

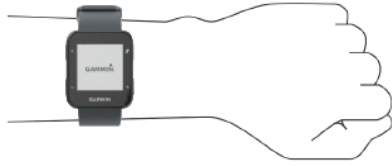
# GARMIN® Forerunner® 30

**Hoiatus:** enne treeningprogrammi alustamist või muutmist pea nõu oma arstiga.

## Seadme kandmine ja pulss

- Kanna Forerunnerit randmeluu kohal.

**Märkus:** seade peaks käel olema kindlalt, ent mugavalt. See ei tohi jooksmise ja treeningu ajal liikuda.



**Märkus:** pulsiandur asub seadme taga.

## Pulsiandmete vaatamine

Pulsiakraan kuvab sinu hetkepulssi formaadis lööki/minutis (bpm) ja keskmist puhkeoleku pulssi viimase 7 päeva kohta.

1. Kellaajaakraanil vali **V**.

2. Vali **🏃**, et vaadata viimase 7 päeva keskmist puhkeoleku pulssi.

## Klahvid



①		Hoia all, et seade sisse/välja lülitada. Vali, et kerida läbi ekraanide, lehekülgede, valikute ja sätete.
②		Vali, et käivitada ja peatada taimer. Vali, et valida rõhutatud menüüelement. Vali lisainfo vaatamiseks.
③		Vali eelnevale kuvale naasmiseks. Vali uue ringi tähistamiseks, kui ringi võtmefunktsioon on lubatud. Kellaajaakraanil vali menüü vaatamiseks.

## Jooksmaminek

Esimene treening, mille salvestad oma seadmes, peaks olema väljooks. Enne treeningu alustamist soovime seade ära laadida.

1. Vali **🏃**.
2. Mine välja ja oota, kuna seade tuvastab satelliidid.
3. Vali **🏃** taimeri käivitamiseks.
4. Mine jooksmise. Ilmub taimer.
5. Vali **⬆** või **⬇**, et vaadata lisaandmeeaakraane (valikuline).
6. Pärast jooksu lõpetamist vali **🏃** taimeri peatamiseks.
7. Valikud:
  - Vali **Resume** taimeri taaskäivitamiseks.
  - Vali **Save** jooksu salvestamiseks ja taimeri taaskäivitamiseks. Vaata jooksu ülevaadet.

**Märkus:** kui sinu treening oli käimine, rattasõit või midagi muud, kasutab seade Move IQ tehnoloogiat, et tuvastada treeningu.

- Vali **Discard > Yes** jooksu kustutamiseks.

## Teised treeningud

Lisaks jooksmisele salvestab su seade ka käimist, rattasõitu ja kardiotreeninguid. Kardio kategooria alla kuuluvad kõik su treeningud, mis ei ole jooksmine, käimine või rattasõit. Kui käivitad taimeri, kasutab seade Move IQ tehnoloogiat, et automaatselt tuvastada treeningutüüpi. Kui treenid siseruumis, saad käivitada treeningu taimeri GPS-i ootamata. Seade tuvastab, kas treenid õues või siseruumis.

Vaata treeningu detaile seadmest. Vaata treeningu detaile ja muuda treeningu tüüpi Garmin Connect kontol.

## GPS-i väljalülitamine

Lülita GPS välja, kui treenid siseruumis või et pikendada aku kestvust. Kui GPS on väljas, mõõdetakse kiirust ja vahemaad seadmes oleva kiirendusmõõturiga. Kiirendusmõõtur on isekalibreeruv. Kiiruse ja vahemaa andmed muutuvad

## Seadme laadimine

Seade saab toidet sisseehitatud liitiumioon akul.

**Märkus:** korrosiooni tekke vältimiseks kuivata alati enne laadimist või arvutiga ühendamist põhjalikult seadme kontaktid ja neid ümbritsev ala.

1. Joonda laadimispostid seadme tagaosas olevate kontaktidega ja seejärel vajuta laadurit **①**, kuni see klikib kohale.



2. Ühenda USB-kaabel arvuti USB-pesa.
3. Lae seade täielikult.
4. Vajuta **②** laaduri eemaldamiseks.

## Taustavalguse kasutamine

- Vajuta mis tahes klahvi, et taustavalgus sisse lülitada.
- Märkus:** märguanded ja sõnumid aktiveerivad taustavalguse automaatselt.
- Tee numbrilaua topeltpuude, et taustavalgus sisse/välja lülitada.
- Lülita sisse **Backlight Gesture** Garmin Connect™ sätetes.

## Ringiklahvi sisselülitamine

Kohanda klahvi **↻**, et see toimiks kui ringiklahv ajastatud treeningute ajal.

Vali **≡ > Settings > Activity Options > Laps > Lap Key**.

## Ikoonid

Ikoonid tähistavad erinevaid seadme funktsioone. Mõned funktsioonid vajavad toimimiseks paaristatud nutitelefoni.

	Hetkepulss lööki/minutis (bpm) ja käesoleva päeva puhkeoleku pulss. Vilkuv ikoon tähendab, et seade hangib sinu pulsiandmeid. Ühtlaselt põlev ikoon tähistab, et seade on lukustatud sinu pulsil.
	Nutitelefoni on seadmega ühendatud.
	Paaristatud nutitelefoni saadud teavitused.
	Päeva jooksul tehtud sammude koguarv, sammude päevane eesmärk ja edusammud eesmärgi suunas.
	Alarm on sees.
	Päeva jooksul kulutatud kalorite koguhulk, sh nii aktiivsed kui ka puhkeoleku kalorid.
	Aeg, mille oled kulutanud mõõduka kuni tempoka intensiivsusega treeningut tehes, sinu nädalane aktiivsete minutite eesmärk ja sinu areng eesmärgi suunas.

täpsemaks pärast paari GPS-iga väljajooksu.

1. Vali **🏃**.
2. Vali **⬆**.

## Treeningu jälgimine ja teised vidinad

Vali **⬆** või **⬇**, et vaadata oma pulssi, päevas tehtud samme ja lisavidinaid. Osa funktsioone eeldab Bluetoothi ühendust.

**Time of day (kellaeg):** kuvab käesoleva kellaaja ja kuupäeva. Need andmed määratakse automaatselt, kui seade tuvastab satelliitsignaaliid ja kui sa sünkroniseerid seadme oma nutitelefoni. Liikumistulp kuvab ajahulga, kui kaua sa oled olnud inaktiivne.

**Heart rate (pulss):** kuvab hetkepulssi formaadis lööki/minutis (bpm) ja puhkeoleku pulsi päevas.

**Notifications (teavitused):** teavitavad sind nutitelefoni teavitustest ja kõnedest.

**Activity tracking (treeningu jälgimine):** loendab su igapäevaseid samme, arengut eesmärgi suunas ja läbitud vahemaad. Seade jätab meelde ja teeb iga päev uue sammude eesmärgi ettepaneku. Kohanda oma eesmärgi Garmin Connect kontol. Lisainfo oma treeningu jälgimise täpsuse kohta leiad <http://garmin.com/ataccuracy>.

**Calories (kalorid):** kuvab käesoleval päeval kulutatud kalorite koguhulga, sh aktiivsed kui ka puhkeoleku kalorid.

**Intensity minutes (aktiivsed minutid):** jälgi su aega, mille oled veetnud mõõduka kuni tempoka intensiivsusega treeningut tehes, sinu nädalane aktiivsete minutite eesmärk ja areng eesmärgi suunas.

**Last activity (viimane treening):** kuvab lühikese ülevaate sinu viimasena salvestatud treeningust. Vali **🏃**, et vaadata hiljutist treeningu ajalugu.

## Ajaloo vaatamine

1. Vali **⬆**, et vaadata oma viimast treeningut.
2. Vali **🏃 > Activities**.
3. Vali treening, et vaadata lisainfo.

<p><b>Auto Pause® funktsiooni kasutamine</b> Auto Pause peatab taimer automaatselt, juhul kui lõpetad liikumise. See on kasulik, kui marsruut sisaldab valgusfoore või teisi kohti, kus on vaja teekonna jooksul peatuda. <b>Märkus:</b> ajalugu ei salvestata, kui taimer ei tööta või on pausil. Vali  &gt; <b>Settings</b> &gt; <b>Activity Options</b> &gt; <b>Auto Pause</b>. <b>Märkus:</b> Auto Pause funktsioon on saadaval, kui seade tuvastab jooksu- või rattasõidutreeningu.</p>	<p><b>Ringide märkimine vahemaa järgi</b> Auto Lap võimaldab automaatselt märkida läbitud ringi, arvestades mingit kindlat asukohta. See funktsioon on kasulik, kui soovid võrrelda oma tulemusi mingi kindla rajaosa suhtes (näiteks iga 1 miil või 1 kilomeeter). Vali  &gt; <b>Settings</b> &gt; <b>Activity Options</b> &gt; <b>Laps</b> &gt; <b>Auto Lap</b>. Iga kord, kui lõpetad ringi, ilmub sõnum lõpetatud ringi ajaga. Seade lisaks ka vibreerib või piiskub, kui helinad on lubatud. Vajadusel saad andmeekraane kohandada Garmin Connect kontol, et kuvada lisa ringiandmeid.</p>														
<p><b>Automaatne eesmärkide seadistamine (Auto Goal)</b> Seade loob päevase sammude eesmärgi vastavalt sinu eelnevale aktiivsustasemele. Kui sa päeva jooksul liigud, näitab seade su liikumist päevase eesmärgi suunas. Kui sa ei soovi funktsiooni kasutada, võid luua kohandatud sammude eesmärgi Garmin Connecti kontol. <b>Liikumistulp (Move Bar)</b> Pikalt ühe koha peal istumine võib käivitada soovimatu efekti. Move Bar tuletab sulle meelde, et aeg on liikuma hakata. Pärast ühte tundi paigalolekut ilmub liikumistulp. Lisalõigud ilmuvad pärast igat inaktiivselt oldud 15 minutit. Pärast kahte tundi inaktiivselt oldud aega on tulp ühtlase tooniga. Mine lühikesele jalutuskäigule (vähemalt mõned minutid), et liikumise teavitus peatada. <b>Aktiivsete minutite teenimine</b> Forerunner arvutab aktiivsed minutid, võrreldes sinu pulsandiandmeid treeningu ajal sinu keskmise puhkeoleku pulsiga. Kui pulsimõõtmine on välja lülitatud, mõõdab seade mõõdukad aktiivsed minutid, analüüsides sinu samme minutis.  <ul style="list-style-type: none"> <li>Alusta ajastatud treeningut, et mõõta kõige täpsemalt aktiivseid minuteid.</li> <li>Treeni vähemalt 10 järjestikku minutit mõõduka või tempoka intensiivsusega.</li> <li>Kanna seadet terve päev ja öö, et saada kõige täpsem puhkeoleku puls.</li> </ul> <b>Unemonitor</b> Magamise ajal jälgib seade su liigutusi tavapärase unetundide ajal. Saad määrata oma tavapärase unetunnid Garmin Connecti kasutajasätetes. Unestatistika alla kuuluvad unetunnid kokku, unetasemed ja liikumised. Vaata oma unestatistikat Garmin Connect kontol. Unestatistika hulka kuuluvad magatud kogutunnid, unetasemed ja liikumine. Vaata unestatistikat Garmin Connect kontol. <b>Märkus:</b> uinakuid ei lisata unestatistika hulka. Kasuta "Ära sega" režiimi, et lülitada välja teavitused, v.a alarmid.</p>	<p><b>Garmin Connect</b> Garmin Connectiga saad olla kursis oma sõprade tegemistega. Saad jälgida, analüüsida, jagada andmeid ja julgustada sõpru tegevustes. Salvesta oma aktiivse elustiili sündmused, milleks võivad olla jooksmine, kõndimine, rattasõit, ujumine, matkamine, triatlon ja palju muud. tasuta konto saad teha veebis: <a href="http://www.garminconnect.com/forerunner">www.garminconnect.com/forerunner</a>. <b>Nutitelefoni paaristamine</b> Paarista oma Forerunner seade otse Garmin mobiilirakendusega ja mitte nutitelefoni Bluetoothi sätete kaudu. Paarista seade nutitelefoni esmaseadistuse ajal või läbi Bluetoothi menüü.  <ol style="list-style-type: none"> <li>Installeeri Garmin Connect mobiilirakendus nutitelefoni äppoest ja seejärel ava see.</li> <li>Too nutitelefoni 10 m ulatusse seadmest.</li> <li>Vali  &gt; <b>Settings</b> &gt; <b>Bluetooth</b> &gt; <b>Pair Phone</b>.</li> <li>Tee valik, et lisada seade Garmin Connect kontole: <ul style="list-style-type: none"> <li>Kui see on esimene seade, mille oled Garmin Connect mobiilirakendusega paaristanud, järgi ekraanil olevaid juhiseid.</li> <li>Kui oled juba mõne teise seadme paaristanud Garmin Connect mobiilirakendusega, vali Garmin Connecti mobiilirakenduse sättemenüüst <b>Garmin Devices</b> &gt; <b>Add Device</b> ja järgi ekraanil olevaid juhiseid.</li> </ul> </li> </ol> <b>Tarkvara uuendamine Garmin Connect mobiilirakendusega</b> Enne seadme tarkvara uuendamist Garmin Connect mobiilirakendusega peab sul olema Garmin Connect konto ja sa pead paaristama seadme ühilduva nutitelefoni.  <ol style="list-style-type: none"> <li>Sünkroniseeri oma seade Garmin Connect mobiilirakendusega. Kui uus tarkvara on saadaval, saadab Garmin Connect mobiilirakendus uuenduse automaatselt sinu seadmisse.</li> <li>Järgi ekraanil olevaid juhiseid.</li> </ol> </p>														
<p><b>Treeningu eesmärgid</b> Kui sa tead oma pulsitsoone, saad mõõta ja täiustada oma treeningut, mõistes ja rakendades järgnevat põhimõtet:  <ul style="list-style-type: none"> <li>pulss on hea mõõdupuu treeningu intensiivsuse mõõtmiseks;</li> <li>kindlas pulsitsoonis treenimine aitab sul täiustada kardiovaskulaarset vastupidavust ja tugevust;</li> </ul> Kui sa ei tea oma max pulssi, kasuta internetis olevat kalkulaatorit. Mõned võimlad ja tervisekeskused pakuvad teste, mis mõõdavad max pulssi. Vaikimisi max pulss on 220 miinus sinu vanus. <b>Pulsitsooni ja max pulsi kohandamine</b> Saad kohandada pulsitsoone, mis põhinevad su treeningu eesmärkidel. Seade kasutab kasutajaprofiili andmeid esmapaigaldusest, et hinnata sinu max pulssi ja määrata vaikimisi pulsitsoon. Vaikimisi max pulss on 220 miinus sinu vanus. Kõige täpsemad kaloriandmed saad, kui määrad oma max pulsi (kui on teada).  <ol style="list-style-type: none"> <li>Garmin Connecti mobiilirakenduse sättemenüüs vali <b>Garmin Devices</b> ja seejärel vali oma seade.</li> <li>Vali <b>User Settings</b> &gt; <b>Heart Rate Zones</b>.</li> <li>Sisesta oma max pulss.</li> </ol> <b>VO2 max hinnang jooksmiseks</b> Funktsioon töötab randmepõhise pulsimõõtmisega. Kõige täpsema tulemuse saad, kui lõpetad kasutajaprofiili seadistamise ja määrad max pulsi. Esmalt võib hinnang tunduda väärtuseks. Tee mõned jooksud, et seade saaks aimu su jooksustiilist.  <ol style="list-style-type: none"> <li>Jookse välitingimustes vähemalt 10 minutit.</li> <li>Pärast jooksmist vali <b>Save</b>.</li> </ol> Ilmub teavitus, mis kuvab su esimese VO2 max hinnangu ja VO2 max suurenemise.</p>	<p><b>Kasutajaprofiili loomine</b> Uuenda oma sugu, sünniaastat, pikkust, kaalu ja max pulssi. Seade kasutab seda infot, et arvutada välja täpsed treeninguandmed.  <ol style="list-style-type: none"> <li>Vali  &gt; <b>Settings</b> &gt; <b>User Profile</b>.</li> <li>Tee valik.</li> </ol> <b>Tempo või kiiruse kuvamine</b> Muuda infot, mis ilmub tempo või kiiruse andmeväljal.  <ol style="list-style-type: none"> <li>Vali  &gt; <b>Settings</b> &gt; <b>Activity Options</b> &gt; <b>Pace/Speed</b>.</li> <li>Tee valik.</li> </ol> <b>Süsteemi sätted</b> Vali  &gt; <b>Settings</b> &gt; <b>System</b>. <b>Language (keel):</b> seadme keel. <b>Time (kellaeg):</b> määrab kellaaja. <b>Sounds (helid):</b> määrab seadme helid, nt klahvitoonid ja märguanded. <b>Units (mõõtühikud):</b> määrab seadmes kasutatavad mõõtühikud. <b>Restore Defaults (vaikesätete taastamine):</b> võimaldab eemaldada kasutajaandmed ja treeningu ajaloo. <b>Märguande määramine</b>  <ol style="list-style-type: none"> <li>Vali  &gt; <b>Alarm</b>.</li> <li>Vali  märguande sisselülitamiseks.</li> <li>Vali <b>Edit Time</b> ja sisesta aeg.</li> </ol> <b>Seadme algladimine</b> Kui seade ei vasta, tuleb teha sellele algladimine. <b>Märkus:</b> seadme algladimine võib kustutada su andmed või sätted.  <ol style="list-style-type: none"> <li>Hoia all  15 sekundit. Seade lülitub välja.</li> <li>Hoia all  üks sekund, et seade sisse lülitada.</li> </ol> <b>Seadme info vaatamine</b>  <ol style="list-style-type: none"> <li>Vali  &gt; <b>Settings</b> &gt; <b>About</b>.</li> <li>Vali .</li> </ol> </p>														
<p><b>Seadme hooldus</b> Ära puhasta seadet teravate esemetega. Välgi keemiliste puhastusainete ja lahustite kasutamist, kuna need võivad plastosi kahjustada. Loputa seadet puhta veega pärast kokkupuudet kloori, soolase vee, päikesekreemi, kosmeetika, alkoholi või mõne muu karmitoimelise kemikaaliga. Pikaajaline kokkupuude nende ainetega võib kahjustada seadme korpust. Ära vajuta klahve vee all! Kasuta seadet heaperemehelikult, et selle eluiga oleks võimalikult pikk! Ära hoia seadet pikka aega äärmuslike temperatuuridega kohas – see võib põhjustada jäädavaid kahjustusi. Ära eemalda rihmasid!</p>	<p><b>Tehnilised andmed</b></p> <table border="1"> <tr> <td>Aku tüüp</td> <td>Taaslaetav, sisseehitatud liitiumioonaku</td> </tr> <tr> <td>Aku kestvus (kellarežiim)</td> <td>Kuni 5 päeva (randmepulss ja nutikad funktsioonid)</td> </tr> <tr> <td>Aku kestvus (treeningrežiim)</td> <td>Kuni 8 h GPS-treeningrežiimis</td> </tr> <tr> <td>Veekindlus</td> <td>Swim, 5 ATM (50 m)</td> </tr> <tr> <td>Raadiosagedus/protokoll</td> <td>Bluetooth Smart juhtmevaba tehnoloogia, 2,4 GHz @ -4 dBm</td> </tr> <tr> <td>Töötemp. vahemik</td> <td>-20°C kuni 50°C</td> </tr> <tr> <td>Laadimistem. vahemik</td> <td>0°C kuni 45°C</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;"><a href="http://www.GarminEesti.ee">www.GarminEesti.ee</a></p>	Aku tüüp	Taaslaetav, sisseehitatud liitiumioonaku	Aku kestvus (kellarežiim)	Kuni 5 päeva (randmepulss ja nutikad funktsioonid)	Aku kestvus (treeningrežiim)	Kuni 8 h GPS-treeningrežiimis	Veekindlus	Swim, 5 ATM (50 m)	Raadiosagedus/protokoll	Bluetooth Smart juhtmevaba tehnoloogia, 2,4 GHz @ -4 dBm	Töötemp. vahemik	-20°C kuni 50°C	Laadimistem. vahemik	0°C kuni 45°C
Aku tüüp	Taaslaetav, sisseehitatud liitiumioonaku														
Aku kestvus (kellarežiim)	Kuni 5 päeva (randmepulss ja nutikad funktsioonid)														
Aku kestvus (treeningrežiim)	Kuni 8 h GPS-treeningrežiimis														
Veekindlus	Swim, 5 ATM (50 m)														
Raadiosagedus/protokoll	Bluetooth Smart juhtmevaba tehnoloogia, 2,4 GHz @ -4 dBm														
Töötemp. vahemik	-20°C kuni 50°C														
Laadimistem. vahemik	0°C kuni 45°C														