a version. |
| Status        | Released                                                                        |
| Last Modified | 01/05/2019 14:25:53                                                             |
| Author        | mcdanielm                                                                       |

## Äratuse kustutamine

- 1 Hoia kellal all nuppu .
- 2 Vali **Äratuskell**.
- 3 Vali äratus.
- 4 Vali **Kustuta**.

|               |                                                               |
|---------------|---------------------------------------------------------------|
| Title         | Starting the Countdown Timer                                  |
| Identifier    | GUID-66D3F9A1-146A-4629-9681-50DC494987D7                     |
| Language      | ET-EE                                                         |
| Description   |                                                               |
| Version       | 3                                                             |
| Revision      | 2                                                             |
| Changes       | 945 has Options not three dots. Use the option_menu variable. |
| Status        | Released                                                      |
| Last Modified | 11/03/2022 10:19:18                                           |
| Author        | wiederan                                                      |

## Taimeri käivitamine

- 1 Hoia mis tahes kuval all nuppu **LIGHT**.
- 2 Vali **Taimer**.  
**MÄRKUS.** pead selle võib olla juhtseadiste menüüsse lisama.
- 3 Sisesta aeg.
- 4 Vajadusel vali järgmiste hulgast suvand.
  - Vali **Valikud > Salvesta taimer** ja salvesta allaloenduse taimer.
  - vali **Valikud > Taaskäivitus > Sees** ja taaskäivita taimer pärast ajalõppu automaatselt.
  - Vali **Valikud > Helid** ja vali teavituse tüüp.
- 5 Vali **START**.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Using the Stopwatch                       |
| Identifier    | GUID-71260F59-0D23-4FDA-848E-4AB11E7D63E9 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 2                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | No english change. Versioned to fix HE.   |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 01/06/2022 14:18:10                       |
| Author        | pullins                                   |

## Stopperi kasutamine

- 1 Hoia mis tahes ekraanil olles all nuppu **LIGHT**.
- 2 Vali **Stopper**.  
**MÄRKUS.** võimalik, et pead selle üksuse lisama juhtseadiste menüüsse.
- 3 Vali **START**, et käivitada taimer.
- 4 Vali **LAP**, et käivitada ringitaimer ①.



Stopperi koguaeg ② jookseb edasi.

- 5 Mõlema taimeri peatamiseks vali **START**.
- 6 Vali **OPTIONS**.
- 7 Salvesta jäädvustatud aeg ajaloos tegevusena (valikuline).

|               |                                                                                                                 |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Syncing the Time with GPS                                                                                       |
| Identifier    | GUID-2DF56F4C-E585-4C07-9BB5-B0B585FFCF89                                                                       |
| Language      | ET-EE                                                                                                           |
| Description   |                                                                                                                 |
| Version       | 1                                                                                                               |
| Revision      | 2                                                                                                               |
| Changes       | Save as from fenix. Starting with the FR645, the clock menu has been removed from settings for running watches. |
| Status        | Released                                                                                                        |
| Last Modified | 01/06/2022 14:18:10                                                                                             |
| Author        | semrau                                                                                                          |

## Kellaaja sünkroonimine GPS-iga

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

- 1 Hoia kellal all nupp .
- 2 Vali **Seaded** > **Süsteem** > **Aeg** > **Sümkrooni GPS-iga**.
- 3 Oota, kuni seade leiab üles satelliidid ([Satelliitsignaalide hankimine, lehekülg 205](#)).

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Setting the Time Manually                 |
| Identifier    | GUID-F3030837-F57E-4352-BBD4-79898C873883 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 3                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Condition Settings menu.                  |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 01/06/2022 14:18:10                       |
| Author        | mcdanielm                                 |

## Kellaaja käsitsi määramine

- 1 Hoia kellal all nupp .
- 2 Vali **Seaded** > **Süsteem** > **Aeg** > **Määra kellaag** > **Käsitsi**.
- 3 Vali **Aeg** ja sisesta praegune kellaag.

|               |                                                                                              |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | VIRB Remote (Generic)                                                                        |
| Identifier    | GUID-9145B9DA-70E7-42BE-A2E5-67228DEC6BC4                                                    |
| Language      | ET-EE                                                                                        |
| Description   | Concept that describes the VIRB Remote feature generically so that it works for all markets. |
| Version       | 4                                                                                            |
| Revision      | 2                                                                                            |
| Changes       | Removed the second sentence. There are no longer any VIRB models for sale on the website.    |
| Status        | Released                                                                                     |
| Last Modified | 27/05/2021 06:55:56                                                                          |
| Author        | cozmyer                                                                                      |

## VIRB kaugjuhtimispuult

VIRB kaugjuhtimisfunktsioon võimaldab juhtida VIRB kaamerat eemalt.

|               |                                                                                                                                                             |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Controlling a VIRB Action Camera                                                                                                                            |
| Identifier    | GUID-16BCA98D-D9AF-496C-B003-F21DED75D4E3                                                                                                                   |
| Language      | ET-EE                                                                                                                                                       |
| Description   |                                                                                                                                                             |
| Version       | 5                                                                                                                                                           |
| Revision      | 2                                                                                                                                                           |
| Changes       | SW reduced visibility to non-mainstream accessories by moving them out of the widget loop. Widget is added automatically after pairing through Sensor menu. |
| Status        | Released                                                                                                                                                    |
| Last Modified | 19/07/2022 15:36:29                                                                                                                                         |
| Author        | gerson                                                                                                                                                      |

## VIRB kaamera juhtimine

Enne VIRB kaugjuhtimisfunktsiooni kasutamist pead lubama VIRB kaamera kaugjuhtimisseaded. Lisateavet vt *VIRB Series Owner's Manual*.

- 1 Lülita VIRB kaamera sisse.
- 2 Seo oma VIRB kaamera Forerunner kellaga (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 154*).  
Vidin VIRB lisatakse automaatselt vidinate loendisse.
- 3 Vajuta **UP** või **DOWN** kella kuval, et näha VIRB vidinat.
- 4 Vajadusel oota, kuni kell loob kaameraga ühenduse.
- 5 Tee valik:
  - Video salvestamiseks vali **Alusta salvestamist**.  
Video taimer ilmub Forerunner kuval.
  - Video jäädvustamise ajal pildistamiseks vajuta **DOWN**.
  - Video salvestamise peatamiseks vajuta **STOP**.
  - Foto tegemiseks vali **Pildista**.
  - Sarivõtte jäädvustamiseks vali **Käivita sarivõtterežiim**.
  - Kaamera unerežiimi aktiveerimiseks vali **Lülita kaamera unerežiimi**.
  - Kaamera unerežiimi tühistamiseks vali **Ärata kaamera**.
  - Video- ja fotoseadete muutmiseks vali **Seaded**.

|               |                                                                                                                                                             |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Controlling a VIRB Action Camera During an Activity                                                                                                         |
| Identifier    | GUID-8F112A68-B0C3-4C1D-BD7D-93647AEB1658                                                                                                                   |
| Language      | ET-EE                                                                                                                                                       |
| Description   |                                                                                                                                                             |
| Version       | 5                                                                                                                                                           |
| Revision      | 2                                                                                                                                                           |
| Changes       | SW reduced visibility to non-mainstream accessories by moving them out of the widget loop. Widget is added automatically after pairing through Sensor menu. |
| Status        | Released                                                                                                                                                    |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                                                                                                                                         |
| Author        | gerson                                                                                                                                                      |

## VIRB kaamera juhtimine tegevuse ajal

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

- 1 Lülita VIRB kaamera sisse.
- 2 Seo oma VIRB kaamera Forerunner kellaga (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 154*).  
Kui kaamera on seotud, lisatakse tegevustele automaatselt VIRB andmekuva.
- 3 Vajuta tegevuse ajal **UP** või **DOWN**, et näha VIRB andmekuva.
- 4 Vajadusel oota, kuni kell loob kaameraga ühenduse.
- 5 Hoia all nuppu .
- 6 Vali **VIRB kaugjuhtimispult**.
- 7 Tee valik:
  - Kaamera juhtimiseks tegevuse taimeriga vali **Seaded > Salvestusrežiim > Taim. start/stop**.  
**MÄRKUS.** video salvestamine algab või lõpeb tegevuse alustamisel või lõpetamisel automaatselt.
  - Kaamera juhtimiseks menüüsuvanditega vali **Seaded > Salvestusrežiim > Käsitsi**.
  - Video käsitsi jäädvustamiseks vali **Alusta salvestamist**.  
Video taimer ilmub Forerunner kuval.
  - Video jäädvustamise ajal pildistamiseks vajuta **DOWN**.
  - Video jäädvustamise käsitsi katkestamiseks vajuta **STOP**.
  - Sarivõtte jäädvustamiseks vali **Käivita sarivõtterežiim**.
  - Kaamera unerežiimi aktiveerimiseks vali **Lülita kaamera unerežiimi**.
  - Kaamera unerežiimi tühistamiseks vali **Ärata kaamera**.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Device Information                        |
| Identifier    | GUID-7110A8C1-3A0B-422E-AC12-3E68A1837033 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 1                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       |                                           |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 09/09/2014 14:52:22                       |
| Author        | wiederan                                  |

## Seadme teave

|               |                                                                                                                                     |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Viewing Device Information - e-label                                                                                                |
| Identifier    | GUID-E131EDC8-BB20-4F2B-AF7B-E6EC45B107E0                                                                                           |
| Language      | ET-EE                                                                                                                               |
| Description   |                                                                                                                                     |
| Version       | 7                                                                                                                                   |
| Revision      | 2                                                                                                                                   |
| Changes       | Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.<br>Moved back under System menu. |
| Status        | Released                                                                                                                            |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                                                                                                                 |
| Author        | gerson                                                                                                                              |

## Seadme teabe vaatamine

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

1 Hoia all nuppu .

2 Vali **Süsteem** > **Seadmest**.

|               |                                               |
|---------------|-----------------------------------------------|
| Title         | Viewing Regulatory and Compliance Information |
| Identifier    | GUID-E9341B2A-C519-47C1-849F-8CC7876C4E6D     |
| Language      | ET-EE                                         |
| Description   |                                               |
| Version       | 3.1.1.1.1                                     |
| Revision      | 2                                             |
| Changes       | Fixing punctuation in step 1.                 |
| Status        | Released                                      |
| Last Modified | 16/09/2020 14:24:25                           |
| Author        | mcdanielm                                     |

## E-sildi regulatiiv- ja vastavusteabe vaatamine

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

1 Hoia kellal all nuppu .

2 Vali **Seaded** > **Süsteem** > **Seadmest**.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Charging the Watch (universal charger)    |
| Identifier    | GUID-7F71C5D0-26C1-40E3-AD73-D233BEAC659A |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 2                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Changed computer to USB charging port.    |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 07/02/2022 15:29:29                       |
| Author        | cozmyer                                   |

## Seadme laadimine

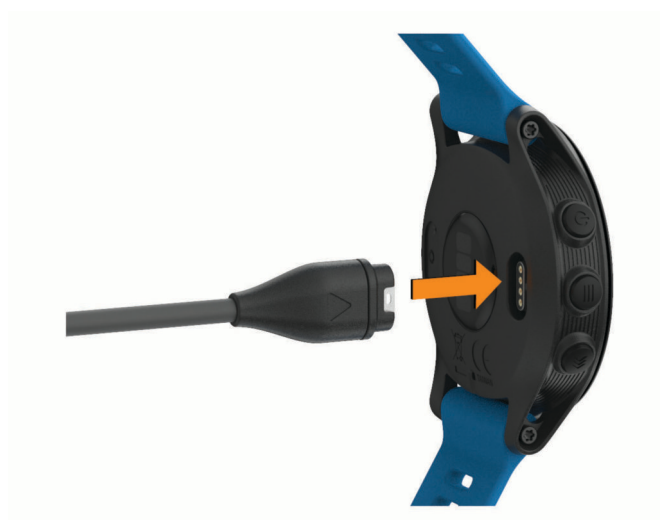
### ⚠ HOIATUS

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

### TEATIS

Korrosiooni vältimiseks kuivata klemmid ja ümbritsev ala põhjalikult enne seadme laadimist või arvutiga ühendamist. Järgi puhastusjuhiseid ([Seadme hooldamine, lehekülg 197](#)).

- 1 Ühenda USB-kaabli väiksem ots seadme laadimisessa.



- 2 Ühenda USB-kaabli suurem ots USB-laadimisessa.
- 3 Lae seade täiesti täis.

|               |                                                                                        |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Tips for Charging the Device                                                           |
| Identifier    | GUID-ECB408F0-C5CE-4CB4-9B35-97F383D92029                                              |
| Language      | ET-EE                                                                                  |
| Description   |                                                                                        |
| Version       | 2                                                                                      |
| Revision      | 2                                                                                      |
| Changes       | Versioned for devices that primarily show battery level as a percentage when charging. |
| Status        | Released                                                                               |
| Last Modified | 01/06/2022 14:18:10                                                                    |
| Author        | semrau                                                                                 |

## Seadme laadimise nõuanded

- 1 Ühenda laadija kindlalt USB-kaabli abil seadmega, et see laadida ([Seadme laadimine, lehekülg 193](#)).  
Võid seadme laadimiseks ühendada USB-kaabli ettevõtte Garmin heakskiiduga vahelduvvooluadapteri ja standardse seinakontaktiga või arvuti USB-pordiga. Täiesti tühja aku laadimiseks kulub umbes kaks tundi.
- 2 Eemalda laadija seadmest, kui aku laetuse tase on 100%.

|               |                                            |
|---------------|--------------------------------------------|
| Title         | Specifications - heading only              |
| Identifier    | GUID-CC74BB90-1C6A-42CB-A654-E97AFF5D44C2  |
| Language      | ET-EE                                      |
| Description   |                                            |
| Version       | 1                                          |
| Revision      | 2                                          |
| Changes       | QA'd EN, FR, IT, DE, ES, PT, PT-BR, NO, SV |
| Status        | Released                                   |
| Last Modified | 13/08/2019 09:08:34                        |
| Author        | semrau                                     |

## Tehnilised andmed

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Specifications_945M_OM                    |
| Identifier    | GUID-77D2A1BE-23F2-4363-B090-D1166B5F047C |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 2                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | fix footnote wcag                         |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 12/11/2019 07:50:37                       |
| Author        | wiederan                                  |

## Forerunner tehnilised andmed

|                                                           |                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aku tüüp                                                  | Korduvlaaditav sisse-ehitatud liitiumaku                                                                               |
| Aku kasutusaeg, kellarežiim                               | Kuni kaks nädalat tegevuste jälgimisega, nutitelefoniga teavitustega ja randmel kantava pulsimonitoriga                |
| Aku kasutusaeg, kellarežiim muusikaga                     | Kuni 14 tundi tegevuste jälgimisega, nutitelefoniga teavitustega, randmel kantava pulsimonitori ja muusika esitamisega |
| Aku kasutusaeg, tegevusrežiim                             | Kuni 36 tundi GPS-režiimis ja randmel kantava pulsimonitoriga                                                          |
| Aku kasutusaeg, tegevusrežiim muusikaga                   | Kuni 10 tundi GPS-režiimis, randmel kantava pulsimonitori ja muusika esitamisega                                       |
| Aku kasutusaeg, UltraTrac-režiim, muusikaesitust ei toimu | Kuni 60 tundi.<br>Kuni 50 tundi randmel kantava pulsimonitoriga                                                        |
| Meediumi mälumaht                                         | Kuni 1000 laulu                                                                                                        |
| Veekindluse tase                                          | Ujumine, 5 ATM <sup>1</sup>                                                                                            |
| Töötemperatuuri vahemik                                   | –20 kuni 45 °C (–4 kuni 113 °F)                                                                                        |
| Laadimise temperatuurivahemik                             | 0 kuni 45 °C (32 kuni 113 °F)                                                                                          |
| Juhtmeta side sagedus                                     | 2,4 GHz @ +9 dBm nominaalne                                                                                            |

<sup>1</sup> \* Seade talub survet, mis on võrdne 50 m sügavusega. Lisateavet vt veebilehelt [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Specifications - HRM Pro                  |
| Identifier    | GUID-FEADC7AC-856E-410C-ACB5-AFE4CC5230A6 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 2                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Fix title for bundles or Forerunner pubs  |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 08/04/2022 10:11:43                       |
| Author        | wiederan                                  |

## HRM-Pro tehnilised andmed

|                         |                                 |
|-------------------------|---------------------------------|
| Aku tüüp                | Vahetatav CR2032, 3 V           |
| Aku kasutusaeg          | Kuni 1 aasta (1 h päevas)       |
| Veekindel               | 5 ATM <sup>1</sup>              |
| Töötemperatuuri vahemik | -10 kuni 50 °C (14 kuni 122 °F) |
| Juhtmeta side sagedus   | 2,4 GHz @ 8 dBm nominaalne      |

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | HRM-Swim and HRM-Tri Specifications (OM)  |
| Identifier    | GUID-43DD043C-EF85-4746-B0C4-8E0A8915903D |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 4                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Fixing footnote for accessibility         |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 12/11/2019 07:50:37                       |
| Author        | mcdanielm                                 |

## HRM-Swim ja HRM-Tri tehnilised andmed

|                                     |                                                                    |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Aku tüüp                            | Vahetatav CR2032 (3 V)                                             |
| HRM-Swim aku kasutusaeg             | Kuni 18 kuud (ligikaudu kolm tundi nädalas)                        |
| HRM-Tri aku kasutusaeg              | Kuni kümme kuud triatloni treenimiseks (ligikaudu üks tund päevas) |
| Töötemperatuuri vahemik             | -10 kuni 50 °C (14 kuni 122 °F)                                    |
| Traadita ühenduse sagedus/protokoll | 2,4 GHz @ +1 dBm nominaalne                                        |
| Veekindluse tase                    | Ujumine, 5 ATM <sup>1</sup>                                        |

<sup>1</sup> \* Seade talub survet, mis on võrdne 50 m sügavusega. Lisateavet vt veebilehelt [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Device Care - watch                       |
| Identifier    | GUID-B9A459F4-A65C-4E04-ACF0-14E2593F491B |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 6                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Added condition for leather bands         |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 01/05/2019 14:25:53                       |
| Author        | cozmyer                                   |

## Seadme hooldamine

### TEATIS

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

Ära klahve vee all vajuta.

Ära puhasta seadet terava esemega.

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

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

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

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Cleaning the Watch                        |
| Identifier    | GUID-36E172FA-C2ED-4EBC-A57D-7C0963ABA3C6 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 7                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | No English change. Versioned to fix BG    |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 20/07/2022 09:36:43                       |
| Author        | pullins                                   |

## Kella puhastamine

### ⚠ ETTEVAATUST

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

1 Puhasta kella lapiga, mida on niisutatud õrnatoimelise puhastusainega.

2 Kuivata.

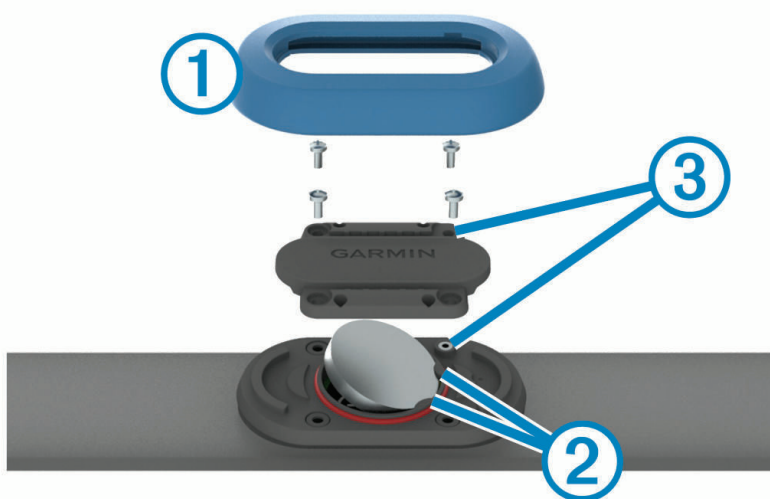
Puhastamise järel lase kellal täielikult kuivada.

**VIHJE:** lisateavet leiad aadressilt [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

|               |                                                         |
|---------------|---------------------------------------------------------|
| Title         | Replacing the Heart Rate Monitor Battery (HRM-Pro Plus) |
| Identifier    | GUID-D3127CF4-417D-4186-8082-9B4C7A006807               |
| Language      | ET-EE                                                   |
| Description   |                                                         |
| Version       | 1                                                       |
| Revision      | 2                                                       |
| Changes       |                                                         |
| Status        | Released                                                |
| Last Modified | 08/04/2022 10:11:43                                     |
| Author        | gerson                                                  |

## Pulsimõõtja patarei asendamine

- 1 Eemalda pulsimõõtja mooduli ümbris ①.
- 2 Mooduli ees oleva nelja kruvi eemaldamiseks kasuta ristpeaga kruvikeerajat (00).
- 3 Eemalda kate ja patarei.



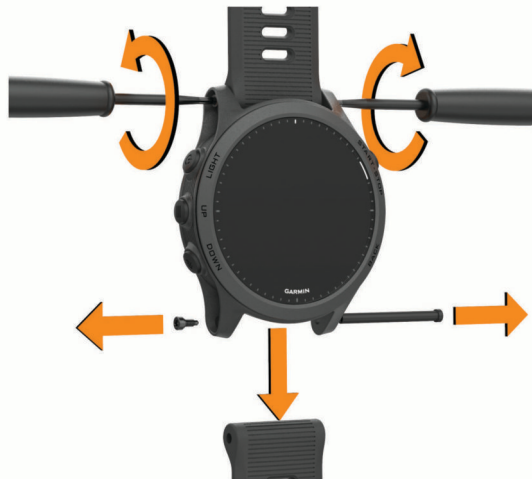
- 4 Oota 30 sekundit.
  - 5 Sisesta uus patarei kahe plastsaki ② alla nii, et plusspool jääb üles.  
**MÄRKUS.** ära O-rõngastihendit lõhu ega kaota.  
Rõngastihend peab jääma tõstetud plastvõru välispinna ümber.
  - 6 Pane esikate tagasi ja keera neli kruvi kinni.  
Jälgi esikatte suunda. Tõstetud kruvi ③ peab sobituma esikatte tõstetud kruviavasse.  
**MÄRKUS.** ära liiga tugevasti kinni keerake.
  - 7 Pane ümbris tagasi.
- Pärast pulsimõõtja patarei asendamist tuleb see seadmega võib-olla uuesti siduda.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Changing the Bands                        |
| Identifier    | GUID-85A18B7C-AB99-4F9E-A034-02D988CB0D53 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 1                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | save as                                   |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 12/11/2019 07:50:37                       |
| Author        | wiederan                                  |

## Rihmade vahetamine

Saad asendada rihmad uute Forerunner rihmade või ühilduvate QuickFit® rihmade vastu.

**1** Keera tihvtid kahe kruvikeerajaga lahti.



**2** Eemalda tihvtid.

**3** Tee valik:

- Forerunner rihmade paigaldamiseks joonda uued rihmad ja kinnita tihvtid uuesti kruvikeerajatega.
- QuickFit rihmade paigaldamiseks asenda tihvtid ja suru uued rihmad paika.





**MÄRKUS.** veendu, et rihmad on korralikult kinnitunud. Riiv peaks sulgume tihvtide kohale.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Troubleshooting                           |
| Identifier    | GUID-3DAE3305-3896-4A74-911B-6D30C789AE72 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 1                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       |                                           |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 01/05/2019 14:25:53                       |
| Author        | wiederan                                  |

## Tõrkeotsing

|               |                                                |
|---------------|------------------------------------------------|
| Title         | Product Updates (formerly Support and Updates) |
| Identifier    | GUID-3CCB0850-544E-4983-8D61-3CEB91253BCA      |
| Language      | ET-EE                                          |
| Description   |                                                |
| Version       | 16                                             |
| Revision      | 2                                              |
| Changes       | Fixing Wi-Fi conditions.                       |
| Status        | Released                                       |
| Last Modified | 02/03/2022 11:27:08                            |
| Author        | cozmyer                                        |

## Tooteuudused

Seade kontrollib automaatselt uunduste olemasolu, kui ühendatud on Bluetooth või Wi-Fi. Käsitsi saad uuendusi kontrollida süsteemiseadetest ([Süsteemiseaded, lehekülg 182](#)). Installi arvutisse Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). Installi nutitelefoni rakendus Garmin Connect.

Tagab Garmin seadmetel allolevatele teenustele hõlpsa juurdepääsu.

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

|               |                                                                                      |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Setting Up Garmin Express                                                            |
| Identifier    | GUID-BA3F5076-83F5-4864-90D2-9CAE4443D2EB                                            |
| Language      | ET-EE                                                                                |
| Description   |                                                                                      |
| Version       | 12                                                                                   |
| Revision      | 2                                                                                    |
| Changes       | Changed the URL to a non-trans variable to prevent translation issues going forward. |
| Status        | Released                                                                             |
| Last Modified | 13/09/2016 12:53:53                                                                  |
| Author        | mall                                                                                 |

## Rakenduse Garmin Expressseadistamine

- 1 Ühenda oma seade USB-kaablit kasutades arvutiga.
- 2 Külasta veebilehte [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

|               |                                                                        |
|---------------|------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Getting More Information                                               |
| Identifier    | GUID-E4202D66-B73A-472E-8EB1-0718BCD443F3                              |
| Language      | ET-EE                                                                  |
| Description   |                                                                        |
| Version       | 8                                                                      |
| Revision      | 2                                                                      |
| Changes       | removed intosports and learning center (just redirects to support.com) |
| Status        | Released                                                               |
| Last Modified | 05/03/2019 13:41:41                                                    |
| Author        | wiederan                                                               |

## Lisateabe hankimine

- Ava [support.garmin.com](https://support.garmin.com), et leida rohkem kasutusjuhendeid, artikleid ja tarkvarauuendusi.
- Ava [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com) või võta ühendust ettevõtte Garmin edasimüüjaga, et saada teavet valikuliste tarvikute ja varuosade kohta.
- Ava [www.garmin.com/kenwood](https://www.garmin.com/kenwood).  
Tegemist ei ole meditsiiniseadmega. Pulssoksümeetrifunktsioon ei ole kõigis riikides saadaval.

|               |                                                                                              |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Activity Tracking (disclaimer)                                                               |
| Identifier    | GUID-E9C886FD-5FFC-46A4-ACAD-1874786C44AF                                                    |
| Language      | ET-EE                                                                                        |
| Description   |                                                                                              |
| Version       | 1                                                                                            |
| Revision      | 2                                                                                            |
| Changes       | Activity tracking accuracy disclaimer requested by legal. Used in place of title only topic. |
| Status        | Released                                                                                     |
| Last Modified | 01/05/2019 14:25:53                                                                          |
| Author        | gerson                                                                                       |

## Aktiivsuse jälgimine

Lisateavet aktiivsuse jälgimise kohta leiad aadressilt [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | My daily step count does not appear       |
| Identifier    | GUID-7353AAAB-13AA-4BCB-9105-9214FF8E08D7 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 1                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       |                                           |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 01/05/2019 14:25:53                       |
| Author        | gerson                                    |

## Mu igapäevaste sammude arvu ei kuvata

Igapäevaste sammude arv nullitakse südaööl.

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

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | My step count does not seem accurate      |
| Identifier    | GUID-CDDD370D-57F3-4D56-9405-9E508FA82E0E |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 1                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       |                                           |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                       |
| Author        | gerson                                    |

## Minu sammuarv ei näi õige olevat

Kui sammuarv ei näi õige, võid proovida järgmist.

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

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

|               |                                                             |
|---------------|-------------------------------------------------------------|
| Title         | The step counts on my device and Garmin Connect don't match |
| Identifier    | GUID-80BD4008-0352-4305-B5B4-1DD5D83FD2C2                   |
| Language      | ET-EE                                                       |
| Description   |                                                             |
| Version       | 3                                                           |
| Revision      | 2                                                           |
| Changes       | Clarified GC on computer is Garmin Express per FQC-JIRA     |
| Status        | Released                                                    |
| Last Modified | 19/08/2021 10:11:35                                         |
| Author        | mcdanielm                                                   |

## Seadme ja teenuse Garmin Connect konto sammunäit ei ühti

Teenuse Garmin Connect konto sammunäitu uuendatakse seadmega sünkroonimisel.

### 1 Tee valik:

- Sünkrooni oma sammunäit rakendusega Garmin Express ([Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis, lehekülg 137](#)).
- Sünkrooni oma sammunäit rakendusega Garmin Connect ([Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect, lehekülg 112](#)).

### 2 Oota, kuni seade sünkroonib andmed.

Sünkroonimiseks võib kuluda mitu minutit.

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

|               |                                                  |
|---------------|--------------------------------------------------|
| Title         | The floors climbed amount does not seem accurate |
| Identifier    | GUID-C6DD81FF-7367-484F-B117-0878495C4237        |
| Language      | ET-EE                                            |
| Description   |                                                  |
| Version       | 4                                                |
| Revision      | 2                                                |
| Changes       | Removed canned air sentence.                     |
| Status        | Released                                         |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                              |
| Author        | cozmyer                                          |

## Läbitud korruste näit pole täpne

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

- Otsi seadme taga laadimiskontaktide lähedal olevaid väikseid baromeetriavasid ning puhasta laadimiskontaktide ümbrust.  
Kui baromeetriavad on blokeeritud, võib baromeetri jõudlus halveneda. Ala puhastamiseks võid seadet veega loputada.  
Puhastamise järel lase seadmel täielikult kuivada.
- Korruste läbimisel ära käsipuust kinni hoia ega trepiastmeid vahele jäta.
- Tugeva tuule korral valede näitude vältimiseks kata seade käise või jakiga.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | My intensity minutes are flashing         |
| Identifier    | GUID-A91B5493-351E-449A-9E62-4F750F082D6B |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 3                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Updated to comply with IM 2.0             |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 27/05/2021 06:55:56                       |
| Author        | mcdanielm                                 |

## Mu intensiivsusminutid vilguvad

Kui teed trenni intensiivsustasemel, mis viib sind lähemale intensiivsusminutite sihile, siis intensiivsusminutid vilguvad.

|               |                                                    |
|---------------|----------------------------------------------------|
| Title         | Acquiring Satellite Signals                        |
| Identifier    | GUID-475E6349-9762-452A-B5B0-43AD12F8F68A          |
| Language      | ET-EE                                              |
| Description   |                                                    |
| Version       | 3                                                  |
| Revision      | 2                                                  |
| Changes       | Adding in xref to "What is GPS" page on garmin.com |
| Status        | Released                                           |
| Last Modified | 01/05/2019 14:25:53                                |
| Author        | mcdanielm                                          |

## Satelliitsignaaside hankimine

Satelliitsignaaside 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](http://www.garmin.com/aboutGPS).

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

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Improving GPS Satellite Reception         |
| Identifier    | GUID-8F933BDD-AE3F-447F-9A06-64C4A3257DA5 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 4                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Removing "Mobile" from GCM.               |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 02/06/2021 08:50:16                       |
| Author        | mcdanielm                                 |

## GPS-satelliidi vastuvõtmise täiustamine

- Sünkrooni seadet oma Garmin Connect kontoga sagedasti.
  - Ühenda seade USB-kaabli ning Garmin Express rakenduse abil arvutiga.
  - Sünkrooni seade Garmin Connect rakendusega oma Bluetooth nutitelefoni.
  - Ühenda seade Garmin Connect kontoga Wi-Fi juhtmevaba võrgu kaudu.

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

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

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Resetting the Device                      |
| Identifier    | GUID-FE7137DB-B929-4BD6-B76F-EC5E27AD50B3 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 7                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | No English change. Versioned to fix BG.   |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 20/07/2022 09:36:43                       |
| Author        | pullins                                   |

## Kella taaskäivitamine

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

**MÄRKUS.** kella taaskäivitamine võib andmed või seaded kustutada.

1 Hoia 15 sekundit  all.

Kell lülitub välja.

2 Hoia  üks sekund all, et kell sisse lülitada.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Restoring All Default Settings (music)    |
| Identifier    | GUID-1D4D7BAD-1F1A-4EBC-9C74-8D75CCBBF950 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 4                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | No English change Versioned to fix DA.    |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 11/03/2022 10:19:18                       |
| Author        | pullins                                   |

## Kõigi vaikeseadete lähtestamine

Enne kõigi vaikeseadete lähtestamist pead seadme rakendusega Garmin Connect sünkroonima, et oma tegevuse andmed üles laadida.

**MÄRKUS.** see kustutab kõik kasutaja poolt sisestatud andmed ja tegevuste ajaloo. Kui oled seadistanud Garmin Pay rahakoti, kustutab seadete lähtestamine seadmest ka rahakoti.

Saad lähtestada kõik seadme seaded tehase vaikeseadetele.

1 Hoia sihverplaadil  all.

2 Vali **Seaded > Süsteem > Lähtesta**.

3 Tee valik:

- Seadme kõigi seadete tehase vaikeseadetele lähtestamiseks ja kõigi tegevuse andmete ja salvestatud muusika alles jätmiseks vali **Taasta vaikeseaded**.
- Kõigi ajaloos olevate tegevuste kustutamiseks vali **Kustuta kõik tegevused**.
- Kõigi vahemaa ja aja kogutulemuste lähtestamiseks vali **Lähtesta andmed**.
- Seadme kõigi seadete tehase vaikeseadetele lähtestamiseks ja kõigi tegevuse andmete ja salvestatud muusika kustutamiseks vali **Kustuta andmed ja lähtesta seaded**.

|               |                                                    |
|---------------|----------------------------------------------------|
| Title         | Updating the Software Using the Garmin Connect App |
| Identifier    | GUID-E3B24D0D-4DF3-4D6D-9EA2-F2D88902FE03          |
| Language      | ET-EE                                              |
| Description   |                                                    |
| Version       | 6                                                  |
| Revision      | 2                                                  |
| Changes       |                                                    |
| Status        | Released                                           |
| Last Modified | 01/06/2022 14:18:10                                |
| Author        | pullins                                            |

## 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 ([Nutitelefoni sidumine seadmega, lehekülg 107](#)).

Sünkrooni seade rakendusega Garmin Connect ([Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect, lehekülg 112](#)).

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

|               |                                                           |
|---------------|-----------------------------------------------------------|
| Title         | Updating the Software Using Garmin Express - USB and WiFi |
| Identifier    | GUID-B53296DF-CC85-48A0-B348-EF495665DD46                 |
| Language      | ET-EE                                                     |
| Description   |                                                           |
| Version       | 3                                                         |
| Revision      | 2                                                         |
| Changes       | Updated title. Tweaked Wi-Fi sentence.                    |
| Status        | Released                                                  |
| Last Modified | 01/05/2019 14:25:53                                       |
| Author        | cozmyer                                                   |

## Tarkvara uuendamine rakendusega Garmin Express

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

- 1 Ühenda seade arvutiga USB-kaabli abil.

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

- 2 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 3 Ära uuendamise ajal seadet arvutist eralda.

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

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | My Device is in the Wrong Language        |
| Identifier    | GUID-1E235A7F-84AE-4448-815A-B517BD35A5C6 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 1                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       |                                           |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 12/11/2019 07:50:37                       |
| Author        | mcdanielm                                 |

## Minu seadmes on valitud vale keel

- 1 Hoia nuppu  all.
- 2 Liigu loendis viimase üksuseni ja vali see.
- 3 Vali loendis esimene üksus.
- 4 Keele valimiseks kasuta **UP** ja **DOWN**.

|               |                                             |
|---------------|---------------------------------------------|
| Title         | Is my smartphone compatible with my device? |
| Identifier    | GUID-63A0F2AB-282A-4EB7-80D2-5FF1B6283BB2   |
| Language      | ET-EE                                       |
| Description   |                                             |
| Version       | 5                                           |
| Revision      | 2                                           |
| Changes       | No English changes. Versioned to fix BG     |
| Status        | Released                                    |
| Last Modified | 20/07/2022 09:36:43                         |
| Author        | pullins                                     |

## Kas mu telefon ühildub minu kellaga?

Forerunner kell ühildub telefonidega kasutades Bluetooth tehnoloogiat.

Bluetooth ühilduvuse kohta leiad teavet aadressilt [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble).

|               |                                                                    |
|---------------|--------------------------------------------------------------------|
| Title         | My phone will not connect to the device                            |
| Identifier    | GUID-4442F808-670B-4EF3-AC60-32666F173DFD                          |
| Language      | ET-EE                                                              |
| Description   |                                                                    |
| Version       | 5.1.1                                                              |
| Revision      | 2                                                                  |
| Changes       | Branched for FR245.sw: why? There is a spacing issue in the ET-EE. |
| Status        | Released                                                           |
| Last Modified | 09/01/2020 13:12:16                                                |
| Author        | mcdanielm                                                          |

## Telefon ei ühendu seadmega

Kui telefon ei saa seadmega ühendust luua, proovi järgmist.

- Lülita nutitelefon ja seade välja ning uuesti sisse.
- Luba nutitelefoni Bluetooth-tehnoloogia.
- Uuenda Garmin Connect rakendus uusimale versioonile.
- Sidumisprotsessi uuesti proovimiseks eemalda seade rakendusest Garmin Connect ja nutitelefoni Bluetooth seadetest.
- Kui ostsid uue nutitelefoni, eemalda seade nutitelefoni Garmin Connect rakendusest.
- Aseta nutitelefon vähemalt 10 m (33 ft.) raadiusesse oma seadmest.
- Ava nutitelefoni rakendus Garmin Connect, vali  või , seejärel vali **Garmini seadmed > Lisa seade**, et sidumisrežiimi siseneda.
- Hoia all seadme nuppu **LIGHT** ja vali , et lülitada sisse Bluetooth ja siseneda sidumisrežiimi.

|               |                                                                  |
|---------------|------------------------------------------------------------------|
| Title         | Maximizing Battery Life (Forerunners)                            |
| Identifier    | GUID-FA52690B-3D79-4B08-9010-675124116CD9                        |
| Language      | ET-EE                                                            |
| Description   |                                                                  |
| Version       | 4.1.1                                                            |
| Revision      | 2                                                                |
| Changes       | Branch to delete the power manager bullet and xref. NA for 945M. |
| Status        | Released                                                         |
| Last Modified | 11/03/2022 10:19:18                                              |
| Author        | wiederan                                                         |

## Aku kasutusaja pikendamine

Aku kasutusaega saab mitmel viisil pikendada.

- Lülita tegevuse jälgimine välja ([Aktiivsuse jälgija väljalülitamine, lehekülg 61](#)).
- Vähenda taustvalgustuse põlemise aega ([Taustvalgustuse seadete muutmine, lehekülg 184](#)).
- Vähenda taustvalgustuse heledust.
- Lülita Bluetooth juhtmeta tehnoloogia välja, kui sa ei kasuta ühendusega funktsioone ([Bluetooth ühendusega funktsioonid, lehekülg 111](#)).
- Peata pulsisageduse andmete edastamine seotud seadmetesse Garmin ([Pulsisageduse andmete edastamine ettevõtte Garmin seadmetesse, lehekülg 67](#)).
- Lülita randmepõhine pulsisageduse jälgimine välja ([Randmel kantava pulsisageduse monitori väljalülitamine, lehekülg 68](#)).

**MÄRKUS.** randmepõhise pulsisageduse jälgimise abil arvutatakse aktiivse treeningu minuteid ning põletatud kaloreid.

- Piira nutitelefoni teavitusi, mida seade kuvab ([Teavituste haldamine, lehekülg 109](#)).
- Lülita pulssoksümeetrifunktsioon välja ([Randmel kantava pulsisageduse monitori väljalülitamine, lehekülg 68](#)).
- Kui peatad tegevuse pikemaks ajaks, vali **Jätka hiljem** ([Tegevuse lõpetamine, lehekülg 7](#)).
- Vali **Nutikas** salvestusintervall ([Süsteemiseaded, lehekülg 182](#)).
- Kasuta oma tegevuse jaoks UltraTrac GPS režiimi ([UltraTrac, lehekülg 174](#)).
- Kasuta kellakuva, mida iga sekundi järel ei uuendata.

Näiteks kasuta ilma sekundiseierita kella ([Sihverplaadi kohandamine, lehekülg 177](#)).

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | The temperature reading is not accurate   |
| Identifier    | GUID-6E06604B-869D-4F27-9BD0-4916C177E215 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   | Troubleshooting topic                     |
| Version       | 1                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       |                                           |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 01/05/2019 14:25:53                       |
| Author        | petersenj                                 |

## Temperatuurinäit pole täpne

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

Kella kandmise ajal täpse välistemperatuurinäidu nägemiseks võid kasutada ka valikulist tempe välistemperatuuriandurit.

|               |                                              |
|---------------|----------------------------------------------|
| Title         | How can I manually pair a sensor?            |
| Identifier    | GUID-D997CB73-8A16-4F07-B2B7-931BFF727753    |
| Language      | ET-EE                                        |
| Description   |                                              |
| Version       | 1                                            |
| Revision      | 2                                            |
| Changes       | new troubleshooting format, not new content. |
| Status        | Released                                     |
| Last Modified | 01/06/2022 14:18:10                          |
| Author        | wiederan                                     |

## Kuidas ANT+ andureid käsitsi siduda?

ANT+ andurid saad käsitsi seadmete seadete abil siduda. Kui esimest korda andurit seadmega ANT+ juhtmeta tehnoloogia abil ühendad, pead seadme ja anduri siduma. Kui need on seotud ning sa alustad tegevust ja andur on aktiivne ning levialas, loob seade anduriga automaatselt ühenduse.

1 Sidumise ajal püsi teistest ANT+ anduritest 10 m (33 jalga) kaugusel.

2 Pulsimonitori sidumisel pane see endale külge.

Pulsimonitor saadab andmeid ja võtab neid vastu ainult siis, kui seda kannad.

3 Hoia all .

4 Vali **Seaded > Andurid ja tarvikud > Lisa uus**.

5 Tee valik:

- Vali **Otsi kõike**.
- Vali oma anduritüüp.

Kui andur on seadmega seotud, kuvatakse teade. Anduriandmed kuvatakse andmelehesilmuses või kohandatud andmeväljal.

|               |                                              |
|---------------|----------------------------------------------|
| Title         | Can I use my Bluetooth sensor with my watch? |
| Identifier    | GUID-980C5644-98EF-45D4-AAB2-899072CE4010    |
| Language      | ET-EE                                        |
| Description   |                                              |
| Version       | 5                                            |
| Revision      | 2                                            |
| Changes       | No English change. Versioned to fix EL       |
| Status        | Translated                                   |
| Last Modified | 17/06/2022 09:22:25                          |
| Author        | pullins                                      |

## Kas saan kasutada Bluetooth andurit oma kellaga?

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

1 Hoia  all.

2 Vali **Andurid ja tarvikud > Lisa uus**.

3 Tee valik:

- Vali **Otsi kõike**.
- Vali anduri tüüp.

Võid kohandada valikulisi andmevälju ([Andmekuvade kohandamine](#), lehekülg 164).

|               |                                                                           |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Title         | My music cuts out or my headphones do not stay connected                  |
| Identifier    | GUID-63329127-83D6-4D53-BC4E-88D1968B8A3F                                 |
| Language      | ET-EE                                                                     |
| Description   |                                                                           |
| Version       | 2                                                                         |
| Revision      | 2                                                                         |
| Changes       | Request from SMEs to be more explicit about switching to the other wrist. |
| Status        | Released                                                                  |
| Last Modified | 18/01/2022 12:04:43                                                       |
| Author        | cozmyer                                                                   |

## Mu muusika lakkab või kõrvaklappide ühendus katkeb

Seadme Forerunner ja Bluetooth tehnoloogia abil ühendatud kõrvaklappide kasutamisel on signaal kõige tugevam, kui seadme ja kõrvaklappide antenni vahel pole takistusi.

- Kui signaal läbib su keha, võib signaal katkeda või kõrvaklappide ühendus mitte toimida.
- Soovitav on kanda kõrvaklappe, nii et antenn asub seadmega Forerunner samal kehapoolel.
- Kõrvaklapid on erinevad, seetõttu võid proovida kella kandmist teisel randmel.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Appendix (title only Shared)              |
| Identifier    | GUID-E1A8D420-7F46-470B-B85D-0429910CA109 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 2                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | No English change. Version to fix RO.     |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 08/01/2020 07:40:53                       |
| Author        | pullins                                   |

**Lisa**

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | Data Fields                               |
| Identifier    | GUID-5176B6E4-F272-4437-BDA7-85B31231CB3E |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 10.1.2                                    |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       | Add XC Ski and note only                  |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 11/03/2022 10:19:18                       |
| Author        | wiederan                                  |

## Andmeväljad

**MÄRKUS.** kõigi tegevuse tüüpide jaoks pole kõik andmeväljad saadaval. Mõned andmeväljad vajavad andmete kuvamiseks ANT+ või Bluetooth tarvikuid.

**%FTP:** jõu väljund funktsionaalse lävejõu protsendina.

**10 s energiaväljund:** 10 sekundilise liikumise keskmine energiaväljund.

**10 s tasakaal:** 10 sekundilise liikumise keskmine vasak/parem jõu tasakaal.

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

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

**30 s energiaväljund:** 30 sekundilise liikumise keskmine energiaväljund.

**30 s tasakaal:** 30 sekundilise liikumise keskmine vasak/parem jõu tasakaal.

**3 s energiaväljund:** 3 sekundilise liikumise keskmine energiaväljund.

**3 s tasakaal:** kolme sekundilise liikumise keskmine vasak/parem jõu tasakaal.

**500 m keskmine tempo:** praeguse tegevuse keskmine sõudmistempo 500 m kohta.

**500 m tempo:** praegune sõudmistempo 500 m kohta.

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

**Aeg tsoonis:** aeg igas pulsisageduse või energiatsoonis.

**Aeroobne efektiivsus:** praeguse treeningu mõju sinu aeroobse treeningu tasemele.

**Aku protsent:** jäänud akuenergia protsent.

**Anaeroobne efektiivsus:** praeguse treeningu mõju sinu anaeroobse treeningu tasemele.

**Asukoht:** sinu praegune asukoht vastavalt valitud asukoha vormingule.

**Di2 aku:** di2 anduri aku laetuse tase.

**Distsantsi sihttempo:** jooksmine. Praeguse distantsi sihttempo.

**Ees:** esikäik käigu asendiandurist.

**Energiasoon:** praegune energiaväljundi vahemik (1 kuni 7), mis põhineb FTP-l või kohandatud seadetel.

**Energiaväljund:** rattasõit. Jõu väljund vattides.

**Energiaväljund:** suusatamine. Jõu väljund vattides. Seade peab olema ühendatud ühilduva pulsisageduse monitoriga.

**Energiaväljund ja kaal:** praegune energiaväljund vattidena kilogrammi kohta.

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

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

**ETE:** eeldatav jäänud aeg lõpliku sihtkohani jõudmiseks. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.

**GCT tasakaalunäidik:** värviline näidik, mis kujutab jooksmisel maaga kokkupuutes veedetud aja vasakut/paremat tasakaalu.

**GPS:** GPS-satelliidi signaali tugevus.

**GPS-i kõrgus:** praeguse asukoha kõrgus GPS-i alusel.

**GPS-i kurss:** liikumissuund GPS-i alusel.

**Hea kiirus:** kiirus, millega lähened teekonnal määratud sihtkohale. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.

**Hingamissagedus:** hingamissagedus hingetõmmetena minutis (brpm).

**Hinnanguline kogudistants:** hinnanguline kogudistants lähtepunktist sihtkohani. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.

**Intensity Factor:** praeguse tegevuse Intensity Factor™.

**Inter. tõmbeid pikkuse kohta:** praeguse intervalli keskmine tõmmete arv basseinipikkuse kohta.

**Intervalli keskmine HRR-i %:** praeguse ujumisintervalli keskmise pulsageduse reservi protsent (maksimaalne pulsagedus miinus südame kiirus puhkamisel).

**Intervalli keskmine max %:** praeguse ujumisintervalli maksimaalse pulsageduse protsent.

**Intervalli keskmine pulss:** praeguse ujumisintervalli keskmine pulsagedus.

**Intervalli max %:** praeguse ujumisintervalli maksimaalse pulsageduse protsent.

**Intervalli max HRR-i %:** praeguse ujumisintervalli maksimaalne pulsageduse reservi protsent (maksimaalne pulsagedus miinus südame kiirus puhkamisel).

**Intervalli max pulss:** praeguse ujumisintervalli maksimaalne pulsagedus.

**Intervalli pikkused:** praeguse intervalli lõpetatud basseinipikkuste arv.

**Intervalli Swolf:** praeguse intervalli keskmine Swolfi skoor.

**Intervalli taimer aeg:** praeguse intervalli stopperiga mõõdetud aeg.

**Intervalli tempo:** praeguse intervalli keskmine tempo.

**Intervalli tõmbekiirus:** praeguse intervalli keskmine tõmmete arv minutis (t/min).

**Intervalli tõmbetüüp:** intervalli tõmbetüüp.

**Intervalli vahemaa:** praeguse intervalli läbitud vahemaa.

**Istumisaeg:** tegevuse käigus pedaalimise käigus istunud aeg.

**Jään. vahemaa:** lõpliku sihtkohani jäänud vahemaa. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.

**Jäänud vahedistants:** jooksmine. Praeguse distantsi lõpuni jäänud vahemaa.

**Järgm. distantsi sihttempo:** jooksmine. Järgmise distantsi sihttempo.

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

**Järgmine vahedistants:** jooksmine. Järgmise distantsi kogupikkus.

**JÕUNÄIDIK:** värviline näidik, mis kujutab su praegust jõutsooni.

**Käigukombinatsioon:** praegune käikude kombinatsioon käigu asendiandurist.

**Käiguvaheti aku:** käigu asendianduri aku olek.

**Kalde suhe:** läbitud horisontaalne vahemaa võrreldes vertikaalse vahemaaga.

**Kalde suhe sihtkohta:** kalde suhe, mis on vajalik praegusest asukohast sihtasukohta langemiseks. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.

**Kalorid:** põletatud kaloreid arv.

**Kesk. tõmbeid/pikkus:** praeguse tegevuse keskmine tõmmete arv basseinipikkuse kohta.

**Kesk. vert. võnke suhe:** praeguse sessiooni keskmine vertikaalse võnkumise ja sammupikkuse suhe.

**Keskm. kokkupuuteaeg:** praeguse tegevuse keskmine kokkupuuteaeg maaga.

**Keskm. liikumiskiirus:** praeguse tegevuse keskmine liikumiskiirus.

**Keskm. parem en.välj. tippfaas:** praeguse tegevuse käigus parema jala energiafaasi tippnurk.

**Keskm. platv. keskme nihe:** praeguse tegevuse keskmine platvormikeskme nihe.

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

**Keskm. vasak en.välj. tippfaas:** praeguse tegevuse käigus vasaku jala energiafaasi tippnurk.

**Keskmine energiaväljund:** praeguse tegevuse keskmine energiaväljund.

**Keskmine kadents:** rattasõit. Praeguse tegevuse keskmine rütm.

**Keskmine kiirus:** praeguse tegevuse keskmine kiirus.

**Keskmine langus:** keskmine vertikaalne langus viimasest nullimisest.

**Keskmine maa tõmbekohta:** ujumine. Keskmine tegevuse käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.

**Keskmine maa tõmbekohta:** sõudesport. Keskmine tegevuse käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.

**Keskmine merenduskiirus:** praeguse tegevuse keskmine kiirus sõlmedes.

**Keskmine pulsisagedus:** praeguse tegevuse keskmine pulsisagedus.

**Keskmine rütm:** jooksmine. Praeguse tegevuse keskmine rütm.

**Keskmine sammupikkus:** praeguse sessiooni keskmine sammupikkus.

**Keskmine Swolf:** praeguse tegevuse keskmine Swolfi skoor. Swolfi skoor on ühe basseini pikkuse aja ja selle pikkuse läbimiseks tehtud tõmmete summa (*Ujumisterminid, lehekülj 20*). Avamereujumisel kasutatakse Swolfi skoori arvutamiseks pikkust 25 m.

**Keskmine tasakaal:** praeguse tegevuse keskmine vasak/parem jõu tasakaal.

**Keskmine tempo:** praeguse tegevuse keskmine tempo.

**Keskmine tõmbekiirus:** sõudesport. Praeguse tegevuse keskmine tõmmete arv minutis (t/min).

**Keskmine tõus:** keskmine vertikaalne tõus viimasest nullimisest.

**Keskmine üldkiirus:** praeguse tegevuse keskmine kiirus, mis arvestab nii liikumise kui seisakutega.

**Keskmine vert. võnkumine:** praeguse tegevuse keskmine vertikaalne võnkumine.

**Keskmise pulsi max protsent:** praeguse tegevuse maksimaalse pulsisageduse keskmise protsent.

**Keskm vasak en.välj. faas:** praeguse tegevuse käigus vasaku jala keskmine energiafaasi nurk.

**Kesmine parem en.välj.faas:** praeguse tegevuse käigus parema jala keskmine energiafaasi nurk.

**Kiirus:** aktiivne liikumise kiirus.

**Kogu hemoglobiinitase:** lihaste hinnanguline hemoglobiinitase.

**Kogu langus:** kogulangus viimasest nullimisest.

**Kogu tõus:** kogutõus viimasest nullimisest.

**Kogu tõusu/laskumise näidik:** kogutõus ja -langus tegevuse ajal või alates viimasest lähtestamisest.

**Kokkupuuteaeg maaga:** jooksmisel iga sammu ajal maaga kokkupuutes veedetud aeg, mõõdetuna millisekundites. Kõndimise ajal kokkupuuteaega maaga ei mõõdata.

**Kokkupuute aja näit:** jooksmisel iga sammu ajal maaga kokkupuutes veedetud aeg, mõõdetuna millisekundites.

**KOMPASSINÄIDIK:** liikumise suund kompassi järgi.

**Kompassi suund:** liikumise suund kompassi järgi.

**Koormus:** praeguse tegevuse treeningkoormus. Treeningkoormus on harjutusjärgne liigne hapniku tarbimine (EPOC), mis märgib treeningu intensiivsust.

**Korda:** viimase intervalli taimer pluss praeguse puhkeaja taimer (basseinis ujumisel).

**Kordused:** jõutreeningu ajal aktiivse treeningu rühmas tehtavate korduste arv.

**Kõrgus:** sinu praeguse asukoha kõrgus merepinnast.

**Korruseid minutis:** minutis ronitus korruste arv.

**Kskm % pulsireservist:** praeguse tegevuse keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).

**Kurs.kõrval:** vahemaa vasakule või paremale, mille jagu oled kõrvale kandunud esialgsest liikumise teekonnast. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.

**Kurss:** liikumise kurss.

**Laskutud korrused:** päeva jooksul laskutud korruste arv.

**Lihase O2 küllastuse %:** lihaste hapnikuküllastuse protsent praeguse tegevuse käigus.

**Liikumisaeg:** praeguse tegevuse kogu liikumisaeg.

**Maaga puuteaja tasak.:** maaga kokkupuuteaja vasak/parem tasakaal jooksmisel.

**Maa kesk. kokkup.aja tas.:** praeguse sessiooni keskmine maaga kokkupuuteaja tasakaal.

**Määra taimer:** jõutreeningu ajal aktiivse treeningu rühmas veedetud aeg.

**Maks. kiirus:** praeguse tegevuse maksimaalne kiirus.

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

**Max energiaväljund:** praeguse tegevuse tipp energiaväljund.

**Max kõrgus:** suurim saavutatud kõrgus viimasest nullimisest.

**Max laskumine:** maksimaalne langus jalgades minutis või meetrites minutis viimasest nullimisest.

**Max merenduskiirus:** praeguse tegevuse maksimaalne liikumiskiirus sõlmedes.

**Max tõus:** maksimaalne tõus jalgades minutis või meetrites minutis viimasest nullimisest.

**Mereline kiirus:** praegune kiirus sõlmedes.

**Merendusvahemaa:** meremiilides või merejalgades läbitud vahemaa.

**Min Kõrgus:** madalaim saavutatud kõrgus viimasest nullimisest.

**Möödunud aeg:** kokku möödunud aeg. Näiteks, kui käivitad taimeri ja jooksed 10 minutit, peatad taimeri 5 minutiks, käivitad taimeri ja jooksed veel 20 minutit, on möödunud aeg 35 minutit.

**Normalized Power:** praeguse tegevuse Normalized Power™.

**Õhurõhk:** praegune kalibreeritud õhurõhk.

**PacePro näidik:** jooksmine. Su praegune vahetempo ja eesmärgiks seatud vahetempo.

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

**Päikeseloojang:** päikeseloojangu aeg sinu GPS asukohas.

**Päikesetõus:** päikesetõusu aeg sinu GPS asukohas.

**Parem en.välj. faas:** parema jala praegune energiaväljundi faasi nurk. Energiaväljundi faas on pedaalikäigu piirkond, kus toodetakse positiivset energiat.

**Parem en.välj.tippfaas:** parema jala praegune energiaväljundi faasi tippnurk. Energiaväljundi faasi tippnurk on nurk, kus sõitja toodab kõige suurema osa jõust.

**Peatatud aeg:** praeguse tegevuse kogu peatatud aeg.

**Pedaali sujuvus:** sellega näidatakse sõitja pedaalide surumise jõu sujuvust iga pedaalitõuke kohta.

**Pikkus-/laiuskraad:** praegune asukoht pikkus-/laiuskraadil, sõltumata valitud asukoha vormingust.

**Pikkused:** praeguse tegevuse lõpetatud basseinipikkuste arv.

**Platvormikeskme nihe:** platvormikeskme nihe. Platvormikeskme nihe on pedaalil punkti suunatud jõud.

**Protsent pulsireservist:** pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).

**Puhkeajataimer:** praeguse puhkeaja taimer (basseinis ujumisel).

**Pulsi max protsent:** maksimaalse pulsisageduse protsent.

**Pulsisagedus:** pulsisagedus, lööke minutis (l/min). Seadmel peab olema randme või rindkere pulsimõõtja.

**Pulsisageduse näidik:** värviline näidik, mis kujutab su praegust pulsisagedustsooni.

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

**Ringi 500 m tempo:** praeguse ringi keskmine sõudmistempo 500 m kohta.

**Ringi aeg:** praeguse ringi stopperiga möödunud aeg.

**Ringid:** praeguse tegevuse lõpetatud ringide arv.

**Ringi energia:** praeguse ringi keskmine energiaväljund.

**Ringi istumisaeg:** praeguse ringi käigus pedaalimise käigus istunud aeg.

**Ringi kiirus:** praeguse ringi keskmine kiirus.

**Ringi kokkup. maaga:** praeguse ringi keskmine kokkupuuteaeg maaga.

**Ringi kokkupuute tas:** praeguse ringi keskmine maaga kokkupuuteaja tasakaal.

**Ringi langus:** praeguse ringi vertikaalne langus.

**Ringi max energiaväljund:** praeguse ringi tipp energiaväljund.

**Ringi norm.en.välj.:** praeguse ringi keskmine Normalized Power.

**Ringi parem en.välj.faas:** praeguse ringi käigus parema jala keskmine energiafaasi nurk.

**Ringi par en.välj tippfaas:** praeguse ringi käigus parema jala energiafaasi tippnurk.

**Ringi pikkus:** praeguse ringi läbitud vahemaa.

**Ringi platv.keskme nihe:** praeguse ringi keskmine platvormikeskme nihe.

**Ringi pulsi max protsent:** praeguse ringi maksimaalse pulsisageduse protsent.

**Ringi pulsireservist:** praeguse ringi keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).

**Ringi pulss:** praeguse ringi keskmine pulsisagedus.

**Ringi RÜTM:** rattasõit. Praeguse ringi keskmine rütm.

**Ringi rütm:** jooksmine. Praeguse ringi keskmine rütm.

**Ringi sammupikkus:** praeguse ringi keskmine sammupikkus.

**Ringi seisaeg:** praeguse ringi käigus pedaalimise käigus seistud aeg.

**Ringi südikus:** praeguse ringi üldine südikuteskoor.

**Ringi Swolf:** praeguse ringi Swolfi skoor.

**Ringi tasakaal:** praeguse ringi keskmine vasak/parem jõu tasakaal.

**Ringi tempo:** praeguse ringi keskmine tempo.

**Ringi tõmbed:** ujumine. Praeguse ringi tõmmete arv kokku.

**Ringi tõmbed:** sõudesport. Praeguse ringi tõmmete arv kokku.

**Ringi tõmbekiirus:** ujumine. Praeguse ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).

**Ringi tõmbekiirus:** sõudesport. Praeguse ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).

**Ringi tõus:** praeguse ringi vertikaalne tõus.

**Ringi vahemaa tõmbe kohta:** ujumine. Keskmine praeguse ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.

**Ringi vahemaa tõmbe kohta:** sõudesport. Keskmine praeguse ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.

**Ringi vasak en.välj.faas:** praeguse ringi käigus vasaku jala keskmine energiafaasi nurk.

**Ringi vas en.välj tippfaas:** praeguse ringi käigus vasaku jala energiafaasi tippnurk.

**Ringi vertikaalne suhe:** praeguse ringi vertikaalse võnkumise ja sammupikkuse suhe.

**Ringi vertikaalne võnkumine:** praeguse ringi keskmine vertikaalne võnkumine.

**Ringi voog:** praeguse ringi üldine vooskoor.

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

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

**Sammud:** praeguse tegevuse käigus tehtud sammude arv.

**Sammupikkus:** sammu pikkus erinevate jala maaga kokkupuutepunktide vahel, mõõdetuna meetrites.

**Segaspordi aeg:** segaspordi, sh ülemineku koguaeg.

**Seisaeg:** tegevuse käigus pedaalimise käigus seistud aeg.

**Seisundi hinnang:** soorituse tingimuste hinnanguline skoor on reaalses hinnang sinu sooritusvõimele.

**Sihtkoha vahepunkt:** viimane punkt sihtkohani jäänud teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.

**Sihtpunkti asukoht:** sinu lõpliku sihtkoha asukoht.

**Stress:** su praegune stressitase.

**Suund:** suund sinu praegusest asukohast sihtkohani. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.

**Taga:** tagakäik käigu asendiandurist.

**Taimer:** loendustaimer praegune aeg.

**Tasakaal:** praegune vasak/parem jõu tasakaal.

**Teekond:** suund sinu lähtekohast sihtkohani. Joone saab kuvata kavandatud või määratud teekonnana. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.

**Temperatuur:** õhutemperatuur. Kehatemperatuur võib temperatuuriandurit mõjutada. Saad siduda tempe anduri seadmega, et pakkuda püsivat täpsete temperatuuriandmete allikat.

**Tempo:** aktiivne tempo.

**Tõmbearv:** ujumine. Tõmbeid minutis (t/min).

**Tõmbearv:** sõudesport. Tõmbeid minutis (t/min).

**Tõmbed:** ujumine. Praeguse tegevuse tõmmete arv kokku.

**Tõmbed:** sõudesport. Praeguse tegevuse tõmmete arv kokku.

**Töö:** kogu sooritatud töö (energiaväljund) kilodžaulides.

**Tõustud korrused:** päeva jooksul ronitud korruste arv.

**Training Stress Score:** praeguse tegevuse Training Stress Score™.

**Treeningu efekt. näidik:** praeguse tegevuse mõju aeroobse ja anaeroobse vormisoleku tasemele.

**UJUMISAEG:** praeguse tegevuse ujumisaeg, v.a puhkeaeg.

**Üldine ees/taga:** jooksmine. Üldine aeg sihttempo ees või taga

**Ülekandearv:** esi- ja tagakäikude hammaste arv käigu asendiandurilt tuvastatuna.

**Ümbritsev surve:** kalibreerimata keskkonnarõhk.

**Vahedistsants:** jooksmine. Praeguse distantsi kogupikkus.

**Vahemaa:** praeguse raja või tegevuse läbitud vahemaa.

**Vahemaa järgmise:** jäänud vahemaa järgmise teepunktini teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.

**Vahemaa tõmbe kohta:** sõudesport. Tõmbega läbitud vahemaa.

**Vahetempo:** jooksmine. Praeguse distantsi tempo.

**Väntamiseefektiivsus:** väntamise efektiivsuse mõõtmine.

**Varustus:** esi- ja tagakäik käigu asendiandurist.

**Vasak en.välj. faas:** vasaku jala praegune energiväljundi faasi nurk. Energiaväljundi faas on pedaalikäigu piirkond, kus toodetakse positiivset energiat.

**Vasak en.välj. tippfaas:** vasaku jala praegune energiväljundi faasi tippnurk. Energiaväljundi faasi tippnurk on nurk, kus sõitja toodab kõige suurema osa jõust.

**Vastupidavus:** praeguse tegevuse raskustaseme näit kõrguse, kalde ja suuna kiire muutumise põhjal.

**Vertik. võnkumine:** pörkemäär jooksmisel. Torso vertikaalne liikumine, mõõdetuna sentimeetrites iga sammu kohta

**Vertikaalkiirus:** aja jooksul tõustud või laskutud kiirus.

**Vertikaalne kaugus sihtkohta:** kõrguse vahe praeguse asukoha ja lõppsihtkoha vahel. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.

**Vertikaalne kiirus sihtmärgini:** eel määratud kõrgusele tõustud või laskutud kiirus. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.

**Vertikaalse suhte näidik:** värviline näidik, mis kujutab vertikaalsete võngete ja sammupikkuse suhet.

**Vertikaalse võnkumise näidik:** värviline näidik, mis kujutab võnkeid jooksmise ajal.

**Vertikaalsuhe:** vertikaalse võnkumise ja sammupikkuse suhe.

**Vidinavaated:** jooksmine. Värviline näidik, mis kujutab su praegust rütmivahemikku.

**Viim. ringi norm. en.välj.:** viimase lõpetatud ringi keskmine Normalized Power.

**Viimase pikkuse Swolf:** viimase lõpetatud basseini pikkuse keskmine Swolfi skoor.

**Viimase pikkuse tempo:** viimase lõpetatud basseini pikkuse keskmine tempo.

**Viimase pikkuse tõmbearv:** viimase lõpetatud basseini pikkuse keskmine tõmmete arv minutis (t/min).

**Viimase pikkuse tõmbed:** viimase lõpetatud basseini pikkuse tõmmete arv kokku

**Viimase pikkuse tõmbetüüp:** viimase lõpetatud basseini pikkuse tõmbetüüp.

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

**Viimase ringi aeg:** viimase lõpetatud ringi stopperiga mõõdetud aeg.

**Viimase ringi energiaväljund:** viimase lõpetatud ringi keskmine energiaväljund.

**VIIMASE RINGI HRR-i %:** viimase lõpetatud ringi keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).

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

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

**Viimase ringi kiirus:** viimase lõpetatud ringi keskmine kiirus.

**Viimase ringi langus:** viimase lõpetatud ringi vertikaalne tõus.

**Viimase ringi langus:** viimase lõpetatud ringi vertikaalne langus.

**Viimase ringi maa/tõmbed:** sõudesport. Keskmine lõpetatud ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.

**Viimase ringi maa tõmbe kohta:** ujumine. Keskmine lõpetatud ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.

**Viimase ringi max en.väljund:** viimase lõpetatud ringi max energiaväljund.

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

**Viimase ringi pulss:** viimase lõpetatud ringi keskmine pulsisagedus.

**Viimase ringi Swolf:** viimase lõpetatud ringi Swolfi skoor.

**Viimase ringi tempo:** viimase lõpetatud ringi keskmine tempo.

**Viimase ringi tõmbe:** ujumine. Viimase lõpetatud ringi tõmmete arv kokku

**Viimase ringi tõmbe:** sõudesport. Viimase lõpetatud ringi tõmmete arv kokku

**Viimase ringi tõmbearv:** ujumine. Viimase lõpetatud ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).

**Viimase ringi tõmbearv:** sõudesport. Viimase lõpetatud ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).

**Viimase ringi vahemaa:** viimase lõpetatud ringi läbitud vahemaa.

**Vool:** näitab, kui ühtlaselt säilitad kiirust ja sujuvust praeguse tegevuse pööretel.

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | VO2 Max. Standard Ratings                 |
| Identifier    | GUID-1FBCCD9E-19E1-4E4C-BD60-1793B5B97EB3 |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 1                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       |                                           |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 01/05/2019 14:25:53                       |
| Author        | wiederan                                  |

## 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   |
| Ilus         | 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   |
| Ilus         | 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](http://www.CooperInstitute.org).

|               |                                           |
|---------------|-------------------------------------------|
| Title         | FTP Ratings                               |
| Identifier    | GUID-1F58FA8E-09FF-4E51-B9B4-C4B83ED1D6CE |
| Language      | ET-EE                                     |
| Description   |                                           |
| Version       | 1                                         |
| Revision      | 2                                         |
| Changes       |                                           |
| Status        | Released                                  |
| Last Modified | 12/11/2019 07:50:37                       |
| Author        | gerson                                    |

## FTP hinnangud

Nendes tabelites on esitatud funktsionaalse läveenergia klassifikatsioonide (FTP) hinnangud soo alusel.

| Mehed       | Vatte kilogrammi kohta (W/kg) |
|-------------|-------------------------------|
| Ülihea      | 5,05 ja kõrgem                |
| Suurepärase | 3,93 kuni 5,04                |
| Hea         | 2,79 kuni 3,92                |
| Keskmine    | 2,23 kuni 2,78                |
| Treenimata  | Vähem kui 2,23                |

| Naised      | Vatte kilogrammi kohta (W/kg) |
|-------------|-------------------------------|
| Ülihea      | 4,30 ja kõrgem                |
| Suurepärase | 3,33 kuni 4,29                |
| Hea         | 2,36 kuni 3,32                |
| Keskmine    | 1,90 kuni 2,35                |
| Treenimata  | Vähem kui 1,90                |

FTP hinnangud põhinevad Hunter Alleni ja Andrew Coggani, PhD, korraldatud uuringul *Energiamõõdikuga treenimine ja võistlemine* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

|               |                                                                                                                                                 |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Wheel Size and Circumference                                                                                                                    |
| Identifier    | GUID-DB0BC20A-DADF-41EB-A61C-14BEC158B43C                                                                                                       |
| Language      | ET-EE                                                                                                                                           |
| Description   |                                                                                                                                                 |
| Version       | 3                                                                                                                                               |
| Revision      | 2                                                                                                                                               |
| Changes       | Fixed 700x30C value. Updated intro sentence and table (removed child sizes, added more standard sizes). More comparable with competitor tables. |
| Status        | Released                                                                                                                                        |
| Last Modified | 01/05/2019 14:25:53                                                                                                                             |
| Author        | cozmyer                                                                                                                                         |

## Ratta veljemõõt ja ümbermõõt

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

Rehvimõõt on märgitud mõlemale rehvi küljele. See ei ole täielik loend. Võid ratta ümbermõõdu ka mõõta või mõnd Interneti-kalkulaatorit kasutada.

| Rehvi suurus      | Ratta ümbermõõt (mm) |
|-------------------|----------------------|
| 20 × 1,75         | 1515                 |
| 20 × 1-3/8        | 1615                 |
| 22 × 1-3/8        | 1770                 |
| 22 × 1-1/2        | 1785                 |
| 24 × 1            | 1753                 |
| 24 × 3/4, torujas | 1785                 |
| 24 × 1-1/8        | 1795                 |
| 24 × 1,75         | 1890                 |
| 24 × 1-1/4        | 1905                 |
| 24 × 2,00         | 1925                 |
| 24 × 2,125        | 1965                 |
| 26 × 7/8          | 1920                 |
| 26 × 1/-1,0       | 1913                 |
| 26 × 1            | 1952                 |
| 26 × 1,25         | 1953                 |
| 26 × 1-1/8        | 1970                 |
| 26 × 1,40         | 2005                 |
| 26 × 1,50         | 2010                 |
| 26 × 1,75         | 2023                 |
| 26 × 1,95         | 2050                 |
| 26 × 2,00         | 2055                 |
| 26 × 1-3/8        | 2068                 |
| 26 × 2,10         | 2068                 |
| 26 × 2,125        | 2070                 |
| 26 × 2,35         | 2083                 |
| 26 × 1-1/2        | 2100                 |
| 26 × 3,00         | 2170                 |
| 27 × 1            | 2145                 |
| 27 × 1-1/8        | 2155                 |
| 27 × 1-1/4        | 2161                 |
| 27 × 1-3/8        | 2169                 |
| 29 × 2,1          | 2288                 |

| Rehvi suurus  | Ratta ümbermõõt (mm) |
|---------------|----------------------|
| 29 × 2,2      | 2298                 |
| 29 × 2,3      | 2326                 |
| 650 × 20C     | 1938                 |
| 650 × 23C     | 1944                 |
| 650 × 35A     | 2090                 |
| 650 × 38B     | 2105                 |
| 650 × 38A     | 2125                 |
| 700 × 18C     | 2070                 |
| 700 × 19C     | 2080                 |
| 700 × 20C     | 2086                 |
| 700 × 23C     | 2096                 |
| 700 × 25C     | 2105                 |
| 700C, torujas | 2130                 |
| 700 × 28C     | 2136                 |
| 700 × 30C     | 2146                 |
| 700 × 32C     | 2155                 |
| 700 × 35C     | 2168                 |
| 700 × 38C     | 2180                 |
| 700 × 40C     | 2200                 |
| 700 × 44C     | 2235                 |
| 700 × 45C     | 2242                 |
| 700 × 47C     | 2268                 |

|               |                                                                                                                                                                |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | Symbol Definitions                                                                                                                                             |
| Identifier    | GUID-18FC4FDE-9DC7-4375-8311-C322ADEA03B2                                                                                                                      |
| Language      | ET-EE                                                                                                                                                          |
| Description   | Required for IEC 60950 device certifications. No index entries. Include conditions in pub for each symbol that appears on your device or included accessories. |
| Version       | 4                                                                                                                                                              |
| Revision      | 2                                                                                                                                                              |
| Changes       | WCAG.                                                                                                                                                          |
| Status        | Released                                                                                                                                                       |
| Last Modified | 11/11/2019 07:46:47                                                                                                                                            |
| Author        | burzinskititu                                                                                                                                                  |

## Tähiste definitsioonid

Need tähised asuvad seadme või tarvikute siltidel.



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

