



Forerunner® 220 kiirjuhend

HOIATUS: Enne treeningprogrammi alustamist või muutmist konsulteerige alati oma arstiga. Hoiatustest ja muust olulisest infost ülevaate saamiseks vaata tootekarbis olevat olulist teavet ohutuse ja info kohta.

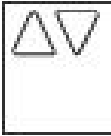
Alustamine

Seadme esmakordsel kasutamisel peaksite seadme tööle panemiseks ning selle põhiomaduste tundma õppimiseks läbi tegema järgnevad punktid.

1. Laadige seade.
2. Pange külge valikuline pulsikell.
3. Minge jooksma.
4. Laadige oma jooks Garmin Connect'i™ üles.
5. Registreerige seade.
6. Uurige rohkem informatsiooni.

Sümbolid



1		Valige et lülitada taustvalgus sisse ja välja. Hoidke all et lülitada seade sisse ja välja.
2		Valige et seade lahti lukustada. Valige et taimerit tööle ja kinni panna. Valige et oma valik kinnitada või sõnumit vastu võtta.
3		Valige et markeerida uus ring. Valige et naaseda eelmisele ekraanile.
4		Valige et sirvida infoekraane, valikuid ja sätteid. Hoidke all et kiirelt sirvida.

Staatuseikoonid

Ikoonid ilmuvad pealehe ülaosas. Vilkuv ikoon tähendab, et seade otsib signaali. Püsiv ikoon tähendab et signaal on leitud või sensor on ühendatud.

	GPS
	Bluetooth®
	Südamerütm

Jooksma minemine

Seade on koheselt osaliselt laetud. Peate võib-olla seadet enne jooksma minemist laadima.

1. Hoidke toitenuppu, et seade tööle panna.
2. Valige kellaaja ekraanilt ükskõik milline sümbol (peale toitenupu) ja valige inimese ikoon et seade lahti lukustada.
3. Minge õue ning oodake kohalikke satelliidi signaale. Satelliidi näidik muutub roheliseks ja ilmub taimeri ekraan.



4. Valige inimese ikoon et taimer tööle panna.
5. Minge jooksma.
6. Peale jooksu lõpetamist, valige inimese ikoon et taimer seisma panna.
7. Tehke valik:
 - Valige Resume (naase) et taimerit uuesti nullist tööle panna.
 - Valige Save (salvesta) et jooks salvestada ja taimer nullida. Ilmub kokkuvõte.



NB: Nüüd saate oma jooksu Garmin Connecti üles laadida.

- Valige Discard et jooks kustutada.

Garmin Connecti kasutamine

Saate kõik tegevuste andmed Garmin Connecti analüüsi tarbeks üles laadida. Garmin Connectiga saate vaadata oma tegevuste kaarti ja jagada tegevusi oma sõpradega.

1. Ühendage seade USB kaabli abil arvutiga.
2. Minge www.garminconnect.com/start lehele.
3. Järgige ekraanile ilmuvaid juhiseid.

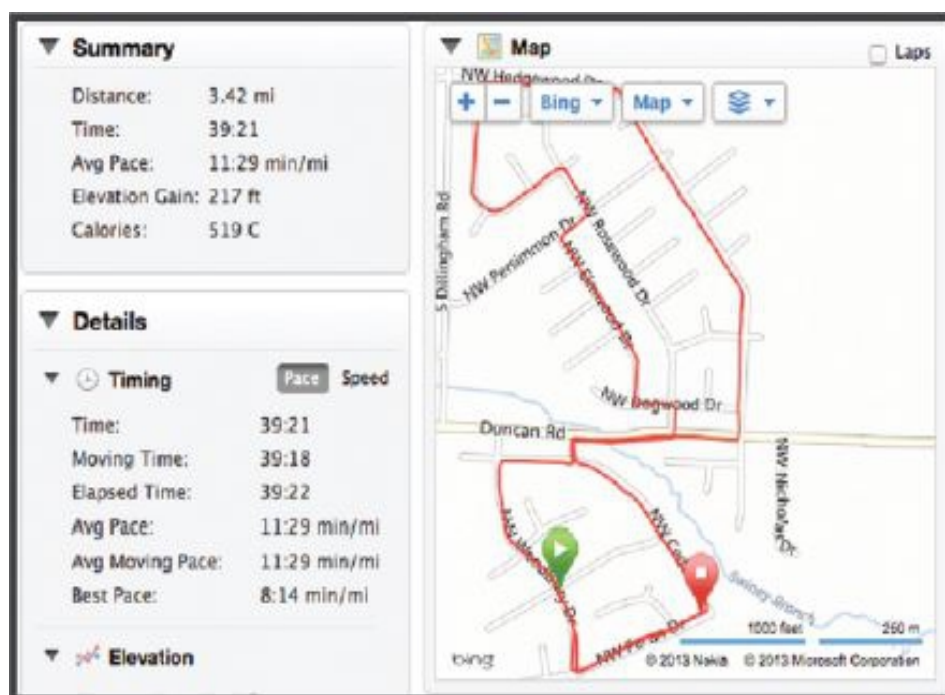
Garmin Connect

Garmin Connecti abil saate võtta ühendust oma sõpradega. Garmin Connect annab teile vajalikud tööriistad, et oma teekonda järgida, analüüsida, jagada ning üksteist innustada. Salvestage oma aktiivse eluviisi tegevused- jooksud, jalutuskäigud, rattasõidud, ujumised, matkad, triatlonid jne. Tasuta konto saab registreerida aadressil www.garminconnect.com/start.

Salvestage oma tegevused: Peale oma seadmega tegevuse lõpetamist ja salvestamist, saate selle tegevuse Garmin Connect'i üles laadida ja seda seal nii kaua hoida kui soovite.

Analüüsige andmeid: Saate oma tegevuse kohta detailset infot vaadata- aeg, kaugus, kõrgus, pulsisagedus, põletatud kalorid, rütm, VO2 max, jooksudünaamika, linnulennuvaates kaart, tempo ja kiiruskaardid.

NB: Mõndade andmete jaoks on vajalik valikuline aksessuaar nagu näiteks pulsikell.



Planeerige oma treening: Saate valida omale trenni eesmärgi ja laadida seadmesse ühe päevase treeningplaani.

Jagage oma tegevusi: Saate jälgida oma sõprade tegevusi ning postitada linke oma tegevuste kohta oma lemmik sotsiaalvõrgustikesse.

Bluetoothiga ühendatud omadused

Forerunneril on mitu Bluetoothiga ühendatud võimalust nutitelefonile või mobiilseadmele Garmin Connect Mobile aplikatsiooni kasutamiseks. Rohkem infot leiate aadressil www.garmin.com/intosports/apps.

LiveTrack: Laseb perel ja sõpradel teie võidujookse ja treeninguid reaajas jälgida. Saate läbi sotsiaalmeedia või e-maili enda jälgimiseks kutseid saata, lubades nendega enda Garmin Connecti lehe andmeid vaadelda.

Garmin Connecti lehele tegevuste üles laadimine: Saadab automaatselt peale teie tegevuse salvestuse lõppemist selle Garmin Connecti lehele.

Trennide ja kursuste alla laadimine: Saate läbi rakenduse sirvida treeninguid ning kursuseid. Saate oma Forerunnerisse saata rohkem kui ühe faili.

Sotsiaalmeedia: Saate postitada Garmin Connecti andmete üles laadimisel uudiseid oma lemmik sotsiaalmeedia võrgustikku.

Nutitelefoni sobitamine Forerunneriga

1. Minge www.garmin.com/intosports/apps ning tõmmake oma telefoni Garmin Connect Mobile aplikatsioon.
2. Hoidke oma mobiiltelefoni Forerunnerist kuni 10m kaugusel.
3. Valige Forerunneri menüülehel Menu > Settings > Bluetooth > Pair Mobile Device.
4. Avage Garmin Connect Mobile aplikatsioon ja järgige ekraanile ilmutavaid juhiseid et seade sobitada. Juhised ilmuvad seadme esmakordsel sobitamisel.

Seadme laadimine

HOIATUS: Seade kasutab liitium-ioon patareid. Tootega seonduvaid hoiatusi ning muud olulist informatsiooni näete karbis leiduvast Tähtsate ohutuseeskirjade ja informatsiooni juhendist.

NB: Korrosiooni vältimiseks kuivatage enne laadimist või arvutiga ühendamist hoolikalt kontaktid ja neid ümbritsev piirkond.

1. Ühendage USB kaabel oma arvuti USB pordiga.
2. Joondage laadija otsad seadme tagaosas olevate kontaktidega ning vajutage laadijat (1) kuni kuulete klõpsu.



3. Laadige seade täielikult.

Pulsikella külge panemine

NB: Kui teil pole pulsikella, jätkke see samm vahele.

Peaksite pulsikella otse oma naha peal kandma, kohe rinnaku all. See peaks olema piisavalt ümber et sportimise ajal paigal püsida.

1. Klõpsake pulsikell (1) rihma külge.



Garmini® logod (moodulil ja rihmal) peaksid olema õigetpidi.

2. Tehke rihma tagaosas olevad elektroodid (2) niiskeks et luua teie rinna ja vastuvõtja vahel tugev ühendus.



3. Kui pulsikellal on kontaktriba (3), niisutage seda.
4. Tõmmake rihm ümber oma keha ja ühendage rihma haak (4) aasaga (5).



Garmini logo peaks olema õigetpidi.

5. Seade peab olema kuni 3m kaugusel pulsikellast.
Peale pulsikella külge panemist on see aktiivne ning saadab välja andmeid.

Ajalugu

Ajalugu hõlmab endas aega, kaugust, kaloreid, keskmist tempot või kiirust, ringi infot ja valikulist ANT+™ sensori informatsiooni.

NB: Kui seadme mälu on täis, kirjutatakse kõige vanemad andmed üle.

Vaatamise ajalugu

1. Valige Menu > History > Activities.
2. Kasutage noolenuppe et leida oma salvestatud tegevused.
3. Valige tegevus.
4. Valige valik:
 - Valige Details et näha tegevuse kohta lisainfot.
 - Valige Laps et valida ring ja näha iga ringi kohta lisainfot.
 - Valige Delete et kustutada valitud tegevus.

Informatsiooni otsingud

Seadme registreerimine

Meie online-registratsiooni täites aitate meil teid paremini toetada.

- Minge <http://www.garmin.com>.
- Hoidke alles ostutšekk või selle koopia.

Rohkema info leidmine

- Minge www.garmin.com/intosports.
- Minge www.garmin.com/learningcenter.
- Minge <http://buy.garmin.com> või võtke ühendust lähima Garmini müüjaga et saada rohkem infot valikuliste aksessuaaride ja tagavaraosade kohta.

Kasutusjuhendi saamine

Saate oma leheküljelt uusima kasutusjuhendi versiooni.

- Minge www.garmin.com/support.
- Valige Manuals.
- Järgige ekraanile ilmuvaid juhiseid et valida oma toode.

Seadme sätete taastamine

Kui seade ei reageeri enam, peate selle võib-olla uuesti lähtestama. See ei kustuta ära andmeid ega sätteid.

1. Hoidke 15 sekundit toitenuppu all.
Seade lülitub välja.
2. Hoidke toitenuppu 1 sekund et seade sisse lülitada.

Kasutajaandmete kustutamine

Saate kõik oma seadme tehaseseaded taastada.

NB: See kustutab kõik kasutada sisestatud informatsiooni kuid ei kustuta ajalugu.

1. Hoidke all toitenuppu ning valige YES et seade välja lülitada.
2. Hoidke uue ringi nuppu ning toitenuppu samal ajal all et seade sisse lülitada.
3. Valige YES.

Lukustatud režiimi peale panemine

Saate seadme panna vähe akut kulutava lukustatud režiimi peale mis lukustab seadme ning pikendab aku kestvust.

1. Valige tagasi nupp kuni ilmub tabaluku sümbol.
Seade on nüüd lukustatud režiimis.
2. Valiga ükskõik milline nupp ning seejärel inimese ikoon et seade lukust lahti teha.

Käesolev eestikeelne Forerunner 220 seeria inglisekeelse kasutusjuhendi tõlge (Garmini detaili number 190-01632-01, kontroll B) on mõeldud seadme kasutamise mugavamaks muutmiseks. Vajaduse korral vaadake inglisekeelse kasutusjuhendi kõige uuemat versiooni Forerunner 220 kasutamise kohta.

GARMIN EI VASTUTA VÕIMALIKE EBATÄPSUSTE EEST KÄESOLEVAS EESTIKEELSES KASUTUSJUHENDIS NING EI RAHULDA KAEBUSI, MIS SELLEST TULENEVALT VÕIVAD TÕUSTA.

Forerunner® , Garmin® ja Garmin logo on firmale Garmin Ltd. või selle tütarfirmadele kuuluv kaubamärk, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. ANT+™ ja Garmin Connect™ on samuti firmale Garmin Ltd. või selle tütarfirmale kuuluvad registreeritud kaubamärgid. Kaubamärke ei ole lubatud kasutada ilma firma Garmin loata.

Bluetooth® ning selle logod kuuluvad Bluetooth SIG'le ja Garminil on luba neid kaubamärke kasutada. Teised kaubamärgid kuuluvad nende õigusjärgsetele omanikele.



© 2013 Garmin Ltd. or its subsidiaries

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street
Olathe, Kansas 66062, USA

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounsdown Business Park
Southampton, Hampshire, SO40 9LR UK

Garmin Corporation
No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.
New Taipei City, 221, Taiwan (R.O.C.)

www.garmin.com/support

October 2013

190-00000-00

Printed in Taiwan