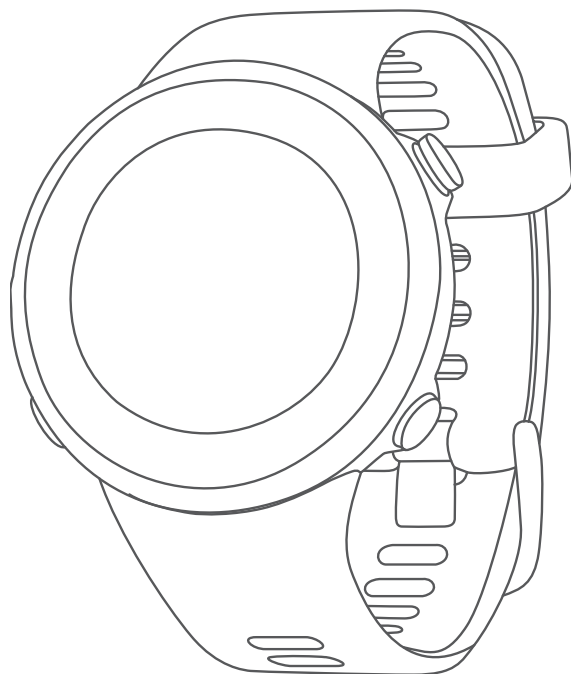


**GARMIN®**



# **GARMIN SWIM™ 2**

---

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®, Garmin logo, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge® ja VIRB® on ettevõttele Garmin Ltd. või selle haruettevõtetele kuuluvad kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, Garmin Swim™, HRM-Tri™, HRM-Swim™ ja TrueUp™ on ettevõttele Garmin Ltd. või selle haruettevõtetele kuuluvad kaubamärgid. Neid kaubamärke ei tohi ilma ettevõtte Garmin selgesõnalise loata kasutada.

Android™ on ettevõtte Google Inc. kaubamärk. Apple®, iPhone® 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. Täiustatud pulsisageduse analüüs ettevõttelt Firstbeat. Windows® ja Windows NT® on ettevõttele Microsoft Corporation kuuluvad kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Muud kaubamärgid või kaubanimed kuuluvad nende vastavatele omanikele.

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

# Sisukord

## Sissejuhatus..... 1

Seadme ülevaade..... 1

GPS-i olek ja oleku ikoonid..... 2

Nutitelefonis sidumine seadmega..... 2

## Treening..... 3

Basseinis ujumine..... 3

Automaatne puhkerežiim..... 4

Vahemaa salvestamine..... 4

Harjutuste logide abil treenimine..... 5

Ujumistempo hoiatuse

seadistamine..... 5

Tempohoiatuse redigeerimine

basseinis ujumisel..... 5

Treeningud..... 5

Basseinis ujumise treeningu

jälgimine..... 6

Kriitilise ujumiskiiruse testi

salvestamine..... 6

Kriitilise ujumiskiiruse tulemuse

muutmine..... 7

Treeningukalendri teave..... 7

Isiklikud ujumisrekordid..... 7

Isiklike rekordite vaatamine..... 7

Isikliku rekordi taastamine..... 7

Isikliku rekordi kustutamine..... 8

Kõigi isikuandmete kustutamine..... 8

Avavees ujumine..... 8

Ujumisteave..... 8

Ujumisterminid..... 8

Tõmbetüübid..... 8

Tegevuse alustamine..... 9

Tegevuse salvestamise

näpunäited..... 9

Tegevuse lõpetamine..... 9

Siseruumides treenimine..... 9

## Aktiivsuspäevik..... 9

Automaatne eesmärk..... 9

Liikumismärguande kasutamine..... 10

Liikumismärguande

sisselülitamine..... 10

Intensiivsuspäevik..... 10

Intensiivsuspäeviku teenimine..... 10

Une jälgimine..... 10

Automaatse unejälgimise

kasutamine..... 10

Häirimise vältimise režiimi

kasutamine..... 10

## Nutifunktsioonid..... 11

Bluetooth ühendusega funktsioonid..... 11

Andmete käsitsi sünkroonimine

teenusega Garmin Connect..... 11

Vidina..... 11

Vidinate vaatamine..... 12

Juhtelementide menüü vaatamine..... 12

Kadunud mobiilseadme leidmine..... 12

Muusika taasesituse juhtimine

ühendatud nutitelefonis..... 13

Teavituste Bluetooth lubamine..... 13

Teavituste kuvamine..... 13

Teavituste haldamine..... 13

Nutitelefonis Bluetooth ühenduse

väljalülitamine..... 13

Nutitelefonis ühendushoiatuste sisse-

ja väljalülitamine..... 13

Tegevuste sünkroonimine..... 14

## Südame pulsageduse funktsioonid..... 14

Pulsagedus randmelt..... 14

Pulsagedus ujumisel..... 14

Seadme kandmine..... 15

Näpunäited ebaühtlaste

pulsageduse andmete puhul..... 15

Pulsageduse vidina kuvamine..... 16

Pulsageduse andmete edastamine

ettevõtte Garmin seadmesse..... 16

Ebatavalise pulsageduse hoiatuse

seadistamine..... 17

Randmel kantava pulsageduse

monitori väljalülitamine..... 17

Pulsageduse tsoonid..... 17

Vormisoleku sihid..... 17

Pulsagedustsoonide määramine..... 17

Pulsageduse tsoonide ja

maksimaalse pulsageduse

kohandamine..... 18

Pulsageduse tsoonide

arvutamine..... 18

Treeningu efektiivsus..... 19

|                                                                |           |                                                               |           |
|----------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------|-----------|
| Pulsisageduse muutumine ja stressitaseme vidina kasutamine.... | 19        | Kellaaja seaded.....                                          | 28        |
| Body Battery.....                                              | 20        | Ajavööndid.....                                               | 29        |
| Vidina Body Battery kuvamine.....                              | 21        | Taustvalgustuse seadete muutmine.....                         | 29        |
| Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited.....   | 22        | Seadme helide seadistamine.....                               | 29        |
| <b>logid.....</b>                                              | <b>22</b> | Seadme lukustamine ja lukust vabastamine.....                 | 29        |
| Ujumisajalugu.....                                             | 22        | Tempo või kiiruse kuvamine.....                               | 29        |
| Ajaloo kuvamine.....                                           | 22        | Möötühikute muutmine.....                                     | 29        |
| Ajaloo kustutamine.....                                        | 22        | Kell.....                                                     | 30        |
| Koguandmete kuvamine.....                                      | 23        | Kellaaja käsitsi määramine.....                               | 30        |
| Andmehaldus.....                                               | 23        | Kellaaja sünkroonimine GPS-iga.....                           | 30        |
| Failide kustutamine.....                                       | 23        | Äratuse seadistamine.....                                     | 30        |
| USB-kaabli lahtiühendamine.....                                | 23        | Äratuse kustutamine.....                                      | 30        |
| Garmin Connect.....                                            | 23        | Taimeri käivitamine.....                                      | 30        |
| Andmete sünkroonimine rakendusega Garmin Connect.....          | 23        | Stopperi kasutamine.....                                      | 31        |
| Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis.....                 | 24        | <b>Seadme teave.....</b>                                      | <b>32</b> |
| <b>Seadme kohandamine.....</b>                                 | <b>24</b> | Seadme laadimine.....                                         | 32        |
| Kasutajaprofiili seadistamine.....                             | 24        | Seadme laadimise nõuanded.....                                | 32        |
| Aktiivsusevalikud.....                                         | 24        | Seadme kandmine.....                                          | 33        |
| Ujumissuvandite kohandamine.....                               | 24        | Seadme hooldamine.....                                        | 33        |
| Tegevuse valikute kohandamine.....                             | 25        | Seadme puhastamine.....                                       | 33        |
| Korduva hoiatuse seadistamine.....                             | 25        | Rihmade vahetamine.....                                       | 34        |
| Basseini pikkuse seadistamine.....                             | 25        | Tehnilised andmed.....                                        | 34        |
| Allaloenduse alustamise seadistamine.....                      | 25        | Seadme teabe vaatamine.....                                   | 34        |
| Andmeväljade kohandamine.....                                  | 25        | <b>Törkeotsing.....</b>                                       | <b>35</b> |
| Ringiklahvi sisselülitamine.....                               | 26        | Tooteuudused.....                                             | 35        |
| Ringide tähistamine vahemaa järgi..                            | 26        | Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil.....        | 35        |
| Funktsiooni Auto Pause® kasutamine.....                        | 26        | Rakenduse Garmin Expressseadistamine.....                     | 35        |
| GPS-i seadistuse muutmine.....                                 | 26        | Tarkvara uuendamine rakendusega Garmin Express.....           | 35        |
| Vidinate loendi kohandamine.....                               | 27        | Lisateabe hankimine.....                                      | 35        |
| Aktiivsusejälgija seaded.....                                  | 27        | Aktiivsuse jälgimine.....                                     | 35        |
| Aktiivsusejälgija väljalülitamine.....                         | 27        | Mu igapäevaste sammude arvu ei kuvata.....                    | 35        |
| Kella sihverplaadi seaded.....                                 | 27        | Minu sammuarv ei näi õige olevat...                           | 36        |
| Sihverplaadi kohandamine.....                                  | 28        | Seadme ja teenuse Garmin Connect konto sammunäit ei ühti..... | 36        |
| Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine.....          | 28        | Mu intensiivsuseminutid vilguvad.....                         | 36        |
| Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine arvutiga..... | 28        | Satelliitsignaali hankimine.....                              | 36        |
| Süsteemiseaded.....                                            | 28        | GPS-satelliidi vastuvõtmise täiustamine.....                  | 36        |
|                                                                |           | Seadme taaskäivitamine.....                                   | 37        |

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| Kõigi vaikeseadete lähtestamine.....                            | 37 |
| Mu seadme keel on vale.....                                     | 37 |
| Kas mu nutitelefon ühildub mu<br>seadmega? .....                | 37 |
| Telefon ei ühendu seadmega.....                                 | 37 |
| Kas saan südameetreningut teha<br>õues? .....                   | 37 |
| Nõuanded olemasoleva seadme Garmin<br>Connect kasutajatele..... | 38 |
| Aku kasutusaja pikendamine.....                                 | 38 |

## **Lisa..... 38**

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Andmeväljad .....                         | 38 |
| ANT+ pulsimõõtja .....                    | 40 |
| Välise pulsimõõtja sidumine .....         | 40 |
| Vormisoleku sihid.....                    | 40 |
| Pulsisageduse tsoonid .....               | 40 |
| Pulsisageduse tsoonide<br>arvutamine..... | 41 |
| Tähiste definitsioonid .....              | 41 |



# Sissejuhatus

## ⚠ HOIATUS

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

## Seadme ülevaade



|                    |                                                                                                                            |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ①<br>LIGHT         | Vali seadme sisselülitamiseks.<br>Vali taustvalguse sisse- ja väljalülitamiseks.<br>Juhtnuppude menüü nägemiseks hoia all. |
| ②<br>START<br>STOP | Vali tegevuse taimer käivitamiseks ja peatamiseks.<br>Vali valiku tegemiseks või sõnumi kinnitamiseks.                     |
| ③<br>BACK<br>LAP   | Vali eelmisele kuvale naamiseks.<br>Vali tegevuse ajal ringi salvestamiseks.                                               |
| ④<br>DOWN          | Vali vidinate, andmekuvade, valikute ja sätete kerimiseks.<br>Hoia all muusika juhtnuppude avamiseks.                      |
| ⑤<br>UP            | Vali vidinate, andmekuvade, valikute ja sätete kerimiseks.<br>Hoia menüü kuvamiseks all.                                   |

## GPS-i olek ja oleku ikoonid

Õuetegevuste puhul muutub GPS-i olekuriba roheliseks, kui GPS on valmis. Vilkuv ikoon näitab, et seade otsib signaali või ühendatavat seadet. Püsivalt põlev ikoon näitab, et signaal on leitud või seade on ühendatud.

| GPS                                                                               | GPS-i olek                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
|  | Aku olek                   |
|  | Nutitelefoni ühenduse olek |
|  | Pulsisageduse olek         |

## Nutitelefoni sidumine seadmega

Seadme Garmin Swim 2 ühendusfunktsioonide kasutamiseks tuleb see siduda rakenduse Garmin Connect™ kaudu, mitte nutitelefoni Bluetooth® sätete abil.

1 Installeeri nutitelefoni rakenduste poest rakendus Garmin Connect ja ava rakendus.

2 Aseta nutitelefoni vähemalt 10 m raadiusesse oma seadmest.

3 Vali seadme sisselülitamiseks **LIGHT**.

Kui seade esimest korda sisse lülitada, läheb see sidumisrežiimi.

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

4 Vali seadme lisamine Garmin Connect kontole:

- Kui kasutad 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.

# Treening

## Basseinis ujumine

- 1 Vali kellal **START** > **Basseinujuu..**
- 2 Vali basseini pikkus või sisesta kohandatud pikkus.
- 3 Vali **START**.
- 4 Alusta ujumist.



Seade salvestab automaatselt ujumisintervalle ja -vahemaid.

- 5 Kui puhkad, siis vali puhkeintervalli loomiseks **LAP**.  
Ekraan kuvab valge teksti mustal taustal ja ilmub puhkekuva.

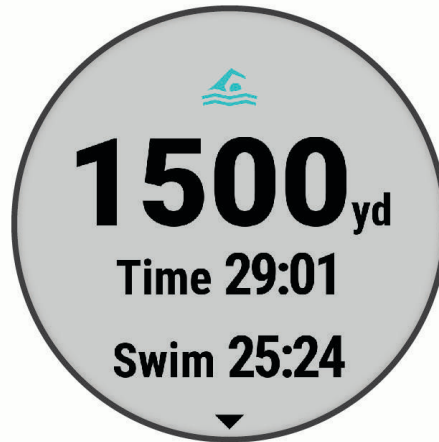


- 6 Ujumise jätkamiseks ja uue ujumisintervalli loomiseks vali puhkamise ajal nupp **LAP**.  
**MÄRKUS.** võid kasutada ka automaatset puhkefunktsiooni, et seade looks puhkeintervallid automaatselt ([Automaatne puhkerežiim, lehekülg 4](#)).
- 7 Vali **UP** või **DOWN**, et lisaandmete leht kuvada (valikuline).

8 Ujumise lõpetades vali aktiivsusmonitori peatamiseks **STOP**.

9 Tee valik:

- Tegevuse taimerit taaskäivitamiseks vali **Jätka**.
- Ujumise salvestamiseks ja tegevuse taimerit lähtestamiseks vali **Salvesta**. Saad vaadata kokkuvõtet, või valida **DOWN** ja vaadata rohkem andmeid.



- Ujumise kustutamiseks vali **Tühista > Jah**.

### 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 ([Ujumissuvandite kohandamine, lehekülg 24](#)).

**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 LAP.

### Vahemaa salvestamine

Seade Garmin Swim 2 mõõdab ja salvestab vahemaad läbitud pikkuste järgi. Vahemaa täpseks kuvamiseks peab basseini pikkus olema õige ([Basseini pikkuse seadistamine, lehekülg 25](#)).

**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 taimerit peatama või kasutama harjutuste logimise funktsiooni ([Harjutuste logide abil treenimine, lehekülg 5](#)).

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

## Ujumistempo hoiatuse seadistamine

Võid basseinis ujumisel seadistada sihttempo. Hoiatus teavitab iga kord, kui peaksid basseini lõpus end ümber pöörama. Nt kui määrad tempo sihiks 2 minutit 100 m kohta ja basseini pikkus on 25 m, siis kostab hoiatus iga 30 sekundi järel.

**MÄRKUS.** tempohoiatus vajab intervalli täpset ajastust. Tempohoiatusega ujumisel täpse tulemuse tagamiseks kasuta automaatse puhkefunktsiooni asemel puhkeintervallide jaoks klahvi **LAP**.

- 1 Vali kellal **START > Basseinuju. > Valikud > Ühendatud märguanded > Lisa uus > Tempo**.
- 2 Seadista ühikuks meetrid või jardid.
- 3 Sisesta aeg.  
Sihttempo aeg kuvatakse ekraani ülaosas.
- 4 Vali **START**.  
Ilmub kuva, mis näitab, kui tihti tempohoiatus kostab valitud basseinipikkuse põhjal.
- 5 Taimeri leheküljele naasmiseks vajuta kaks korda nuppu **BACK**.

## Tempohoiatuse redigeerimine basseinis ujumisel

- 1 Hoia basseinis ujumise ajal all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Tempohoiatus**.
- 3 Tempo muutmiseks vali **UP** või **DOWN**.
- 4 Vali .  
Ilmub uuendatud tempo taimer.  
**VIHJE:** tempohoiatuse vaigistamiseks vali **UP** ja vali **Vaigista tempohoiatus**.

## Treeningud

Seade võib juhendada mitmeetapilistes treeningutes, kuhu on kaasatud sihid, nt vahemaa, kordused, tõmbetüüp või muud näitajad. Võid rakenduses Garmin Connect luua kohandatud basseiniharjutused ja need seadmesse edastada.

Võid teenuse Garmin Connect kalendri abil luua ajakavastatud treeningukava ja ajakavastatud treeningud oma seadmesse edastada.

## Basseinis ujumise treeningu jälgimine

Sinu seade juhendab sind treeningu eri sammude juures.

**MÄRKUS.** treeningu allalaadimiseks ja kasutamiseks peab sul olema konto Garmin Connect ([Nutitelefoni sidumine seadmega, lehekülg 2](#)).

- 1 Vali kella avakuval **START > Basseinuju. > Valikud > Treeningud**.
- 2 Tee valik:
  - Vali **Minu treeningud** ja soorita Garmin Connect allalaaditud treeningud.
  - Vali **Kriitiline ujumiskiirus**, et määrata oma anaeroobset läve tähistav kiirus.
  - Vali **Treeningukalender** ja soorita või vaata oma ajastatud treeninguid.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

## Kohandatud ujumistreeningu loomine rakenduses Garmin Connect

Enne, kui saad rakenduses Garmin Connect luua treeningu, peab sul olema Garmin Connect konto ([Garmin Connect, lehekülg 23](#)).

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect  või .
- 2 Vali **Treening > Treeningud > Loo treening**.
- 3 Vali **Basseinis ujumine**.
- 4 Loo enda kohandatud treening.
- 5 Vali **Salvesta**.
- 6 Sisesta oma uuele treeningule nimi ja vali **Salvesta**.  
Uus treening ilmub treeningute nimekirja.

**MÄRKUS.** treeningu saad saata enda seadmesse ([Kohandatud treeningu saatmine seadmesse, lehekülg 6](#)).

## Kohandatud treeningu saatmine seadmesse

Võid rakenduses Garmin Connect loodud kohandatud treeningu oma seadmesse saata ([Kohandatud ujumistreeningu loomine rakenduses Garmin Connect, lehekülg 6](#)).

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect  või .
- 2 Vali **Treening > Treeningud**.
- 3 Vali loendist treening.
- 4 Vali .
- 5 Vali ühilduv seade.
- 6 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

## 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 Soorita kellal järgmised toimingud. Vali **START > Basseinuju. > Valikud > Treeningud > Kriitiline ujumiskiirus > Soorita kriitilise ujumiskiiruse test**.
- 2 Treeningu etappide eelvaateks vali nupp **DOWN**.
- 3 Vali **Testi > START**.
- 4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.  
Ilmub CSS-i tulemustega kuva.
- 5 Vali **Nõustu** või **Keeldu**.

## Kriitilise ujumiskiiruse tulemuse muutmine

Kriitilise ujumiskiiruse väärtust saab käsitsi muuta või uue väärtuse sisestada.

- 1 Vali kella avakuval **START > Basseinuju. > Valikud > Treeningud > Kriitiline ujumiskiirus > CSS.**
- 2 Sisesta minutid.
- 3 Vali **START.**
- 4 Sisesta sekundid.
- 5 Vali **START.**

Uus kriitiline ujumiskiirus kuvatakse ekraani ülaosas.

## 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.

## Treeningukavade vaatamine

Saad treeningukalendris vaadata ujumistreeningu kavasid ning treeningu käivitada.

- 1 Vali kellal **START > Basseinuju. > Treeningud > Treeningukalender.**

Kuvatakse kuupäeva alusel sortitud treeningukavad.

- 2 Vali treening.
- 3 Tee valik:
  - Treeningu sammude vaatamiseks vali **Vaata.**
  - Treeningu alustamiseks vali **Koosta treening.**

## Isiklikud ujumisrekordid

Ujumise lõpus kuvab seade tegevuse käigus saavutatud uue isikliku rekordi. Isiklikud rekordid sisaldavad tüüpilise võistlusvahemaa ja pikima ujumise kiireimat aega.

## Isiklike rekordite vaatamine

- 1 Hoia kellal all nuppu **UP.**
- 2 Vali **Ajalugu > Andmed.**
- 3 Vali rekord.
- 4 Vali **Kuva andmed.**

## Isikliku rekordi taastamine

Võid taastada varasema isikliku rekordi.

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

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

## Isikliku rekordi kustutamine

- 1 Hoia kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Ajalugu > Andmed**.
- 3 Vali kustutamiseks rekord.
- 4 Vali **Kustuta andmed > Jah**.

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

## Kõigi isikuandmete kustutamine

- 1 Hoia kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Ajalugu > Andmed**.
- 3 Vali **Kustuta kõik andmed > Jah**.

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

## Avavees ujumine

Saad salvestada ujumisandmeid, sh läbitud vahemaad, tempot ja tõmmete kiirust. Võid avavees ujumise vaiketegevusele lisada andmekuvad ([Andmeväljade kohandamine, lehekülg 25](#)).

- 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**.

## Ujumisteave

### Ujumisterminid

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

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

**Tõmme:** tõmmet 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 tõmme annavad swolfi skooriks 45. Veekogus ujumisel arvutatakse swolf üle 25 m. Swolf on ujumiseefektiivsuse näit ja golfi sarnaselt on madalam skoor parem.

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

### Tõmbetüübid

Tõmbetüübi saab tuvastada ainult basseinis ujumisel. Tõmbetüüp tuvastatakse basseini pikkuse ujumise lõpus. Tõmbetüübid kuvatakse kontol Garmin Connect. Tõmbetüübi saab valida kohandatud andmeväljana ([Andmeväljade kohandamine, lehekülg 25](#)).

| Vaba               | Vaba stiil                                                                                                 |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tagasi             | Seliliujumine                                                                                              |
| Rinnuli            | Rinnuliujumine                                                                                             |
| Lend               | Liblikujumine                                                                                              |
| Segu               | Üle ühe tõmbetüübi intervallis                                                                             |
| Treeningharjutused | Kasutatakse treeningharjutuste logimisel ( <a href="#">Harjutuste logide abil treenimine, lehekülg 5</a> ) |

## Tegevuse alustamine

Tegevuse alustamisel lülitub GPS sisse automaatselt (kui see on vajalik). Kui sul on valikuline juhtmeta andur, saad selle seadmega Garmin Swim 2 siduda ([Välise pulsimõõtja sidumine, lehekülg 40](#)).

- 1 Vali kellal nupp **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Kui tegevus vajab GPS-signaali, mine lageda taeva alla.
- 4 Oota, kuni ilmub roheline olekuriba.

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

- 5 Vali **START**, et käivitada triatloni treeningtaimer.

**VIHJE:** hoia tegevuse ajal all nuppu **DOWN**, et avada muusika juhtnupud ([Muusika taasesituse juhtimine ühendatud nutitelefonis, lehekülg 13](#)).

## Tegevuse salvestamise näpunäited

- Lae telefoni enne tegevuse alustamist ([Seadme laadimine, lehekülg 32](#)).
- Ringide salvestamiseks vali **LAP**.
- Vali **UP** või **DOWN**, et lisaandmete leht kuvada.

## Tegevuse lõpetamine

- 1 Vali **STOP**.
- 2 Tee valik:
  - Tegevuse jätkamiseks vali **Jätka**.
  - Tegevuse salvestamiseks vali **Salvesta**.
  - Tegevusest loobumiseks vali **Tühista** > **Jah**.

## Siseruumides treenimine

Kui treenid siseruumides, saad aku säästmiseks GPS-i välja lülitada. Kui jooksmise või kõndimise ajal on GPS välja lülitatud, siis arvutatakse kiirust ja vahemaad seadme kiirendusmõõturiga. Kiirendusmõõtur kalibreerib end ise. Kiiruse ja vahemaa andmete täpsus paraneb pärast mõnd õuejooksu GPS-i abil.

- 1 Vali sihverplaadilt **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Vali **Valikud** > **GPS** > **Väljas**.

**MÄRKUS.** kui valid tavaliselt siseruumides sooritatava tegevuse, lülitub GPS automaatselt välja.

## Aktiivsuse jälgija

Aktiivsuse jälgija salvestab igapäevaseid samme, läbitud vahemaa, intensiivsuse minuteid, põletatud kaloreid ja unestatistikat. 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).

## Automaatne eesmärk

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

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

## Liikumismärguande kasutamine

Pidev istuv eluviis võib ainevahetushäireid põhjustada. Liikumismärguanne 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 ([Seadme helide seadistamine, lehekülg 29](#)).

Liikumismärguande lähtestamiseks tee lühike jalutuskäik (vähemalt paar minutit).

## Liikumismärguande sisselülitamine

- 1 Hoia kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali  > **Aktiivsusjälgija** > **Liikumisteade** > **Sees**.

## 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). Iganädalase intensiivsusminutite eesmärgi saavutamiseks tegele vähemalt 10 järjestikust minutit keskmise kuni suure intensiivsusega tegevusega. Seade liidab mõõdukad ja intensiivsed aktiivsusminutid. Suure intensiivsusega minutid korrutatakse liitmisel kahega.

## Intensiivsusminutite teenimine

Sinu Garmin Swim 2 seade 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.
- Treeni vähemalt 10 järjestikust minutit mõõdukal või raskel intensiivsuse tasemel.
- Kõige täpsema südame kiiruse puhkamisel saad, kui kannad seadet ööpäev läbi.

## 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, unetasemeid 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 10](#)).

## Automaatse unejälgimise kasutamine

- 1 Kanna seadet magamise ajal.
  - 2 Laadi unejälgimise andmed veebisaidile Garmin Connect ([Garmin Connect, lehekülg 23](#)).
- Võid magamise statistikat vaadata teenuse Garmin Connect kontos.

## 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 automaatselt lubada suvandi Magamise ajal, et magamise ajal automaatselt siseneda häirimise vältimise režiimi ([Süsteemiseaded, lehekülg 28](#)).

- 1 Hoia all nuppu **LIGHT**.
- 2 Vali **Mitte segada**.

# Nutifunktsioonid

## Bluetooth ühendusega funktsioonid

Seadmel Garmin Swim 2 on mitu Bluetooth funktsiooni, mida saab nutitelefoniga rakendusega Garmin Connect kasutada.

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

**Leia minu telefon:** otsib üles kadunud nutitelefon, mis on seotud seadmega Garmin Swim 2 ja asub levialas.

**Leia minu kell:** otsib üles kadunud seadme Garmin Swim 2, mis on seotud nutitelefoni ja asub levialas.

**Telefoni teavitused:** kuvab telefoni teavitused ja sõnumid seadmes Garmin Swim 2.

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

**Tarkvarauuendused:** võimaldab uuendada seadme tarkvara.

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

**Treeningute allalaadimised:** võid rakenduses Garmin Connect sirvida treeninguid ning need juhtmevabalt seadmesse saata.

## Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect

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

2 Vali .

## Vidinat

Seadmesse on eellaaditud vidinat, mis võimaldavad teabe kiiret hankimist. Mõned vidinat vajavad Bluetooth ühendust ühilduva nutitelefoni.

Mõned vidinat pole vaikimisi nähtavad. Võid neid vidinate loendisse käsitsi lisada ([Vidinate loendi kohandamine, lehekülg 27](#)).

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

**Kalender:** kuvab nutitelefoni kalendris olevad saabuval kohtumised.

**Kalorid:** kuvab praeguse päeva kaloreid.

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

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

**logid:** kuvab aktiivsusaajaloo ja salvestatud tegevuste graafiku.

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

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

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

**Avaveejumine:** kuvab viimase salvestatud avaveejumise lühiülevaate.

**Basseinis ujumine:** kuvab viimase salvestatud basseinis ujumise lühiülevaate.

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

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

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

## Vidinate vaatamine

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

- Vali sihverplaadil nupp **UP** või **DOWN**.  
Seade sirvib vidinate loendis ja kuvab iga vidina koondandmed.
- Vidina andmete vaatamiseks vali **START**.  
**VIHJE:** vidina muude kuvade nägemiseks vali **DOWN**.

## Vidin Minu päev

Vidin Minu päev esitab sinu aktiivsuse päevaülevaate. See on dünaamiline kokkuvõte, mis päeva jooksul uueneb. Kokkuvõttes esitatakse viimane salvestatud sportlik tegevus, nädala intensiivsuse minutid, sammud, põletatud kalorit jne. Täiendavate mõõteandmete kuvamiseks vali **START**.

## Tervisestatistika vidin

Tervisestatist. vidin annab kiire ülevaate terviseandmetest. See on dünaamiline kokkuvõte, mis päeva jooksul uueneb. Ülevaates kuvatakse pulsisagedus, stressitase ja Body Battery tase. Täiendavate mõõteandmete kuvamiseks vali **START**.

## Vidina Ilm vaatamine

Vidin Ilm eeldab Bluetooth ühendust ühilduva nutitelefoni.

- 1 Vidina Ilm vaatamiseks vali kellakuvalt **UP** või **DOWN**.
- 2 Tunnipõhiste ilma andmete vaatamiseks vali **START**.
- 3 Päevapõhiste ilma andmete vaatamiseks vali **DOWN**.

## Juhtelementide menüü vaatamine

Juhtelementide menüüs on sellised valikud nagu režiimi „ära sega“ sisselülitamine, klahvilukustus ja seadme sisse-väljalülitamine.

- 1 Hoiatuse ikooni ekraanil olles all nuppu **LIGHT**.



- 2 Valikute sirvimiseks vali **UP** või **DOWN**.

## Kadunud mobiilseadme leidmine

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

- 1 Juhtnuppude menüü nägemiseks hoiatuse ikooni all nuppu **LIGHT**.
- 2 Vali .  
Seade Garmin Swim 2 alustab seotud mobiilseadme otsimist. Mobiilseade toob kuuldavale hoiatusheli ja seadme Garmin Swim 2 ekraanil kuvatakse Bluetooth signaalitugevus. Bluetooth signaalitugevus suureneb mobiilseadmele lähenemisel.
- 3 Otsingu peatamiseks vali **BACK**.

## Muusika taasesituse juhtimine ühendatud nutitefonis

- 1 Alusta nutitefonis loo või esitusloendi taasesitust.
- 2 Hoia mis tahes kuval all nuppu **DOWN**, et avada muusika juhtnupud.
- 3 Tee valik:
  - Vali praeguse muusikapala esitamiseks ja peatamiseks ►.
  - Järgmise muusikapala juurde liikumiseks vali ►|.
  - Täiendavata muusika juhtseadmete avamiseks, nagu helitugevus ja eelmine pala, vali ⋮.

## Teavituste Bluetooth lubamine

Enne teavituste lubamist pead seadme Garmin Swim 2 ühilduva mobiilseadmega siduma ([Nutitelefoni sidumine seadmega, lehekülg 2](#)).

- 1 Hoia kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali  > **Telefon** > **Märguanded** > **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.

## Teavituste kuvamine

- 1 Teavituste vidina kuvamiseks vali kellal **UP** või **DOWN**.
- 2 Vali **START**.
- 3 Vali teavitus.
- 4 Vali **DOWN**, et teavitused kustutada.
- 5 Eelmisele kuvale naasmiseks vali **BACK**.

## Teavituste haldamine

Võid hallata Garmin Swim 2 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** > **Nutiteavitused**.

## Nutitelefoni Bluetooth ühenduse väljalülitamine

- 1 Juhtnuppude menüü nägemiseks hoia all nuppu **LIGHT**.
- 2 Seadme Garmin Swim 2 nutitelefoni Bluetooth ühenduse väljalülitamiseks vali .  
Mobiilseadmes Bluetooth juhtmevaba ühenduse väljalülitamiseks vt mobiilseadme kasutusjuhendit.

## Nutitelefoni ühendushoiatuste sisse- ja väljalülitamine

Seade Garmin Swim 2 võib hoiatada, kui seotud nutitelefoni Bluetooth tehnoloogia abil ühendatakse ja lahti ühendatakse.

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

- 1 Hoia kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali  > **Telefon** > **Ühendatud märguanded** > **Sees**.

## Tegevuste sünkroonimine

Saad sünkroonida tegevusi teisest Garmin® seadmest oma Garmin Swim 2 seadmega Garmin Connect konto abil. See aitab su seadmel täpsemalt kajastada treenitustaset ja vormisolekut. Näiteks võid salvestada sõidu Edge® seadmega ning kuvada tegevuse üksikasjad oma Garmin Swim 2 seadmes.

1 Hoia kellal all nuppu **UP**.

2 Vali  > **Kasutajaprofiil** > **Physio TrueUp**.

Kui sünkroonid seadet nutitelefoniga, siis ilmuvad seadmes Garmin olevad hiljutised tegevused seadmes Garmin Swim 2.

## Südame pulsisageduse funktsioonid

Seade Garmin Swim 2 mõõdab pulssi randmepõhiselt ning vidinate hulgast võib leida veel 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 energiereservi une-, stressi- ja aktiivsuse andmete põhjal. Suurem number näitab suuremat energiereservi.

## Pulsisagedus randmelt

### Pulsisagedus ujumisel

#### TEATIS

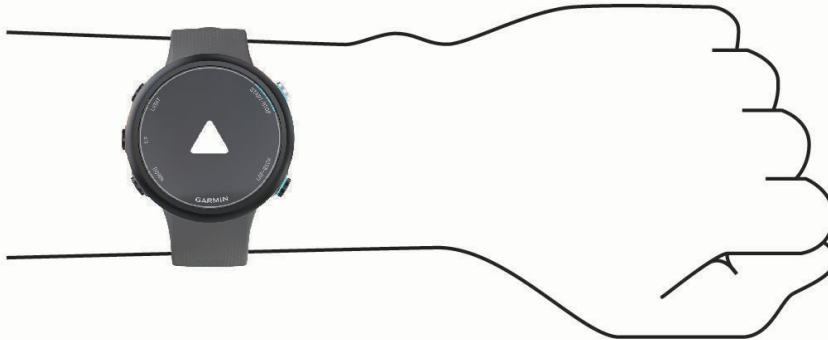
Seade on ette nähtud kasutuseks veepinnal ujumisel. Kui koos seadmega sukeldutakse, võib seade kahjustuda ja garantii kehtivuse kaotada.

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.

## Seadme kandmine

- Kanna seadet randmeluu kohal.

**MÄRKUS.** seade peab olema kindlalt, kuid mugavalt paigaldatud. Täpsemate pulsinäituse tagamiseks ei tohiks seade ujumise või muu treeningu ajal liikuda.



**MÄRKUS.** optiline andur asub seadme tagaosas.

- Randmelt pulsisageduse mõõtmise lisateavet vt jaotisest [Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul](#), lehekülg 15.
- Lisateavet täpsuse kohta leiad aadressilt [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).
- Lisateavet seadme kandmise ja hoolduse kohta vt aadressilt [www.garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

## 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.
- Välti seadme all päikesekreemi, kreemide ja putukatõrje kasutamist.
- Välti 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 soojendust ja kogu pulsisageduse andmed ka enne tegevusega alustamist.

**MÄRKUS.** külmas keskkonnas tee soojendust siseruumides.

- Loputa seadet pärast iga treeningut värske veega.

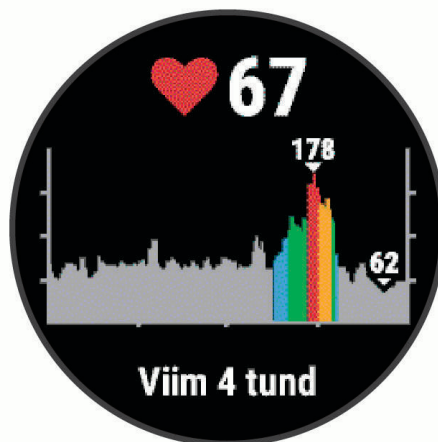
## Pulsisageduse vidina kuvamine

Vidin näitab su praegust pulsisagedust (lööki minutis) ja viimase 4 tunni pulsisageduse graafikut.

- 1 Pulsisageduse vidina kuvamiseks vali kellal **UP** või **DOWN**.

**MÄRKUS.** võimalik, et pead vidina lisama oma vidinate loendisse (*Vidinate loendi kohandamine, lehekülg 27*).

- 2 Pulsisageduse viimase 7 päeva puhkeperioodi keskmiste väärtuste kuvamiseks vali **START**.



## Pulsisageduse andmete edastamine ettevõtte Garmin seadmetesse

Võid edastada pulsisageduse andmed seadmest Garmin Swim 2 ja vaadata seda seotud seadmetes Garmin.

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

- 1 Hoia pulsisageduse vidinas all nuppu **UP**.

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

Seade Garmin Swim 2 alustab pulsisageduse andmete edastamist ja ekraanil kuvatakse .

**MÄRKUS.** pulsisageduse vidinas pulsiandmete edastamisel saab kuvada üksnes pulsisageduse vidinat.

- 3 Seo seade Garmin Swim 2 ühilduva Garmin ANT+® seadmega.

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

**VIHJE:** pulsisageduse andmete edastamise lõpetamiseks vajuta mis tahes nuppu ja vali Jah.

## Pulsisageduse andmete edastamine tegevuse ajal

Võid seadme Garmin Swim 2 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 **UP**.

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

- 3 Alusta tegevust (*Tegevuse alustamine, lehekülg 9*).

Seade Garmin Swim 2 hakkab pulsisageduse andmeid taustal edastama.

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

- 4 Seo seade Garmin Swim 2 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 9*).

## 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 **UP**.
- 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.

## Randmel kantava pulsisageduse monitori väljalülitamine

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

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

## Pulsisageduse tsoonid

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

## Vormisoleku sihid

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

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

Kui tead oma maksimaalset pulsisagedust, võid kasutada tabelit ([Pulsisageduse tsoonide arvutamine, lehekülg 18](#)), et tuvastada oma vormisoleku eesmärgi saavutamiseks parim pulsisageduse tsoon.

Kui sa ei tea oma maksimaalset pulssi, kasuta Internetis saadaolevat mõnda kalkulaatorit. Teatud spordisaalid ja tervisekeskused võivad teha testi maksimaalse pulsisageduse mõõtmiseks. Vaikimisi kasutatav maksimaalse pulsisagedus on 220 miinus su vanus.

## Pulsisagedustsoonide määramine

Seade kasutab algse seadistuse kasutajaprofiili teavet, et määrata sinu hinnanguline pulsisagedus ja vaikimis kasutatavad pulsisageduse tsoonid. Vaikimisi kasutatav maksimaalse pulsisagedus on 220 miinus su vanus. Tegevuse jala kõige täpsemate kaloriandmete saamiseks pead määrama oma maksimaalse pulsisageduse (kui see on teada).

- 1 Hoia kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali  **> Kasutajaprofiil > Max HR**.
- 3 Sisesta oma maksimaalne pulsisagedus.

## Pulsisageduse tsoonide ja maksimaalse pulsisageduse kohandamine

Saad oma pulsisageduse tsoone vastavalt treenineesmärkidele kohandada. Seade kasutab algse seadistuse kasutajaprofiili teavet, et määrata sinu hinnanguline pulsisagedus ja vaikimis kasutatavad pulsisageduse tsoonid. Vaikimisi kasutatav maksimaalse pulsisagedus on 220 miinus su vanus. Tegevuse jala kõige täpsemate kaloriandmete saamiseks pead määrama oma maksimaalse pulsisageduse (kui see on teada).

- 1 Vali rakendusest Garmin Connect  või .
- 2 Vali **Garmini seadmed**.
- 3 Vali oma seade.
- 4 Vali **Kasutajaseaded**. > **Pulsisaged. tsoonid**.
- 5 Sisesta iga tsooni pulsisageduse väärtused.
- 6 Sisesta oma maksimaalne pulsisagedus.
- 7 Vali **Salvesta**.

## 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 |

## Treeningu efektiivsus

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 ajalooga ning pulsisageduse, treeningu kestuse ja intensiivsusega.

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 treenimistavasid. 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. |

Treeningu efektiivsuse tehnoloogiat pakub ja toetab Firstbeat Technologies Ltd. Lisateavet leiad aadressilt [www.firstbeat.com](http://www.firstbeat.com).

## Pulsisageduse muutumine ja stressitase

Üleüldise stressitaseme tuvastamiseks analüüsib seade paigaloleku ajal su pulsisageduse muutumist. Trenn, füüsiline aktiivsus, uni, toitumine ja üleüldine stress mõjutavad stressitaset. Stressitaseme vahemik on 0 kuni 100, kus 0 kuni 25 on puhkeolek, 26 kuni 50 on madal stressitase, 51 kuni 75 on keskmine stressitase ja 76 kuni 100 on kõrge stressitase. Enda stressitaseme teadmine aitab tuvastada päeva stressirohkeid hetki. Parima tulemuse saamiseks tuleks kanda seadet magamise ajal.

Võid seadet sünkroonida teenuse Garmin Connect kontoga, et näha kogu päeva stressitaset, pikaajalist trendi ja lisateavet.

## Stressitaseme vidina kasutamine

Stressitaseme vidin näitab praegust stressitaset ja viimaste tundide stressitaseme graafikut. See võib aidata sul hingamisharjutuse abil ka lõdvestuda.

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

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

- Kui su stressitase on madal või keskmine, ilmub viimaste tundide stressitaseme graafik.  
**VIHJE:** graafikukuval olles lõdvestuse alustamiseks vali **DOWN > START** ja sisesta kestus minutites.
- Kui stressitase on kõrge, ilmub teade lõdvestuse alustamiseks.

**3** Tee valik:

- Vaata stressitaseme graafikut.  
**MÄRKUS.** sinised ribad tähistavad puhkeperioode. Kollased ribad tähistavad koormusperioode. Hallid ribad tähistavad perioode, mil olid stressiskoori tuvastamiseks liiga aktiivne.
- Lõdvestuse alustamiseks vali **Jah** ja sisesta kestus minutites.
- Lõdvestuse vahelejätmiseks ja stressitaseme graafiku kuvamiseks vali **Ei**.

## Body Battery

Seade analüüsib su pulsisageduse varieeruvust, stressitaset, unekvaliteeti ja aktiivsuseandmeid, et tuvastada su üldine Body Battery tase. See näitab saadaolevat reservenergiat, nagu auto kütusenäidik. Body Battery taseme vahemik on 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.

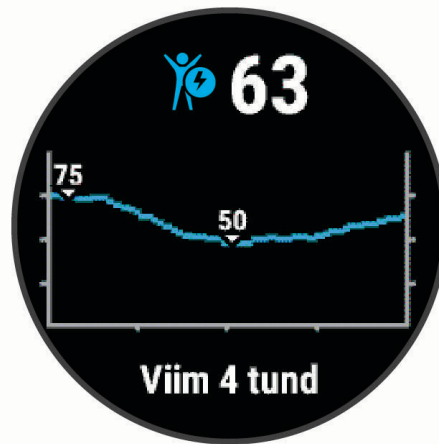
Võid sünkroonida oma seadet teenuse Garmin Connect kontoga, et vaadata kõige värskemad Body Battery taset, pikaajalisi trende ja täiendavaid üksikasju ([Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited](#), lehekülg 22).

## Vidina Body Battery kuvamine

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

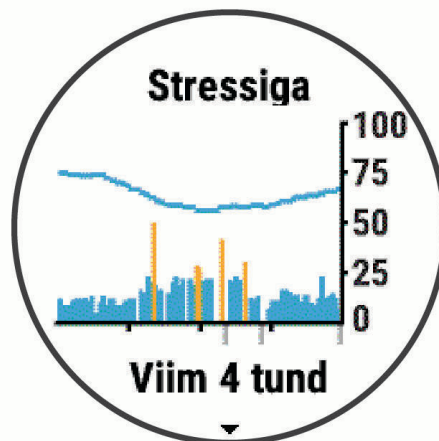
- 1 Vali **UP** või **DOWN**, et kuvada vidin Body Battery.

**MÄRKUS.** võimalik, et pead vidina lisama oma vidinate loendisse ([Vidinate loendi kohandamine](#), lehekülg 27).



- 2 Vali **START**, 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.



- 3 Vali **DOWN**, et vaadata Body Battery andmeid alates südaööst.



### Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited

- Funktsiooni Body Battery tase uueneb seadme sünkroonimisel teenuse Garmin Connect kontoga.
- Täpsema tulemuse saavutamiseks kanna seadet magamise ajal.
- Funktsiooni Body Battery näitu aitab laadida puhkamine ja magamine.
- Pingeline tegevus, suur stress ja halb uni võivad funktsiooni Body Battery tühjendada.
- Funktsiooni Body Battery ei mõjuta toit ja stimulandid, nagu kofeiin.

## logid

Ajaloo on kirjas kellaeg, vahemaa, kalorid, keskmine tempo ja kiirus, ringiandmed ning valikuline anduriteave.

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

### Ujumisajalugu

Seade salvestab iga intervalli või ringi ujumiskokkuvõtte ja üksikasjad. Basseinis ujumise ajalugu kuvab vahemaa, aja, tempo, kalorid, tõmbed pikkuse kohta, tõmbesageduse ja swolfi skoori. Veekogus ujumise ajalugu kuvab vahemaa, aja, tempo, kalorid, tõmbe vahemaa ja sageduse.

### Ajaloo kuvamine

Ajalugu sisaldab seadmesse salvestatud toiminguid.

Seade on varustatud ajaloo vidinaga, mis annab kiire ligipääsu sinu tegevuse andmetele ([Vidinate loendi kohandamine](#), lehekülg 27).

- 1 Hoia kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Ajalugu**.
- 3 Vali **See nädal** või **Möödunud nädalad**.
- 4 Vali tegevus.
- 5 Vali **DOWN** ja vaata tegevuse täiendavaid üksikasju.

### Ajaloo kustutamine

- 1 Hoia kellaplaadil **UP**.
- 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.

## Koguandmete kuvamine

Võid vaadata seadmesse salvestatud kogunenud kauguse- ja ajaandmeid.

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

## Andmehaldus

**MÄRKUS.** seade ei ühildu Windows® 95, 98, Me, Mac® ja OS 10.3 ja varasemate versioonidega. Windows NT®

## Failide kustutamine

### TEATIS

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

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

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

## USB-kaabli lahtiühendamine

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

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

## Garmin Connect

Kontolt Garmin Connect leiad tööriistad, millega oma ujumist jälgida ja salvestada, aktiivsusandmeid analüüsida ning tarkvarauuendusi alla laadida. Samuti saad kohandada seadme seadeid, sh kella avakuva, nähtavaid vidinaid, treeninguid ja paljut muud.

## Andmete sünkroonimine rakendusega Garmin Connect

Seade sünkroonib andmed Garmin Connect rakendusega automaatselt. Samuti saad andmed igal hetkel sünkroonida käsitsi.

- 1 Teisalda seade nutitelefonist kuni 3 m (10 jala) kaugusele või lähemale.
- 2 Hoia ükskõik millisel kuval all nuppu **LIGHT**, et avada juhtnuppude menüü.
- 3 Vali .
- 4 Vaadake andmeid rakenduses Garmin Connect.

## 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.

- 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 **Add Device**.
- 5 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

## Seadme kohandamine

### Kasutajaprofiili seadistamine

Saad uuendada oma pikkuse, kaalu, sünniaasta, soo ja maksimaalse pulsisageduse sätteid ([Pulsisagedustsoonide määramine](#), lehekülg 17). Seade kasutab seda teavet treeninguandmete arvutamiseks.

- 1 Hoia kellal all nupp **UP**.
- 2 Vali  > **Kasutajaprofiil**.
- 3 Tee valik.

### Aktiivsusvalikud

Aktiivsusvalikud on kogum sätteid, mis optimeerivad seadet vastavalt sellel, kuidas seadet kasutad. Näiteks sätted ja andmekuvad erinevad, kui kasutad seadet jooksmisekt või rattasõiduks.

Kui tegeled aktiivsusega ja muuda sätteid, nagu andmeväljad ja hoiatused, salvestatakse muudatused automaatselt tegevuse osana.

### Ujumissuvandite kohandamine

Saad kohandada ujumise sätteid, andmevälju ja palju muud.

- 1 Vali kellal nupp **START**.
- 2 Vali ujumine.
- 3 Vali **Valikud**.
- 4 Tee valik:

**MÄRKUS.** kõik suvandid pole kõigi tegevuste jaoks saadaval.

- Vali **Treeningud**, et sooritada, vaadata või muuta treeningut ([Basseinis ujumise treeningu jälgimine](#), lehekülg 6).
- Vali **Andmekuvad** ja kohanda andmekuvasid ja andmevälju ([Andmeväljade kohandamine](#), lehekülg 25).
- Treeningu hoiatuste kohandamiseks vali **Ühendatud märguanded** ([Korduva hoiatuse seadistamine](#), lehekülg 25).
- Kohandatud basseinipikkuse valimiseks või sisestamiseks vali **Basseini pikkus** ([Basseini pikkuse seadistamine](#), lehekülg 25).
- Vali **Tõmbetuvastus**, et lubada seadmel basseinis ujumise ajal ujumistõmbe tuvastamine.
- Vali **Stardiloenduse algus**, et alustada ujumist kolmesekundilise allaloendusega ([Allaloenduse alustamise seadistamine](#), lehekülg 25).
- Vali **Autom. puhkerežiim**, et lubada seadmel puhkepaus automaatselt ja luua puhkeintervall ([Automaatne puhkerežiim](#), lehekülg 4).
- Vali **Ringid** ja määra, kuidas ringid käivitatakse ([Ringide tähistamine vahemaa järgi](#), lehekülg 26).
- Vali **GPS** ja lülita GPS välja ([Siseruumides treenimine](#), lehekülg 9) või muuda satelliitsätteid ([GPS-i seadistuse muutmise](#), lehekülg 26).

Kõik muudatused salvestatakse ujumistegevuse alla.

## Tegevuse valikute kohandamine

Saad kohandada kindla tegevuse sätteid, andmevälju ja palju muud.

- 1 Vali kellal nupp **START**.
- 2 Vali **Jooks, Jalgratas** või **Kardio**.
- 3 Vali **Valikud**.
- 4 Tee valik:
  - Vali **Andmekuvad** ja kohanda andmekuvasid ja andmevälju (*Andmeväljade kohandamine, lehekülg 25*).
  - Vali **Ringid** ja määra, kuidas ringid käivitatakse (*Ringide tähistamine vahemaa järgi, lehekülg 26*).
  - Vali **Automaatpaus** ja muuda, millal aktiivsusmonitor automaatselt pausile pannakse (*Funktsiooni Auto Pause® kasutamine, lehekülg 26*).
  - Vali **GPS** ja lülita GPS välja (*Siseruumides treenimine, lehekülg 9*) või muuda satelliitsätteid (*GPS-i seadistuse muutmise, lehekülg 26*).

Kõik muudatused salvestatakse tegevuse alla.

## Korduva hoiatuse seadistamine

Korduv hoiatus teavitab sind iga kord, kui seade registreerib konkreetse väärtuse või intervalli. Näiteks võid valida, seade teavitaks sind iga nelja pikkuse järel (100 m 25 m ujumisebasseinis).

- 1 Vali kellal nupp **START**.
- 2 Vali ujumistegevus.
- 3 Vali **Valikud > Ühendatud märguanded > Lisa uus**.
- 4 Vali **Aeg, Vahemaa, Tempo** või **Tõmbearv**.
- 5 Lülita hoiatus sisse.
- 6 Vali või sisesta väärtus.

Hoiatuse väärtuse igal saavutamisel kuvatakse teade. Kui helisignaali on sisse lülitatud, siis seade toob kuuldavale ka helisignaali või vibreerib (*Seadme helide seadistamine, lehekülg 29*).

## Basseini pikkuse seadistamine

- 1 Vali kella avakuval **START > Basseinuju.** > **Valikud > Basseini pikkus**.
- 2 Vali basseini pikkus või sisesta kohandatud pikkus.

## Allaloenduse alustamise seadistamine

Võid kohandada ujumist, et see algaks kolmesekundilise allaloendusega.

Vali kellal **START > Basseinuju.** > **Valikud > Stardiloenduse algus > Sees**.

**VIHJE:** intervalli täpsemaks ajastuseks koos allaloenduse käivitusega kasuta automaatse puhkefunktsiooni asemel puhkeintervallideks klahvi LAP.

## Andmeväljade kohandamine

Võid trennieesmärkide või valikuliste tarvikute põhjal andmevälju kohandada. Näiteks võid kohandada andmevälju ringi tempo ja pulsisageduse tsooni kuvamiseks.

- 1 Vali **START** ja siis vali aktiivsusprofiil.
- 2 Vali **Valikud > Andmekuvad**.
- 3 Vali lehekülg.
- 4 Vali muutmiseks andmeväli.

## Ringiklahvi sisselülitamine

Võid kohandada klahvi BACK, et see toimiks ajapõhiste tegevuste ajal ringiklahvina.

1 Vali **START** ja siis vali aktiivsusprofiil.

2 Vali **Valikud > Ringid > Ringi klahv**.

Ringiklahv on valitud aktiivsusprofiili jaoks sisse lülitatud, kuni ringiklahv välja lülitatakse.

## Ringide tähistamine vahemaa järgi

Võid kasutada funktsiooni Auto Lap®, mis tähistab ringi iga kilomeetri või miili järel automaatselt. Võid ringe ka käsitsi tähistada. See funktsioon aitab su sooritusvõimet võrrelda tegevuse eri etappides.

1 Vali sihverplaadilt **START**.

2 Vali tegevus.

3 Vali **Valikud > Ringid > Auto Lap**.

Ringi igal läbimisel kuvatakse ringiajaga teade. Kui helisignaalid on sisse lülitatud, siis seade toob kuuldavale ka helisignaali või vibreerib (*Seadme helide seadistamine, lehekülg 29*). Funktsioon Auto Lap on valitud aktiivsusprofiili ajal sisse lülitatud, kuni selle välja lülitad.

Vajadusel võid täiendavate ringiandmete nägemiseks kohandada andmekuvasid (*Andmeväljade kohandamine, lehekülg 25*).

## Funktsiooni Auto Pause kasutamine

Aktiivsustaimer 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 Vali sihverplaadilt **START**.

2 Vali tegevus.

3 Vali **Valikud > Automaatpaus > Peatumisel**.

Funktsioon Auto Pause on valitud tegevuse ajal sisse lülitatud, kuni selle välja lülitad.

## GPS-i seadistuse muutmine

Vaikimisi kasutab seade satelliitide leidmiseks GPS-i. Lisateavet GPS-i kohta vaata aadressilt [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

1 Vali sihverplaadilt **START**.

2 Vali tegevus.

3 Vali **Valikud > GPS**.

4 Tee valik:

- GPS-satelliitide süsteemi lubamiseks vali **Ainult GPS**.
- Kui taeva nähtavus on halb, siis vali asukoha täpsemaks tuvastamiseks **GPS + GLONASS** (Vene satelliidisüsteem).
- Kui taeva nähtavus on halb, siis vali asukoha täpsemaks tuvastamiseks **GPS + GALILEO** (Euroopa satelliidisüsteem).

**MÄRKUS.** GPS-i ja teise satelliidisüsteemi koos kasutamisel võib üksnes GPS-i kasutamisega võrreldes aku kiiremini tühjaks saada (*GPS ja muud satelliidisüsteemid, lehekülg 27*).

## GPS ja muud satelliidisüsteemid

GPS-i ja muu satelliitsüsteemi 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 järgmiseid globaalseid navigatsioonisatelliitide süsteeme (GNSS).

**GPS:** uUSA ehitatud satelliitide võrgustik.

**GLONASS:** venemaa ehitatud satelliitide võrgustik.

**GALILEO:** euroopa Kosmoseagentuuri ehitatud satelliitide võrgustik.

## Vidinate loendi kohandamine

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

- 1 Hoia kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali  > **Vidinad**.
- 3 Vali vidin.
- 4 Tee valik:
  - Vidinate loendis vidina asukoha muutmiseks vali **Järjesta ümber**.
  - Vidinate loendist vidina eemaldamiseks vali **Eemalda**.
- 5 Vali **Lisa vidinad**.
- 6 Vali vidin.  
Vidin lisatakse vidinate loendisse.

## Aktiivsuspälgija seaded

Hoia kellal all nuppu **UP** ja vali  > **Aktiivsuspälgija**.

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

**Liikumisteade:** kuvab digitaalkellal ja sammude kuval teate ja liikumisriba. Kui helisignaali on sisse lülitatud, siis seade toob kuuldavale ka helisignaali või vibreerib ([Seadme helide seadistamine](#), lehekülg 29).

**Eesmärkide hoiatused:** võimaldab eesmärkide hoiatusi sisse ja välja lülitada või üksnes tegevuste ajaks välja lülitada. Eesmärgi hoiatus ilmub igapäevaste sammude ja nädala intensiivsuspälgimise eesmärgi korral.

**Move IQ:** kui funktsioon Move IQ tuvastab tuttava liikumismustri, võimaldab seadmel automaatselt alustada ja salvestada ajapõhise kõndimise või jooksmise.

## Aktiivsuspälgija väljalülitamine

Kui aktiivsuspälgija on välja lülitatud, siis samme, intensiivsuspälgimise minuteid, und ja Move IQ sündmuseid ei salvestata.

- 1 Hoia kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali  > **Aktiivsuspälgija** > **Olek** > **Väljas**.

## Kella sihverplaadi seaded

Võid paigutuse ja tunnusvärvide abil kohandada kella sihverplaadi välimust. Võid kohandatud sihverplaate alla laadida Connect IQ™ poest.

## Sihverplaadi kohandamine

Võid kohandada kella sihverplaadi teavet ja välimust.

- 1 Hoia kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Kelladisain**.
- 3 Sihverplaadi valikute nägemiseks vali **UP** või **DOWN**.
- 4 Vali **START**.
- 5 Tunnusvärvi muutmiseks vali **Värv** (valikuline).
- 6 Vali **Rakenda**.

## Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine

Enne rakenduses Connect IQ funktsioonide allalaadimist tuleb seade Garmin Swim 2 siduda nutitelefoni (*Nutitelefoni sidumine seadmega, lehekülg 2*).

- 1 Installeeritud nutitelefoni rakenduste poest rakendus Connect IQ ja ava rakendus.
- 2 Vajadusel vali oma seade.
- 3 Vali rakenduse Connect IQ funktsioon.
- 4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

## 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.

## Süsteemiseaded

Hoia all nuppu **UP** ja vali  > **Süsteem**.

**Keel:** vali seadmes kasutatav keel.

**Aeg:** muudab kellaaja seadeid (*Kellaaja seaded, lehekülg 28*).

**Taustvalgus:** reguleerib taustvalguse seadeid (*Taustvalgustuse seadete muutmine, lehekülg 29*).

**Helid:** seadistab seadme helid, nagu klahvihelid, hoiatused ja vibratsioonid (*Seadme helide seadistamine, lehekülg 29*).

**Mitte segada:** lülitab segamiskeelu režiimi sisse või välja. Võid kasutada valikut Magamise ajal, et aktiveerida segamiskeelu režiim tavapäraseks uneajaks automaatselt. Võid oma tavapärase uneaja seadistada teenuse Garmin Connect kontos (*Häirimise vältimise režiimi kasutamine, lehekülg 10*).

**Automaatlukustus:** võimaldab seadme automaatset lukustamist klahvide tahtmatu vajutamise vältimiseks (*Seadme lukustamine ja lukust vabastamine, lehekülg 29*).

**Tempo/kiiruse eelistus:** seade kuvab jooksmise, rattasõidu või muu tegevuse ajal kiiruse või tempo. See eelistus mõjutab eri trennisuvandeid, ajalugu ja hoiatusi (*Tempo või kiiruse kuvamine, lehekülg 29*).

**Ühikud:** siit saad määrata seadme mõõtühikud (*Mõõtühikute muutmine, lehekülg 29*).

**Tarkvara uuendus:** võimaldab rakenduse Garmin Express või Garmin Connect abil tarkvarauuendusi installida (*Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil, lehekülg 35*).

**Lähtesta:** võid lähtestada kasutajaandmed ja seaded (*Kõigi vaikeseadete lähtestamine, lehekülg 37*).

## Kellaaja seaded

Hoia all kella nuppu **UP** ja vali  > **Süsteem** > **Aeg**.

**Ajavorming:** seadistab kellaaja kuvamise 12 tunni või 24 tunni vormingusse.

**Määra kellaage:** võid kellaage seadistada käsitsi või seotud mobiilseadme või GPS-asukoha põhjal automaatselt.

**Sünkrooni GPS-iga:** võimaldab kellaaja käsitsi sünkroonimist, kui ajavöönd muutub või lähed üle suveajale.

## Ajavööndid

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

## Taustvalgustuse seadete muutmine

- 1 Hoia kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali  > **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 **Ühendatud märguanded**.
  - Vali **Žest**, et taustvalgustus käe tõstmisel ja pööramisel kella vaatamiseks sisse lülitada.
  - Vali **Ajalõpp**, et määrata aeg, mille möödumisel taustvalgustus välja lülitub.

## Seadme helide seadistamine

Klahvide vajutamisel või hoiatuse korral võib seade tuua kuuldavale heli või vibreerida.

- 1 Hoia kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali  > **Süsteem** > **Helid**.
- 3 Tee valik:
  - Klahviheli sisse- või väljalülitamiseks vali **Klahvitoonid**.
  - Hoiatushelinate sisse- või väljalülitamiseks vali **Märguanded**.
  - Seadme vibratsiooni sisse- või väljalülitamiseks vali **Vibratsioon**.
  - Klahvi vajutamisel vibratsiooni lubamiseks vali **Klahvi vibr.**

## Seadme lukustamine ja lukust vabastamine

Võid lubada suvandi Automaatlukustus, et klahvide tahtmatu vajutamise vältimiseks seade automaatselt lukustada.

- 1 Hoia kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali  > **Süsteem** > **Automaatlukustus**.
- 3 Tee valik.
- 4 Seadme avamiseks hoia ükskõik millist nuppu all.

## Tempo või kiiruse kuvamine

Saad muuta tegevuse kokkuvõttes ja ajaloos esitatava teabe tüüpi.

- 1 Hoia kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali  > **Süsteem** > **Vorming** > **Tempo/kiiruse eelistus**.
- 3 Vali tegevus.

## Möötühikute muutmine

Võid kohandada vahemaa möötühikuid.

- 1 Hoia kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali  > **Süsteem** > **Ühikud**.
- 3 Vali **Statuut** või **Meeter**.

## Kell

### Kellaaja käsitsi määramine

- 1 Hoia kellaplaadil all nuppu **UP**.
- 2 Vali  > **Süsteem** > **Aeg** > **Määra kellaag** > **Käsitsi**.
- 3 Vali **Aeg** ja sisesta praegune kellaag.

### 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 nuppu **UP**.
- 2 Vali  > **Süsteem** > **Aeg** > **Sünkrooni GPS-iga**.
- 3 Oota, kuni seade leiab üles satelliidid ([Satelliitsignaali hankimine, lehekülg 36](#)).

### Äratuse seadistamine

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

- 1 Hoia kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Äratuskell** > **Lisa märguanne**.
- 3 Vali **Aeg** ja sisesta äratuse kellaag.
- 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).

### Äratuse kustutamine

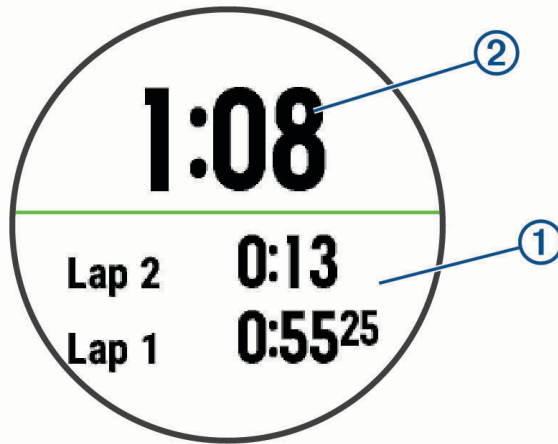
- 1 Hoia kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Äratuskell**.
- 3 Vali äratus.
- 4 Vali **Kustuta**.

### Taimeri käivitamine

- 1 Hoia mis tahes ekraanil olles all nuppu **LIGHT**.
- 2 Vali **Taimer**.
- 3 Sisesta aeg.
- 4 Vajadusel vali **Taaskäivitus** > **Sees**, et taimer automaatselt taaskäivitada pärast selle aegumist.
- 5 Vajadusel vali **Helid** ja vali teavituse tüüp.
- 6 Vali **Käivita taimer**.

## Stopperi kasutamine

- 1 Hoia mis tahes ekraanil olles all nuppu **LIGHT**.
- 2 Vali **Stopper**.
- 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 Tee valik.
- 7 Salvesta jäädvustatud aeg ajaloos tegevusena (valikuline).

# Seadme teave

## Seadme laadimine

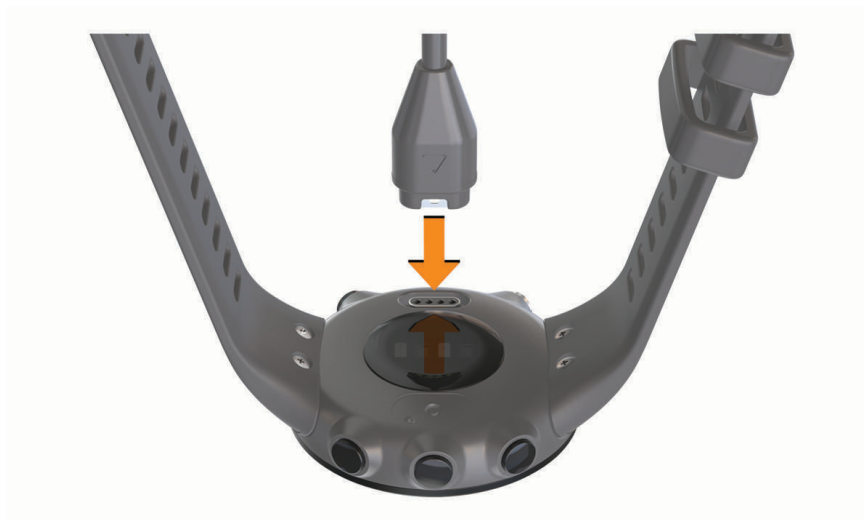
### ⚠ HOIATUS

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. Järgige puhastusjuhiseid ([Seadme puhastamine, lehekülg 33](#)).

- 1 Ühenda USB-kaabli väiksem ots seadme laadimispeassa.



- 2 Ühenda USB-kaabli suurem ots USB-laadimispeassa.
- 3 Lae seade täiesti täis.

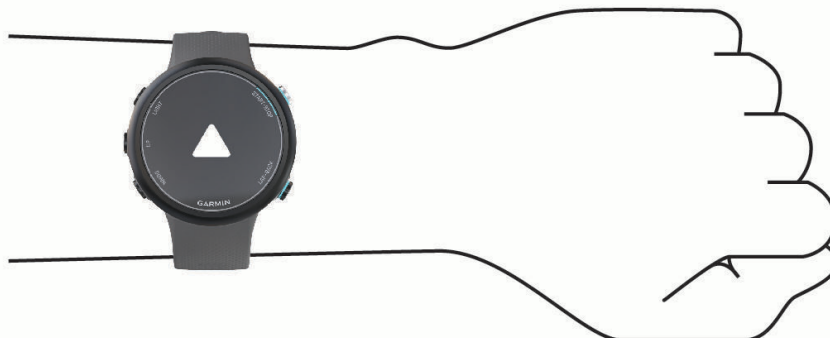
## Seadme laadimise nõuanded

- 1 Ühenda laadija kindlalt USB-kaabli abil seadmega, et see laadida ([Seadme laadimine, lehekülg 32](#)).  
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%.

## Seadme kandmine

- Kanna seadet randmeluu kohal.

**MÄRKUS.** seade peab olema kindlalt, kuid mugavalt paigaldatud. Täpsemate pulsinäituse tagamiseks ei tohiks seade ujumise või muu treeningu ajal liikuda.



**MÄRKUS.** optiline andur asub seadme tagaosas.

- Randmelt pulsisageduse mõõtmise lisateavet vt jaotisest *Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul*, lehekülg 15.
- Lisateavet täpsuse kohta leiad aadressilt [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).
- Lisateavet seadme kandmise ja hoolduse kohta vt aadressilt [www.garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

## Seadme hooldamine

### TEATIS

Välgi tugevaid lööke ja hoolimatut käsitsemist, sest see võib seadme tööiga lühendada.

Kui seade puutub kokku kloori- või soolase veega, loputa seda põhjalikult mageveega.

Ära puhasta seadet terava esemega.

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

Pärast pesemist kuivata seade alati.

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

## Seadme puhastamine

1 Puhasta seadet lapiga, mida on niisutatud õrnatoimelise puhastusainega.

2 Kuivata.

Puhastamise järel lase seadmel täielikult kuivada.

**VIHJE:** lisateabe saamiseks ava aadress [www.garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

## Rihmade vahetamine

Võid rihmad asendada seadme Garmin Swim 2 uute rihmadega.

- 1 Keera kruvid kruvikeeraja abil lahti.



- 2 Eemalda kruvid.
- 3 Eemalda rihmad ettevaatlikult.
- 4 Joonda uued rihmad.
- 5 Keera kruvid kruvikeeraja abil kinni.

## Tehnilised andmed

| Patarei tüüp                  | Korduvlaaditav sisse-ehitatud liitiumaku                                                                                                                              |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aku kasutusaeg                | Kuni 7 päeva kellarežiimis koos nutiteavituste, aktiivsuse jälgimise ja randme pulsimõõtmisega<br>Kuni 14 tundi GPS-režiimis ja randmepõhise pulsisageduse mõõtmisega |
| Töötemperatuuri vahemik       | –20 kuni 60 °C (–4 kuni 140 °F)                                                                                                                                       |
| Laadimise temperatuurivahemik | 0 kuni 45 °C (32 kuni 113 °F)                                                                                                                                         |
| Juhtmeta side sagedus         | 2,4 GHz @ +6 dBm nominaalne                                                                                                                                           |
| Veekindluse tase              | Ujumine, 5 ATM <sup>1</sup>                                                                                                                                           |

## Seadme teabe vaatamine

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

- 1 Hoia kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali  > **Seadmest**.

<sup>1</sup>\* Seade talub survet, mis on võrdne 50 m sügavusega. Lisateavet vt veebilehelt [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

# Tõrkeotsing

## Tooteuuendused

Installi arvutisse Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). Installi nutitelefoniga rakendus Garmin Connect. Tagab Garmin seadmetel allolevatele teenustele hõlpsa juurdepääsu.:

- Tarkvarauuendused
- Andmete üleslaadimine teenusesse Garmin Connect
- Toote registreerimine

## Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil

Enne seadme tarkvara uuendamist rakenduse Garmin Connect abil peab sul teenuses Garmin Connect konto olema ning seade peab ühilduva nutitelefoni seadmega (Nutitelefoni sidumine seadmega, lehekülj 2).

Sünkrooni seadet rakendusega Garmin Connect (*Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect, lehekülj 11*).

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

## 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.

## 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.

## Lisateabe hankimine

- Ava [support.garmin.com](http://support.garmin.com), et leida rohkem kasutusjuhendeid, artikleid ja tarkvarauuendusi.
- Ava [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) või võta ühendust ettevõtte Garmin edasimüüjaga, et saada teavet valikuliste tarvikute ja varuosade kohta.

## Aktiivsuse jälgimine

Lisateavet aktiivsuse jälgimise kohta leiad aadressilt [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Mu igapäevaste sammude arvu ei kuvata

Igapäevaste sammude arv nullitakse südaööl.

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

## Minu sammuarv ei näi õige olevat

Kui sammuarv ei näi õige, võid proovida järgmist.

- Kanna 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.

## Seadme ja teenuse Garmin Connect konto sammunäit ei ühti

Teenuse Garmin Connect konto sammunäitu uuendatakse seadmega sünkroonimisel.

### 1 Tee valik:

- Sünkrooni sammunäit rakendusega Garmin Connect (*Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis, lehekülg 24*).
- Sünkrooni sammunäit rakendusega Garmin Connect (*Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect, lehekülg 11*).

### 2 Oota, kuni seade sünkroonib andmed.

Sünkroonimiseks võib kuluda mitu minutit.

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

## Mu intensiivsusminutid vilguvad

Kui teed trenni intensiivsustasemel, mis viib sind lähemale intensiivsusminutite sihile, siis intensiivsusminutid vilguvad.

Treeni vähemalt 10 järjestikust minutit keskmisel või suurel intensiivsustasemel.

## Satelliitsignaali hankimine

Satelliitsignaali hankimiseks vajab seade varjamata vaadet taevasse. Kellaaeg 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.

Satelliitsignaali leidmiseks võib kuluda 30–60 sekundit.

## 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.

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.

## Seadme taaskäivitamine

Kui seade ei reageeri, pead selle võib-olla taaskäivitama.

**MÄRKUS.** taaskäivitamine võib andmed või seaded kustutada.

- 1 Hoia **LIGHT** 15 sekundit all.  
Seade lülitub välja.
- 2 Hoia **LIGHT** üks sekund all, et seade sisse lülitada.

## Kõigi vaikeseadete lähtestamine

**MÄRKUS.** see kustutab kõik kasutaja poolt sisestatud andmed ja tegevuste ajaloo.

- 1 Hoia kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali  > **Süsteem** > **Lähtesta**.
- 3 Tee valik:
  - Seadme kõigi seadete tehase vaikeseadetele lähtestamiseks ja kogu aktiivsusteabe allesjätmiseks vali **Lähtesta seaded**.
  - Kõigi ajaloos olevate tegevuste kustutamiseks vali **Kustuta kõik**.

## Mu seadme keel on vale

- 1 Hoia kellal all nuppu **UP**.
- 2 Keri loendi eelviimase üksuse juurde ja vali see.
- 3 Vali loendi esimene üksus.
- 4 Vali oma keel.

## Kas mu nutitelefon ühildub mu seadmega?

Seade Garmin Swim 2 ühildub Bluetooth tehnoloogiat kasutavate nutitelefonidega.

Ühilduvuse kohta leiad teavet aadressilt [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble).

## Telefon ei ühendu seadmega

Kui telefon ei saa seadmega ühendust luua, proovi järgmist.

- Lülitu nutitelefon ja seade välja ning uuesti sisse.
- Luba nutitelefoni Bluetooth-tehnoloogia.
- Uuenda Garmin Connect rakendus uusimale versioonile.
- Sidumise 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.
- Sidumisrežiimi sisenemiseks ava nutitelefoni rakendus Garmin Connect, vali  või  ja vali **Garmini seadmed** > **Lisa seade**.
- Vali seadmes **UP** >  > **Telefon** > **Paarista telefon**.

## Kas saan südame treeningut teha õues?

Võid GPS-i sisse lülitada ja südame treeningut teha õues.

- 1 Vali **START** > **Kardio** > **Valikud** > **GPS**.
  - 2 Tee valik.
  - 3 Mine õue ja oota, kuni seade leiab satelliite.
  - 4 Vali **START**, et käivitada triatloni treeningtaimer.
- GPS on valitud tegevuse ajal sisse lülitatud, kuni selle välja lülitad.

## Nõuanded olemasoleva seadme Garmin Connect kasutajatele

1 Vali rakendusest Garmin Connect  või .

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

### Aku kasutusaaja pikendamine

Aku kasutusaega saab mitmel viisil pikendada.

- Vähenda tasutvalgustuse põlemise aega (*Taustvalgustuse seadete muutmine, lehekülg 29*).
- Lülita Bluetooth juhtmeta tehnoloogia välja, kui sa ei kasuta ühendusega funktsioone (*Nutitelefoni Bluetooth ühenduse väljalülitamine, lehekülg 13*).
- Lülita tegevuse jälgimine välja (*Aktiivsuse jälgija seaded, lehekülg 27*).
- Kasuta kellakuva, mida iga sekundi järel ei uuendata.  
Näiteks kasuta ilma sekundiseierita kella (*Sihverplaadi kohandamine, lehekülg 28*).
- Piira nutitelefoni teavitusi, mida seade kuvab (*Teavituste haldamine, lehekülg 13*).
- Peata pulsisageduse andmete edastamine seotud seadmetesse Garmin (*Pulsisageduse andmete edastamine ettevõtte Garmin seadmetesse, lehekülg 16*).
- Lülita randmepõhine pulsisageduse jälgimine välja (*Randmel kantava pulsisageduse monitori väljalülitamine, lehekülg 17*).

**MÄRKUS.** randmepõhise pulsisageduse jälgimise abil arvutatakse aktiivse treeningu minuteid ning põletatud kaloreid.

## Lisa

### Andmeväljad

Mõned andmeväljad vajavad andmete kuvamiseks ANT+ tarvikuid.

**Aeg tsoonis:** aeg igas pulsisageduse või energiatsoonis.

**Aeroobne efektiivsus:** praeguse treeningu mõju sinu aeroobse treeningu tasemele.

**Anaeroobne efektiivsus:** praeguse treeningu mõju sinu anaeroobse treeningu tasemele.

**HR %max:** maksimaalse pulsisageduse protsent.

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

**Int. distants:** praeguse intervalli läbitud vahemaa.

**Int. keskm. HR:** praeguse ujumisintervalli keskmine pulsisagedus.

**Int. keskm. HRR-i %:** praeguse ujumisintervalli keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).

**Int. keskm. max %:** praeguse ujumisintervalli maksimaalse pulsisageduse protsent.

**Int. max %max:** praeguse ujumisintervalli maksimaalse pulsisageduse protsent.

**Int. max HRR:** praeguse ujumisintervalli maksimaalne pulsisagedus.

**Int. max HRR-i %:** praeguse ujumisintervalli maksimaalne pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).

**Int. tempo:** praeguse intervalli keskmine tempo.

**INTERVALLID:** praeguse tegevuse lõpetatud intervallide arv.

**Intervalli pikkused:** praeguse intervalli lõpetatud basseinipikkuste arv.

**Intervalli Swolf:** praeguse intervalli keskmine Swolfi skoor.

**Intervalli taimer aeg:** praeguse intervalli stopperiga mõõdetud aeg.

**Intervalli tõmbeid pikkuse kohta:** praeguse intervalli keskmine tõmmete arv basseinipikkuse kohta.

**Intervalli tõmbetüüp:** intervalli tõmbetüüp.

**Kalorid:** põletatud kaloreid arv.

**Keskm. max HR-i %:** praeguse tegevuse maksimaalse pulsisageduse keskmise protsent.

**Keskmine HR:** praeguse tegevuse keskmine pulsisagedus.

**Keskmine kiirus:** praeguse tegevuse keskmine kiirus.

**Keskmine pulsireservi protsent:** praeguse tegevuse keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).

**Keskmine Swolf:** praeguse tegevuse keskmine Swolfi skoor. Swolfi skoor on ühe basseinipikkuse aja ja selle pikkuse läbimiseks tehtud tõmmete summa (*Ujumisterminid, lehekülg 8*). Avamereujumisel kasutatakse Swolfi skoori arvutamiseks pikkust 25 m.

**Keskmine tempo:** praeguse tegevuse keskmine tempo.

**Keskmine tõmbekiirus:** ujumine. Praeguse tegevuse keskmine tõmmete arv minutis (t/min).

**Keskmine vahemaa tõmbe kohta:** ujumine. Keskmine tegevuse käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.

**Keskmiselt tõmbeid pikkuse kohta:** praeguse tegevuse keskmine tõmmete arv basseinipikkuse kohta.

**Kiirus:** aktiivne liikumise kiirus.

**Korda:** viimase intervalli taimer pluss praeguse puhkeaja taimer (basseinis ujumisel).

**Möödunud aeg:** kokku möödunud aeg. Näiteks, kui käivitatud taimer ja ujud 10 minutit, peatad taimer 5 minutiks, käivitatud taimer ja ujud veel 20 minutit, on möödunud aeg 35 minutit.

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

**Pikkused:** praeguse tegevuse lõpetatud basseinipikkuste arv.

**Protsent pulsireservist:** pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).

**Puhkeajataimer:** praeguse puhkeaja taimer (basseinis ujumisel).

**Pulsisagedus:** pulsisagedus, lööke minutis (l/min). Seadmel peab olema randme või rindkere pulsimõõtja.

**Ringi aeg:** praeguse ringi stopperiga möödunud aeg.

**Ringid:** praeguse tegevuse lõpetatud ringide arv.

**Ringi HR:** praeguse ringi keskmine pulsisagedus.

**Ringi HR-i max %:** praeguse ringi maksimaalse pulsisageduse protsent.

**Ringi pikkus:** praeguse ringi läbitud vahemaa.

**Ringi pulsireservi protsent:** praeguse ringi keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).

**Ringi Swolf:** praeguse ringi Swolfi skoor.

**Ringi tempo:** praeguse ringi keskmine tempo.

**Ringi tõmbed:** ujumine. Praeguse ringi tõmmete arv kokku.

**Ringi tõmbekiirus:** ujumine. Praeguse ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).

**Ringi vahemaa tõmbe kohta:** ujumine. Keskmine praeguse ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.

**Sammud:** praeguse tegevuse sammude arv.

**Taimer:** praeguse tegevuse stopperiga möödunud aeg.

**Tempo:** aktiivne tempo.

**Tõmbearv:** ujumine. Tõmbeid minutis (t/min).

**Tõmbed:** ujumine. Praeguse tegevuse tõmmete arv kokku.

**Ujumisaeg:** praeguse tegevuse ujumisaeg, v.a puhkeaeg.

**V. ringi HR-i max %:** viimase lõpetatud ringi maksimaalse pulsisageduse protsent.

**Vahemaa:** praeguse raja või tegevuse läbitud vahemaa.

**Viimase pikk. tempo:** viimase lõpetatud basseinipikkuse keskmine tempo.

**Viimase pikkuse Swolf:** viimase lõpetatud basseinipikkuse keskmine Swolfi skoor.

**Viimase pikkuse tõmbed:** viimase lõpetatud basseinipikkuse tõmmete arv kokku

**Viimase pikkuse tõmbetüüp:** viimase lõpetatud basseinipikkuse tõmbetüüp.

**Viimase ring. pikk.:** viimase lõpetatud ringi läbitud vahemaa.

**Viimase ringi aeg:** viimase lõpetatud ringi stopperiga mõõdetud aeg.

**Viimase ringi HR:** viimase lõpetatud ringi keskmine pulsisagedus.

**Viimase ringi pulsireservi %:** viimase lõpetatud ringi keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).

**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 tõmbearv:** ujumine. Viimase lõpetatud ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).

**Viimase ringi vahemaa tõmbe kohta:** ujumine. Keskmine lõpetatud ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.

## ANT+ pulsimõõtja

Seadet saab kasutada juhtmevabade ANT+ anduritega. Optiliste andurite ühilduvuse ja valikuliste andurite ostmise kohta saab lisateavet veebisaidilt <http://buy.garmin.com>.

## Välise pulsimõõtja sidumine

Traadita anduri ja seadme esmakordsel ühendamisel ANT+ tehnoloogia abil tuleb need siduda. Pärast sidumist ühendub seade anduriga automaatselt, kui alustad tegevust ning andur on aktiivne ja levialas.

### 1 Paigalda pulsimõõtja.

Pulsimõõtja ei saada ega võta vastu andmeid enne selle paigaldamist.

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

**MÄRKUS.** sidumise ajal püsi teistest ANT+ anduritest 10 m (33 jalga) kaugusel.

### 3 Hoia kellal all nuppu **UP**.

### 4 Vali > Andurid ja tarvikud > Lisa väline pulsimonitor.

Kui andur on seadmega seotud, kuvatakse teade. Anduri andmed ilmuvad andmekuva silmusesse või kohandatud andmeväljale.

## 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 18](#)), 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.

## 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.

## 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 |

## 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.

