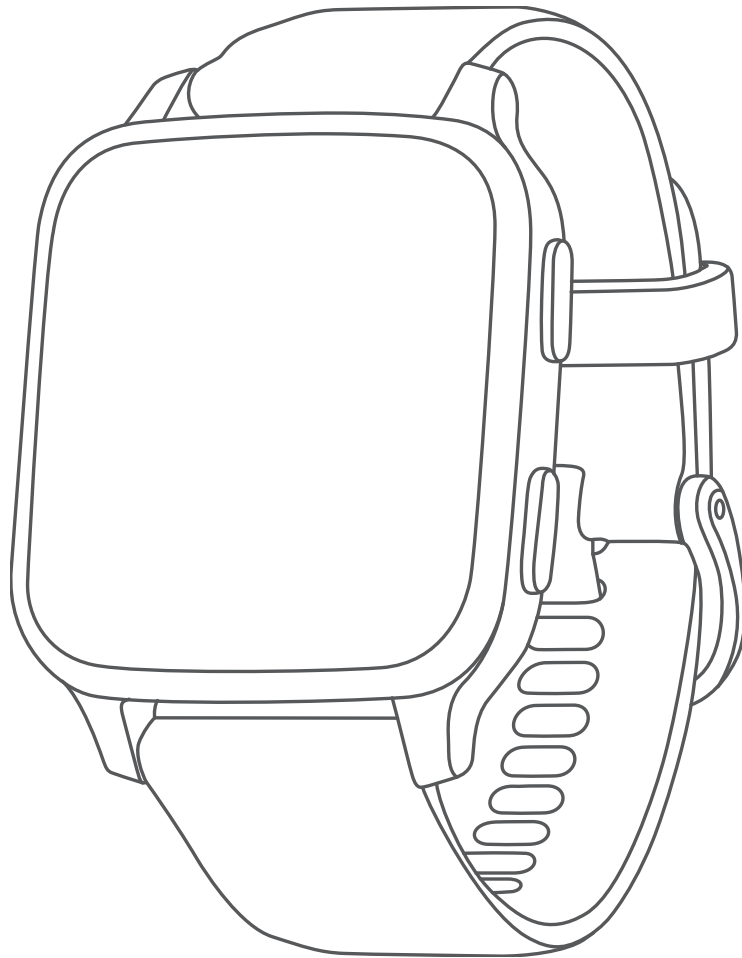




VENU® SQ

Kasutusjuhend

© 2020 Garmin Ltd. või selle filiaalid

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

Garmin®, Garmin logo, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge® ja Venu® 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 Golf™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, tempe™, TrueUp™ ja Varia™ 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 iTunes® on ettevõtte Apple Inc. kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Sõnamärk BLUETOOTH® ja logod kuuluvad ettevõttele Bluetooth SIG, Inc. ja Garmin kasutab neid litsentsi alusel. The Cooper Institute® ning seotud kaubamärgid on ettevõtte The Cooper Institute omandid. Täiustatud pulsisageduse analüüs ettevõttelt Firstbeat. iOS® on ettevõtte Cisco Systems, Inc. registreeritud kaubamärk, mida ettevõtte Apple Inc. kasutab litsentsi alusel. Wi-Fi® on ettevõtte Wi-Fi Alliance Corporation registreeritud kaubamärk. Windows® on ettevõttele Microsoft Corporation kuuluv kaubamärk, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Muud kaubamärgid või kaubanimed kuuluvad nende vastavatele omanikele.

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

M/N: AA3958, A03958

Sisukord

Sissejuhatus	1	Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited	7
Seadme ülevaade.....	1	Aktiivsuse jälgija	7
Puutekraani näpunäited.....	1	Automaatne eesmärk.....	8
Puutekraani lukustamine ja lukust vabastamine.....	1	Liikumismärguande kasutamine.....	8
Juhtseadete menüü kasutamine.....	1	Une jälgimine.....	8
Ikoonid.....	1	Intensiivsuse minutid.....	8
Nutikella seadistamine.....	1	Intensiivsuse minutite teenimine.....	8
Nutifunktsioonid	1	Garmin Move IQ™.....	8
Nutitelefoniga sidumine.....	1	Aktiivsuse monitori seaded.....	8
Ühendusfunktsioonid.....	2	Aktiivsuse monitori väljalülitamine.....	8
Telefoni teavitused.....	2	Vidinate	8
Teavituste Bluetooth lubamine.....	2	Vidinate vaatamine.....	9
Teavituste kuvamine.....	2	Vidinate loendi kohandamine.....	9
Tekstisõnumile vastamine.....	2	Valiku Minu päev teave.....	9
Sissetulevale telefonikõnele vastamine.....	2	Tervise statistika vidin.....	9
Teavituste haldamine.....	2	Pulssisageduse muutumine ja stressitaseme.....	9
Nutitelefoniga Bluetooth ühenduse väljalülitamine.....	2	Stressitaseme vidina kasutamine.....	9
Häirimise vältimise režiimi kasutamine.....	2	Body Battery.....	9
Telefoni otsimine.....	2	Vidina Body Battery kuvamine.....	9
Connect IQ funktsioonid.....	3	Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited.....	10
Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine.....	3	Menstruaaltsükli jälgimine.....	10
Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine arvutiga.....	3	Joomise jälgimine.....	10
Wi-Fi ühendusega funktsioonid.....	3	Vedeliku tarbimise jälgimise vidin.....	10
Ühendumine Wi-Fi võrku.....	3	Rakendused ja tegevused	10
Muusika	3	Tegevuse alustamine.....	10
Ühenduse võtmine kolmandast isikust teenusepakkujaga.....	3	Tegevuse salvestamise näpunäited.....	10
Helisisu allalaadimine kolmandalt osapoolt.....	3	Tegevuse lõpetamine.....	10
Kolmandast osapoolt teenusepakkuja lahtiühendamine.....	3	Kohandatud tegevuse lisamine.....	10
Personaalse audiosisu allalaadimine.....	3	Lemmiktegevuse lisamine või eemaldamine.....	10
Kõrvaklappide Bluetooth ühendamine.....	4	Sisetevadused.....	11
Muusika kuulamine.....	4	Tugevustreeningu salvestamine.....	11
Muusika taasesituse juhtnupud.....	4	Jooksulindi vahemaa kalibreerimine.....	11
Garmin Pay	4	Välitegevused.....	11
Teenuse Garmin Pay Wallet seadistamine.....	4	Jooksmine.....	11
Ostu eest tasumine kellaga.....	4	Rattasõit.....	11
Garmin Pay rahakotti kaardi lisamine.....	4	Basseinis ujumine.....	11
Garmin Pay kaartide haldamine.....	4	Basseini pikkuse seadistamine.....	12
Teenuse Garmin Pay pääsukoodi muutmine.....	5	Ujumisterminid.....	12
Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid	5	Golf.....	12
Hädaabikontaktide lisamine.....	5	Golfiradade allalaadimine.....	12
Kontaktide lisamine.....	5	Golfi mängimine.....	12
Juhtumite tuvastamise sisse- ja väljalülitamine.....	5	Auguteave.....	12
Abi taotlemine.....	5	Lipu asukoha muutmine.....	12
Südame pulssisageduse funktsioonid	5	Lipu suuna kuvamine.....	12
Pulssisagedus randmelt.....	5	Tagasihoidlike ja kõverduvate löökide kuvamine.....	12
Seadme kandmine.....	5	Ohtude kuvamine.....	12
Näpunäited ebaühtlaste pulssisageduse andmete puhul.....	6	Punktiarvestus.....	12
Pulssisageduse vidina kuvamine.....	6	Punktiarvestuse meetodi seadistamine.....	12
Ebataavalise pulssisageduse hoiatuse seadistamine.....	6	Golfistatistika jälgimine.....	13
Pulssisageduse edastamine ettevõtte Garmin seadmetesse.....	6	Golfistatistika salvestamine.....	13
Randmel kantava pulssisageduse monitori väljalülitamine.....	6	Löögi ajaloo kuvamine.....	13
Pulssisageduse tsoonid.....	6	Raundi kokkuvõtte kuvamine.....	13
Pulssisagedustsoonide määramine.....	6	Raundi lõpetamine.....	13
Pulssisageduse tsoonide arvutamine.....	6	Rakendus Garmin Golf.....	13
Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave.....	7	Treening	13
Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teabe hankimine.....	7	Kasutajaprofiili seadistamine.....	13
Pulssoksümeeter.....	7	Vormisoleku sihid.....	13
Pulssoksümeetri näitude hankimine.....	7	Treeningud.....	13
Pulssoksümeetri jälgimise režiimi muutmine.....	7	Treeningu alustamine.....	13
		Garmin Connect treeningkavade kasutamine.....	14
		Treeningkavade kohandamine.....	14
		Täna treeningu alustamine.....	14
		Treeningkavade vaatamine.....	14

Isiklikud rekordid	14	Seadme teabe vaatamine	21
Isiklike rekordite vaatamine	14	E-sildi regulatiiv- ja vastavusteabe vaatamine	21
Isikliku rekordi taastamine	14	Tehnilised andmed	21
Isikliku rekordi kustutamine	14	Aku kasutusaja teave	21
Kõigi isikuandmete kustutamine	14	Seadme hooldamine	21
Navigeerimine	14	Seadme puhastamine	21
Asukoha salvestamine	14	Rihmade vahetamine	21
Asukoha kustutamine	14	Tõrkeotsing	21
Salvestatud asukohta navigeerimine	14	Kas mu nutitelefon ühildub mu seadmega?	21
Tagasi algusesse navigeerimine	15	Telefon ei ühendu seadmega	21
Navigatsiooni lõpetamine	15	Kõrvaklapid ei ühendu seadmega	21
Kompass	15	Mu muusika lakkab või kõrvaklappide ühendus katkeb	22
Kompassi käsitsi kalibreerimine	15	Mu seadme keel on vale	22
Ajalugu	15	Mu seade ei näita õiget kellaaega	22
Ajaloo kasutamine	15	Aku kasutusaja pikendamine	22
Igas südame löögisageduse tsoonis veedetud aja		Seadme taaskäivitamine	22
vaatamine	15	Kõikide vaikeseadete taastamine	22
Garmin Connect	15	Satelliitsignaali hankimine	22
Rakenduse Garmin Connect kasutamine	16	GPS-satelliidi vastuvõtmise täiustamine	22
Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis	16	Aktiivsuse jälgimine	22
Seadme kohandamine	16	Minu sammuarv ei näi õige olevat	22
Kella sihverplaadi muutmine	16	Intensiivsusminutite ja kalorie täpsuse parandamine	23
Kellakuva muutmine	16	Lisateabe hankimine	23
Kohandatud kellakuva loomine	16	Lisa	23
Juhtelementide menüü kohandamine	16	Andmeväljad	23
Juhiku otsetee seadistamine	16	Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed	24
Tegevuste ja rakenduse seaded	16	Ratta veljemõõt ja übermõõt	24
Andmekuvade kohandamine	17	Tähiste definitsioonid	25
Märguanded	17	Indeks	26
Hoiatuse seadistamine	17		
Auto Lap	17		
Ringide tähistamine funktsiooniga Auto Lap	17		
Auto Pause® kasutamine	18		
Automaatne sirvimine	18		
GPS-seadete muutmine	18		
GPS ja muud satelliidisüsteemid	18		
Telefoni ja Bluetooth seaded	18		
Süsteemiseaded	18		
Kellaaja seaded	18		
Ajavööndid	19		
Kellaaja käsitsi määramine	19		
Äratuse seadistamine	19		
Äratuse kustutamine	19		
Taimer käivitamine	19		
Stopperi kasutamine	19		
Ekraaniseaded	19		
Möötühikute muutmine	19		
Garmin Connect seaded	19		
Juhtmeta andurid	19		
Traadita andurite sidumine	19		
Jooksuandur	19		
Jooksuanduri kalibreerimine	19		
Jooksuanduri kalibreerimise parandamine	20		
Lisavarustusse kuuluva jalgratta kiiruseanduri või rütmiaanduri			
kasutamine	20		
Kiiruseanduri kalibreerimine	20		
Golfikepi andurid	20		
Ülevaade ümbrusest	20		
tempe	20		
Seadme teave	20		
Seadme laadimine	20		
Tooteuuendused	20		
Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil	20		
Tarkvara uuendamine rakendusega Garmin Express	20		

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



A Toimingunupp: vajuta seadme sisselülitamiseks.

Vali tegevustaimer käivitamiseks ja peatamiseks.

Hoia 2 sekundit all, et vaadata juhtseadmete menüüd, sh seadme toitemenüüd.

Abi palumiseks hoia viis sekundit all (*Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid*, lehekülg 5).

B Nupp Tagasi (menüü): vajuta eelmisele ekraanile naasmiseks, v.a tegevuse käigus.

Tegevuse käigus vajuta uue ringi märkimiseks, uue seeria või poosi alustamiseks või treeningu järgmise faasi alustamiseks.

Hoia alla seadme sätete ja valitud kuva suvandite vaatamiseks.

C Puutekraan: vidinate, funktsioonide ja menüüde sirvimiseks nipsa üles või alla.

Valimiseks toksa.

Puuduta kaks korda seadme äratamiseks.

Eelmisele ekraanile naasmiseks nipsa paremale.

Tegevuse käigus nipsa kella ja vidinate vaatamiseks paremale.

Kellal nipsa otseteevalikute vaatamiseks paremale.

Puutekraani näpunäited

- Loendite ja menüüde sirvimiseks lohista üles või alla.
- Kiireks sirvimiseks nipsa üles või alla.
- Valimiseks puuduta.
- Seadme vidinate sirvimiseks nipsa kellal üles või alla.
- Vidina lisakuvade (olemasolul) nägemiseks puuduta vidinat.
- Järgmise andmekuva nägemiseks nipsa tegevuse ajal üles või alla.
- Kella ja vidinate kuvamiseks nipsa tegevuse ajal paremale, tegevuse andmeväljade juurde naasmiseks nipsa vasakule.
- Soorita iga menüüvalik eraldi toiminguna.

Puutekraani lukustamine ja lukust vabastamine

Tahtmatu puudutuse vältimiseks võid puutekraani lukustada.

1 Juhtnuppude menüü kuvamiseks hoia A all.

2 Vali .

Puutekraan lukustub ega reageeri puudutustele enne selle avamist.

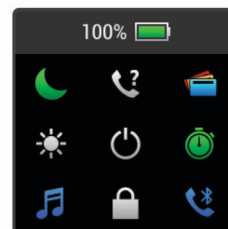
3 Puutekraani avamiseks hoia mis tahes nuppu all.

Juhtseadete menüü kasutamine

Juhtseadete menüü sisaldab kohandatavaid otseteid, nagu puutekraani lukustamiseks ja seadme väljalülitamiseks.

MÄRKUS. otseteid saad lisada, korrastada ja eemaldada menüüs (*Juhtseadete menüü kohandamine*, lehekülg 16).

1 Hoia suvalisel kuval all A 2 sekundit.



2 Tee valik.

Ikoonid

Vilkuv ikoon näitab, et seade otsib signaali. Püsiv ikoon näitab, et signaal on leitud või andur on ühendatud.

	Nutitelefon ühenduse olek
	Pulsimontori olek
	Jooksuanduri olek
	LiveTrack olek
	Kiirus- ja tempoanduri olek
	Varia™ jalgrattatule olek
	Varia jalgrattaradari olek
	tempe™ anduri olek
	Venu Sq märguande olek

Nutikella seadistamine

Kõigi seadme Venu Sq funktsioonide kasutamiseks järgi neid juhiseid.

- Seo nutitelefoni rakendusega Garmin Connect™ (*Nutitelefoni sidumine*, lehekülg 1).
- Seadista Wi-Fi® võrgud (*Ühendumine Wi-Fi võrku*, lehekülg 3).
- Seadista muusika (*Muusika*, lehekülg 3).
- Seadista teenuse Garmin Pay™ rahakott (*Teenuse Garmin Pay Wallet seadistamine*, lehekülg 4).
- Seadista ohutusfunktsioonid (*Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid*, lehekülg 5).

Nutifunktsioonid

Nutitelefoni sidumine

Seadme Venu Sq seadistamiseks peab selle siduma otse rakenduse Garmin Connect kaudu, mitte Bluetooth® nutitelefoni seadetes.

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

2 Vali suvand seadme sidumisrežiimi aktiveerimiseks:

- Kui seadistad seadet esimest korda, vajuta seadme sisselülitamiseks nuppu A.
- Kui jätsid eelnevalt sidumistoimingu vahele või sidusid seadme muu nutitelefoni, hoia all nuppu B ja vali > **Telefon > Paarista telefon**, et sidumisrežiim käsitsi avada.

3 Vali seadme lisamine Garmin Connect kontole:

- Kui see on esimene seade, mille rakendusega Garmin Connect seod, siis järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

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

Ühendusfunktsioonid

Ühendusfunktsioonid on seadmes Venu Sq saadaval, kui ühendad seadme ühilduva nutitelegoniga Bluetooth-tehnoloogia abil. Teatud funktsioonide kasutamiseks pead ühendatud nutitelefoni installima rakenduse Garmin Connect. Lisateavet vt aadressilt www.garmin.com/apps. Teatud funktsioonid on kasutatavad ka seadme ühendamisel traadita võrku.

Telefoni teavitused: kuvab telefoni teavitused ja sõnumid seadmes Venu Sq.

LiveTrack: sõbrad ja pereliikmed saavad jälgida sinu võistlusi ja treeninguid reaalsajas. Saad e-kirja või sotsiaalmeedia kaudu jälgijaid kutsuda ning lubada neid oma reaalsajas andmeid teenuse Garmin Connect jälgimislehel vaadata.

Tegevuste üleslaadimine teenusesse Garmin Connect: tegevused laaditakse automaatselt teenuse Garmin Connect kontole pärast nende salvestuse lõppemist.

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

Tarkvarauuendused: võimaldab uuendada seadme tarkvara.

Ilm: võimaldab vaadata praegust ilma ja ilmaennustust.

Bluetooth andurid: võimaldab ühendada ühilduvaid Bluetooth-seadmeid, nagu kõrvaklapid ja pulsimonitor, seadmega Venu Sq Music.

Leia minu telefon: otsib üles kadunud nutitelefoni, mis on seotud seadmega Venu Sq ja asub levialas.

Leia mu seade: otsib üles kadunud seadme Venu Sq, mis on seotud nutitelefoni ja asub levialas.

Telefoni teavitused

Telefoni teavitusteks peab ühilduv nutitelefoni olema seadmega seotud ja asuma levialas. Kui telefon võtab vastu sõnumi, kuvatakse teavitus seadmes.

Teavituste Bluetooth lubamine

Enne teavituste lubamist tuleb seade Venu Sq siduda ühilduva nutitelefoni (*Nutitelefoni sidumine, lehekülj 1*).

- 1 Hoia all .
- 2 Vali  > **Telefon > Märquanded**.
- 3 Vali **Tegevuse ajal**, et seadistada tegevuse salvestamise ajal ilmuvate teavituste eelistused.
- 4 Vali teavituste eelistus.
- 5 Vali **Mitte tegevuse ajal**, et seadistada kellarežiimis ilmuvate teavituste eelistused.
- 6 Vali teavituste eelistus.
- 7 Vali **Ajalõpp**.
- 8 Vali ajalõpu kestus.
- 9 Vali **Privaatsus**.
- 10 Vali privaatsuseelistus.

Teavituste kuvamine

- 1 Teavituste vidina kuvamiseks libista kellaplaadil üles või alla.
- 2 Vali teavitus.
- 3 Kogu teavituse lugemiseks keri seda.
- 4 Teavituse valikute vaatamiseks libista üles.
- 5 Tee valik.
 - Teavitusele reageerimiseks vali nt **Loobu** või **Vasta**. Kasutatavad toimingud sõltuvad teavituse tüübist ja telefoni opsüsteemist. Telefonis või seadmes Venu Sq teavitusest loobumisel ei kuvata seda enam vidinas.

- Märquannete loendisse naasmiseks vajuta nuppu .

Tekstsõnumile vastamine

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval vaid opsüsteemiga Android™ nutitelefoni jaoks.

Kui saad seadmes Venu Sq tekstisõnumi teavituse, võid loendist valida ja saata kiirvastuse. Sõnumeid saab kohandada rakenduses Garmin Connect.

MÄRKUS. see funktsioon saadab tekstisõnumeid telefoni abil. Rakendub tavapärane mahupiirang ja andmesidetasu. Lisateavet küsi oma mobiilsideoperaatorilt.

- 1 Tulemuste vidina vaatamiseks nipsa üles või alla.
- 2 Vali tekstisõnumi teavitus.
- 3 Teavituse valikute vaatamiseks libista üles.
- 4 Vali **Vasta**.
- 5 Vali loendist sõnum.

Telefon saadab valitud sõnumi tekstisõnumina.

Sissetulevale telefonikõnele vastamine

Kui ühendatud nutitelefoni saabub telefonikõne, kuvab seade Venu Sq helistaja nime või telefoninumbri.

- Kõnele vastamiseks vali .

MÄRKUS. helistajaga vestlemiseks tuleb kasutada ühendatud nutitelefoni.

- Kõnest keeldumiseks vali .
- Kõnest keeldumiseks ja kohe tekstisõnumiga vastamiseks vali  ja vali loendist sõnum.

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

Teavituste haldamine

Võid hallata Venu Sq seadmes kuvatavaid teavitusi ühilduvas nutitelefonis.

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 > Märquanded**.

Nutitelefoni Bluetooth ühenduse väljalülitamine

Nutitelefoni Bluetooth ühenduse saab välja lülitada juhtnuppude menüüst.

MÄRKUS. võid juhtnuppude menüüsse lisada suvandeid (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülj 16*).

- 1 Juhtnuppude menüü nägemiseks hoia all nuppu .
- 2 Vali , et lülitada välja nutitelefoni Bluetooth ühendus sinu seadmega Venu Sq.

Mobiilseadmes Bluetooth ühenduse väljalülitamiseks vt mobiilseadme kasutusjuhendit.

Häirimise vältimise režiimi kasutamine

Võid kasutada häirimise vältimise režiimi, et lülitada välja märquannete ja teavituste vibratsioonid ja kuva. See režiim blokeerib viipesätte (*Ekraaniseaded, lehekülj 19*). Nt võid seda režiimi kasutada magamise või filmi vaatamise ajal.

- Häirimise vältimise režiimi käsitsi sisse- või väljalülitamiseks hoia all  ja vali .
- Magamise ajal häirimise vältimise režiimi automaatselt sisselülitamiseks ava seadme sätted rakenduses Garmin Connect ja vali **Märquanded > Ära sega magamise ajal**.

Telefoni otsimine

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

- 1 Hoia all .

2 Vali .

Seadme Venu Sq ekraanil kuvatakse signaalitugevuse tulpad ja nutitelefon esitab helisignaali. Nutitelefonile lähenedes tulpade arv suureneb.

3 Otsingu lõpetamiseks vajuta .

Connect IQ funktsioonid

Kellale saab lisada Connect IQ funktsioone, mida pakuvad Garmin® ja teised teenusepakkujad, kui kasutate rakendust Connect IQ. Seadet saad kohandada kellakuvade, andmeväljade, vidinate ja rakendustega.

Sihverplaadid: võimaldab kella välimuse kohandamist.

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

Vidinat: võimaldavad teabe kiiret hankimist, sh anduriandmed ja teavitused.

Seadme rakendused: lisa oma kellale interaktiivseid funktsioone, sh uued väliste ja vormisoleku tegevuste tüübid.

Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine

Enne rakenduses Connect IQ funktsioonide allalaadimist tuleb seade Venu Sq siduda nutitelefoni (Nutitelefoni sidumine, lehekülg 1).

- 1 Installeer 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 ja logi sisse.
- 3 Vali rakenduse Connect IQ funktsioon ja laadi see alla.
- 4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Wi-Fi ühendusega funktsioonid

Wi-Fi on ainult seadmes Venu Sq Music saadaval.

Tegevuste üleslaadimine teenuse Garmin Connect kontole: tegevused laaditakse automaatselt teenuse Garmin Connect kontole pärast nende salvestuse lõppemist.

Helisisu: võimaldab sünkroonida muude teenusepakkujate helisisu.

Tarkvarauuendused: kui Wi-Fi ühendus on saadaval, laadib ja installeer seade automaatselt viimased tarkvarauuendused.

Treeningud ja treeningukavad: võid Garmin Connect veebisaidil sirvida ja valida treeninguid ja treeningukavasid. Järgmise Wi-Fi ühenduse ajal saadetakse failid juhtmevabalt su seadmesse.

Ühendumine Wi-Fi võrku

Enne .

Kolmandast osapoolast muusikapakkujaga sünkroonimiseks tuleb luua Wi-Fi ühendus. Seadme ühendamine Wi-Fi võrku aitab suurendada ka suurte failide edastuskiirust.

- 1 Võid liikuda Wi-Fi võrgu levialas.
- 2 Vali rakenduses Garmin Connect  või .
- 3 Vali **Garmini seadmed** ja vali oma seade.
- 4 Vali **Üldine > Wi-Fi-võrgud > Lisa võrk**.
- 5 Vali saadaolev Wi-Fi võrk ja sisesta sisselogimisandmed.

Muusika

MÄRKUS. see jaotis puudutab kolme erinevat muusika taasesituse suvandit.

- Kolmandast osapoolast muusikapakkujaga
- Isiklik helisisu
- Telefoni salvestatud muusika

Võid seadmesse Venu Sq Music arvutist või kolmanda osapoolast pakkujaga vahendusel muusikat laadida, et kuulata seda ka siis, kui nutitelefoni käepärast pole. Seadmesse salvestatud helifailide kuulamiseks tuleb ühendada Bluetooth tehnoloogiat toetavad kõrvaklapid.

Võid juhtida seotud nutitelefoni muusika taasesitust ka seadme abil.

Ühenduse võtmine kolmandast isikust teenusepakkujaga

Enne kui saad toetatud kolmandast isikust teenusepakkujalt pärit muusika või muud helifailid ühilduvasse nutikella alla laadida, pead teenusepakkujaga rakenduse Garmin Connect abil ühendust võtma.

- 1 Vali rakendusest Garmin Connect  või .
- 2 Vali **Garmini seadmed** ja vali oma seade.
- 3 Vali **Muusika**.
- 4 Tee valik:
 - Installeeritud teenusepakkujaga ühendamiseks vali teenusepakkuja ja järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
 - Uue teenusepakkujaga ühendamiseks vali **Hangi muusikarakendused**, leia teenusepakkuja ja järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Helisisu allalaadimine kolmandalt osapoolalt

Enne kolmandast osapoolast teenusepakkuja helisisu allalaadimist pead looma ühenduse Wi-Fi võrguga (*Ühendumine Wi-Fi võrku*, lehekülg 3).

- 1 Ava muusika juhtnuppude vidin.
- 2 Hoia nuppu  all.
- 3 Vali **Muusikateenusepakkujad**.
- 4 Vali ühendatud teenusepakkuja.
- 5 Vali seadmesse allalaaditav esitlusloend või muu üksus.
- 6 Vajaduse korral vali , kuni kuvatakse teenusega sünkroonimise viip.

MÄRKUS. audio allalaadimisel võib aku kiiremini tühjeneda. Kui aku tase on madal, võidakse kuvada teade seadme ühendamiseks välise toiteallikaga.

Kolmandast osapoolast teenusepakkuja lahtiühendamine

- 1 Vali rakendusest Garmin Connect  või .
- 2 Vali **Garmini seadmed** ja vali oma seade.
- 3 Vali **Muusika**.
- 4 Vali installeeritud kolmandast osapoolast teenusepakkuja ja järgi lahtiühendamiseks ekraanijuhiseid.

Personaalse audiosisu allalaadimine

Isikliku muusika saatmiseks seadmesse pead installima arvutisse rakenduse Garmin Express™ (www.garmin.com/express).

Saad laadida alla isiklikke helifaile, nagu .mp3- ja .m4a-failid Venu Sq Music seadmesse oma arvutist. Lisateabe saamiseks mine aadressile www.garmin.com/musicfiles.

- 1 Ühenda seade arvutiga kaasas oleva USB-kaabli abil.
- 2 Ava arvutis rakendus Garmin Express, vali seade ja **Muusika**.

VIHJE: arvutite Windows® puhul saad valida  ja sirvida helifailide kausta. Arvutite Apple® puhul kasutab rakendus Garmin Express sinu teeki iTunes®.

- 3 Vali loendis **Minu muusika** või **iTunes teek** helifailide kategooria, nagu muusikapalad või esitusloendid.
- 4 Märgi helifailide ruudud ja vali **Saada seadmesse**.
- 5 Vajaduse korral vali loendis Venu Sq Music kategooria, vali märkeruudud ning vali **Eemalda seadmest**, et helifailid eemaldada.

Kõrvaklappide Bluetooth ühendamine

Seadmesse Venu Sq Music laaditud muusika kuulamiseks pead kõrvaklapid tehnoloogia Bluetooth abil ühendama.

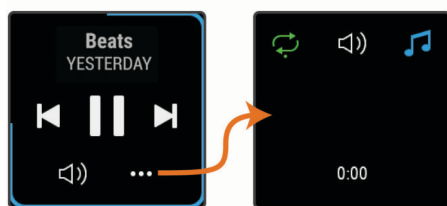
- 1 Aseta kõrvaklapid seadmest kuni 2 m (6,6 jalga) kaugusele.
- 2 Luba kõrvaklappides sidumisrežiim.
- 3 Hoia all .
- 4 Vali  > **Muusika** > **Kõrvaklapid** > **Lisa uus**.
- 5 Sidumise lõpuleviimiseks vali kõrvaklapid.

Muusika kuulamine

- 1 Ava muusika juhtnuppude vidin.
- 2 Ühenda kõrvaklapid tehnoloogiaga Bluetooth (**Kõrvaklappide Bluetooth ühendamine**, lehekülg 4).
- 3 Hoia all .
- 4 Vali **Muusikateenusepakkujad** ning tee valik:
 - Arvutist nutikella alla laaditud muusika kuulamiseks vali **Minu muusika** (**Personaalse audiosisu allalaadimine**, lehekülg 3).
 - Nutitelefonis muusika esitamiseks vali **Telefon**.
 - Kolmandast isikust teenusepakkujalt pärit muusika kuulamiseks vali teenusepakkuja nimi.
- 5 Vali , et avada muusika taasesituse juhtnupud.

Muusika taasesituse juhtnupud

MÄRKUS. muusika taasesituse mõned juhtnupud on saadaval vaid seadmel Venu Sq Music.



	Vali, et avada muusika taasesituse juhtnupud.
	Vali määratud allika helifailide ja esitusloendite sirvimiseks.
	Vali helitugevuse reguleerimiseks.
	Vali praeguse helifaili esitamiseks ja peatamiseks.
	Vali esitusloendis järgmise helifaili juurde liikumiseks. Esitatava helifaili kiireks edasikerimiseks hoia all.
	Vali esitatava helifaili taaskäivitamiseks. Vali kaks korda esitusloendis eelmise helifaili juurde liikumiseks. Esitatava helifaili tagasikerimiseks hoia all.
	Vali kordusrežiimi muutmiseks.
	Vali juhuesituse režiimi muutmiseks.

Garmin Pay

Garmin Pay funktsioon võimaldab kasutada kella ostude sooritamiseks krediit- või deebetkaardi abil.

Teenuse Garmin Pay Wallet seadistamise

Saad oma teenuse Garmin Pay rahakotti ühe või rohkem programmitoega krediit- või deebetkaardi lisada. Programmis osalevad finantsasutused leiad veebilehelt garmin.com/garminpay/banks.

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect  või .
- 2 Vali **Garmin Pay** > **Alusta**.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Ostu eest tasumine kellaga

Enne ostu eest kellaga tasumist tuleb seadistada vähemalt üks maksekaart.

Võid ostu eest kellaga tasuda vastavat võimalust toetavas kaupluses.

- 1 Hoia all .
- 2 Vali .
- 3 Sisesta neljakohaline pääsukood.

MÄRKUS. kui sisestad parooli kolm korda valesti, siis rahakott lukustub ja pead pääsukoodi avama rakenduses Garmin Connect.

Kuvatakse viimasena kasutatud maksekaart.



- 4 Kui oled Garmin Pay rahakotti lisanud mitu kaarti, siis muu kaardi valimiseks nipsa (valikuline).
- 5 Hoia 60 sekundi jooksul kella makseterminali lähedal nii, et kell on terminali poole suunatud.

Kui kell on terminaliga andmevahetuse lõpetanud, siis kell vibreerib ja kuvab märgistusmärgi.
- 6 Vajadusel järgi tehingu lõpetamiseks kaarditerminali juhiseid.

VIHJE: pärast pääsukoodi edukat sisestamist võid kella kanda ja 24 tunni jooksul makseid pääsukoodita sooritada. Kui eemaldad kella randmelt või keelad pulsijälgija, pead makse tegemiseks uuesti pääsukoodi sisestama.

Garmin Pay rahakotti kaardi lisamine

Võid Garmin Pay rahakotti lisada kuni kümme krediit- või deebetkaarti.

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect  või .
- 2 Vali **Garmin Pay** >  > **Lisa kaart**.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Pärast kaardi lisamist võid ostu eest tasumisel kella abil kaardi valida.

Garmin Pay kaartide haldamine

Kaardi saab ajutiselt peatada või kustutada.

MÄRKUS. teatud riikides võivad teenusega liitunud finantsasutused teenuse Garmin Pay funktsioonide kasutamist piirata.

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect  või .
- 2 Vali **Garmin Pay**.
- 3 Vali kaart.
- 4 Tee valik.
 - Kaardi ajutiseks peatamiseks või peatamise tühistamiseks vali **Peata kaart**.

Kaart peab olema aktiivne, et Venu Sq seadmega oste sooritada.

- Kaardi kustutamiseks vali ☒.

Teenuse Garmin Pay pääsukoodi muutmine

Pääsukoodi muutmiseks pead teadma kehtivat pääsukoodi. Kui unustasid pääsukoodi, pead lähtestama seadmes Venu Sq funktsiooni Garmin Pay, looma uue parooli ja sisestama kaardi andmed uuesti.

- 1 Vali rakenduse Garmin Connect Venu Sq seadme leheküljel suvand **Garmin Pay > Muuda parooli**.
- 2 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Kui maksad järgmist korda Venu Sq seadmega, pead sisestama uue pääsukoodi.

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid

⚠ ETTEVAATUST

Juhtumi tuvastamine ja abi on lisafunktsioonid ning need ei tohiks olla esimene viis hädaabi hankimiseks. Rakendus Garmin Connect ei võta sinu eest päästeteenistusega ühendust.

Seadmel Venu Sq on ohutus- ja jälgimisfunktsioonid, mille peab seadistama rakendusega Garmin Connect.

TEATIS

Nende funktsioonide kasutamiseks pead looma ühenduse rakendusega Garmin Connect tehnoloogia Bluetooth abil. Hädaabikontaktid saad oma kontole Garmin Connect lisada.

Lisateavet õnnetuse tuvastamise ja abi saatmise kohta leiad aadressilt www.garmin.com/safety.

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

Juhtumi tuvastamine: kui seade Venu Sq tuvastab jalutuskäigu, jooksu või rattasõidu ajal õnnetusjuhtumi, siis saadab see hädaabikontaktidele rakenduse LiveTrack lingi ja GPS-asukohaga automaatse tekstisõnumi.

LiveTrack: sõbrad ja pereliikmed saavad jälgida sinu võistlusi ja treeninguid reaalsajas. Saad e-kirja või sotsiaalmeedia kaudu jälgijaid kutsuda ning lubada neid oma reaalsajas andmeid teenuse Garmin Connect jälgimislehel vaadata.

Hädaabikontaktide lisamine

Hädaabikontaktide telefoninumbreid kasutatakse juhtumi tuvastamise ja abifunktsioonide jaoks.

- 1 Vali rakendusest Garmin Connect ☰ või ⋮.
- 2 Vali **Ohutus ja jälgimine > Õnnetuse tuvastus & abi > Lisa hädaolukorra kontakt**.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Kontaktide lisamine

Võid rakendusse Garmin Connect lisada kuni 50 kontakti. Kontaktide e-posti aadresse saab kasutada funktsiooniga LiveTrack.

Kolme neist kontaktidest saab kasutada hädaabikontaktina (*Hädaabikontaktide lisamine, lehekülg 5*).

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect ☰ või ⋮.
- 2 Vali **Kontaktid**.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Pärast kontaktide lisamist tuleb seadmes Venu Sq muudatuste rakendamiseks andmeid sünkroonida (*Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 16*).

Juhtumi tuvastamise sisse- ja väljalülitamine

Enne seadmes juhtumi tuvastamise lubamist tuleb rakenduses Garmin Connect seadistada hädaabikontaktid (*Hädaabikontaktide lisamine, lehekülg 5*). Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja asuma võrgu levipiirkonnas. Hädaabikontaktidel peab olema e-kirjade või tekstisõnumite vastuvõtmise võimalus (rakendub tavapärase tekstisõnumite tasu).

- 1 Hoia sihverplaadil Ⓢ.
- 2 Vali ⚙ > **Ohutus ja jälgimine > Juhtumituvastus**.
- 3 Vali tegevus.

MÄRKUS. juhtumi tuvastamine on saadaval välitingimustes jalutamisel, jooksmisel ja rattaga sõitmisel.

Kui sinu GPS-iga Venu Sq seade tuvastab juhtumi, saadab Garmin Connect rakendus automaatselt tekstisõnumi või e-kirja sinu nime ja GPS-asukohaga hädaabikontaktidele. Kuvatakse sõnum, milles öeldakse, et sinu kontakte teavitatakse 30 sekundi möödumisel. Sõnumi tühistamiseks enne ajaarvestuse lõppemist saad valida **Tühista**.

Abi taotlemine

Enne abi taotlemist pead seadistama hädaabikontaktid (*Hädaabikontaktide lisamine, lehekülg 5*).

- 1 Hoia all Ⓢ.
- 2 Pärast kolme värinasignaali vabasta abifunktsiooni aktiveerimiseks klahv.

Kuvatakse ajaarvestuskuva.

VIHJE: sõnumi tühistamiseks enne ajaarvestuse lõppemist saad valida **Tühista**.

Südame pulsisageduse funktsioonid

Seadmel Venu Sq on randmepõhine pulsisageduse mõõtja ja lisaks on see ühilduv ka rinnale kinnitatavate pulsisageduse mõõtjatega (müüakse eraldi). Pulsimõõtja andmeid saad vaadata pulsisageduse vidinast. Kui tegevuse alustamisel on saadaval on nii randmepõhise pulsimõõtja kui ka rindkere pulsimõõtja andmed, kasutab seade rindkere pulsisageduse andmeid.

Pulsisagedus randmelt

Seadme kandmine

- Kanna seadet randmeluu kohal.

MÄRKUS. seade peab olema kindlalt, kuid mugavalt paigaldatud. Täpsemate pulsinäituse tagamiseks ei tohiks seade jooksu või muu treeningu ajal liikuda. Pulssoksümeetri näitude saamiseks pead paigal olema.



MÄRKUS. optiline andur asub seadme tagaosas.

- Randmelt pulsisageduse mõõtmise lisateavet vt jaotisest *Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul, lehekülg 6*.
- Pulssoksümeetri anduri lisateavet vt jaotisest *Pulssoksümeetri korrapärase andmetega seotud näpunäited, lehekülg 7*.
- Lisateavet täpsuse kohta leiad aadressilt garmin.com/ataccuracy.

- Lisateavet seadme kandmise ja hoolduse kohta vt aadressilt www.garmin.com/fitandcare.

Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul

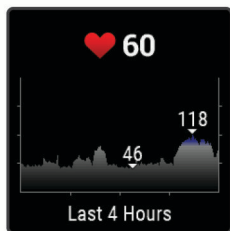
Kui pulsisageduse andmed on ebaühtlased või neid ei kuvata, võid proovida järgmist.

- 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 soojustust ja kogu pulsisageduse andmed ka enne tegevusega alustamist.
- **MÄRKUS.** külmas keskkonnas tee soojustust siseruumides.
- Loputa seadet pärast iga treeningut värske veega.

Pulsisageduse vidina kuvamine

Pulsisageduse vidin kuvab praeguse pulsisageduse (löögid minutis) ja selle graafiku. Graafik näitab hiljutist pulsisageduse treeningut, kõrget ja madalat pulsisagedust ja igas pulsisagedustsoonis olnud aega tähistavaid värviribasid (*Pulsisageduse tsoonid*, lehekülj 6).

- 1 Pulsisageduse vidina kuvamiseks nipsa kellal.



- 2 Viimase 7 päeva puhkeperioodi keskmise pulsisageduse kuvamiseks puuduta puutekraani.

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.

- 1 Hoia all Ⓢ.
- 2 Vali ⚙ > Randmepõhine pulss > Pulsisageduse hoiatused.
- 3 Vali Kõrge sageduse hoiatus või Madala sageduse hoiatus.
- 4 Vali pulsisageduse läve väärtus.
- 5 Vali nupp häire sisselülitamiseks.

Kohandatud väärtusest üleval- või allpool olles kuvatakse teade ja seade vibreerib.

Pulsisageduse edastamine ettevõtte Garmin seadmetesse

Võid edastada pulsiteabe seadmest Venu Sq ja vaadata seda ettevõtte Garmin seadmetes. Näiteks võid jalgrattasõidu ajal saata südame pulsisageduse andmed Edge® seadmesse.

MÄRKUS. pulsisageduse andmete edastamine vähendab aku tööaega.

- 1 Hoia all Ⓢ.
- 2 Vali ⚙ > Randmepõhine pulss.
- 3 Tee valik:
 - Vali **Edasta tegevuse käigus**, et edastada pulsisageduse andmeid ajapõhiste tegevuste ajal (*Tegevuse alustamine*, lehekülj 10).
 - Pulsisageduse andmete kohe edastamiseks vali **Edasta**.
- 4 Seo seade Venu Sq ühilduva Garmin ANT+® seadmega.

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

Randmel kantava pulsisageduse monitori väljalülitamine

Randmepõhine pulss vaikeväärtuse säte on Auto. Seade kasutab automaatselt randme pulsimõõdjat, v.a kui ühendad seadmega rindkere pulsimõõdja. Rinnalt mõõdetav pulsisagedus on saadaval ainult tegevuse ajal.

MÄRKUS. randmepõhise südame löögisageduse jälgimise välja lülitamine lülitab välja ka VO2 max hinnangu, intensiivsuseminutid, päevapõhise koormuse funktsioon ja randmepõhise pulssoksümeetri anduri.

MÄRKUS. randme pulsimõõdja väljalülitamine keelab ka Garmin Pay maksete randmetuvastusfunktsiooni ja sa pead enne iga makset sisestama pääsukoodi (*Garmin Pay*, lehekülj 4).

- 1 Hoia all Ⓢ.
- 2 Vali ⚙ > Randmepõhine pulss > 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.

Pulsisagedustsoonide määramine

Seade kasutab algseadistuses määratud kasutajaprofiili teavet, et määrata sinu pulsisageduse tsoonid. Seadmest on jooksmisele ja rattasõidule eraldi pulsisagedustsoonid. Tegevuse kõige täpsemate kaloriandmete saamiseks seadista maksimaalne pulsisagedus. Võid ka seadistada iga pulsisagedustsooni. Tsoone saad seadmes või Garmin Connect konto kaudu käsitsi muuta.

- 1 Hoia all Ⓢ.
- 2 Vali ⚙ > Kasutajaprofiil > Pulsisaged. tsoonid.
- 3 Vaikeväärtuste kuvamiseks vali **Vaikevalik** (valikuline). Vaikeväärtused rakenduvad jooksmisele ja rattasõidule.
- 4 Vali **Jooksmine** või **Rattasõit**.
- 5 Vali **Eelistus** > Määra kohandatud.
- 6 Vali **Max HR** ja sisesta maksimaalne pulsisagedus.
- 7 Vali tsoon ja sisesta iga tsooni väärtus.

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

Tsoon	% maksimaalsest pulsisagedusest	Tajutav pingutus	Kasud
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

Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave

Maksimaalne hapnikutarbimisvõime on hapnikukogus (milliliitrites), mida tarbid ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritusasteme juures. Lihtsamalt öeldes on maksimaalne hapnikutarbimisvõime sportliku sooritusnäitaja, mis suureneb siis, kui sinu füüsiline vorm paraneb.

Seadmes kuvatakse maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime arv koos kirjeldusega. Teenuse Garmin Connect kontol võid vaadata oma maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime täiendavaid üksikasju, sh oma vormisoleku vanust. Vormisoleku vanus aitab su vormisolekut võrrelda samast soost, kuid erineva vanusega isiku vormisolekuga. Treenides võib su vormisoleku vanus aja jooksul väheneda.

Maksimaalse hapnikutarbimisvõime andmeid pakub FirstBeat. Maksimaalse hapnikutarbimisvõime analüüsi pakutakse The Cooper Institute® loal. Täiendava teabe saamiseks vt lisa ([Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed, lehekülg 24](#)) ja veebiaadressi www.CooperInstitute.org.

Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teabe hankimine

Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime kuvamiseks vajab seade pulsisageduse andmeid ja ajapõhist (kuni 15 minutit) kiirkõndi või jooksmist.

1 Hoia all .

2 Vali  > **Kasutajaprofiil** > **VO2 Max**.

Kui oled juba õues salvestanud kiirkõnni või jooksu, võidakse kuvada su maksimaalne hinnanguline hapnikutarbimisvõime. Seade kuvab maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime viimase uuendamise kuupäeva. Seade uuendab maksimaalset hinnangulist hapnikutarbimisvõimet vähemalt 15 minuti pikkuse kiirkõnni või jooksu lõpetamisel. Uuendatud hinnangulise teabe saamiseks võid käsitsi alustada maksimaalse hapnikutarbimisvõime testi.

3 Maksimaalse hapnikutarbimisvõime mõõtmise alustamiseks puuduta ekraani.

4 Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime saamiseks järgi ekraanijuhiseid.

Kui test on sooritatud, kuvatakse teade.

Pulssoksümeeter

Seadmel Venu Sq on vere hapnikuküllasuse mõõtmiseks randme pulssoksümeeter. Hapnikuküllastuse teadmine võimaldab näha, kuidas keha kohandub treeningu ja koormusega. Vere hapnikutaseme määramiseks suunab seade valgusvoo nahale ning mõõdab, kui palju valgust neeldub. Selle lühend on SpO₂.

Seadme pulssoksümeetri näit kuvatakse SpO₂ protsendina. Teenuse Garmin Connect kontol saab pulssoksümeetri näituse kohta näha lisateavet, sh mitme päeva trende ([Pulssoksümeetri](#)

[jälgimise režiimi muutmine, lehekülg 7](#)). Lisateavet pulssoksümeetri täpsuse kohta vt veebiaadressilt garmin.com/ataccuracy.

Pulssoksümeetri näitude hankimine

Pulssoksümeetri vidina kuvamisel saad käsitsi käivitada pulssoksümeetri andmete kogumise. Pulssoksümeetri näidu täpsus võib muutuda vereringe, randmel seadme asetuse ja paigaloleku põhjal.

MÄRKUS. võimalik, et pead pulssoksümeetri vidina lisama oma vidinate ringile.

1 Kui istud või oled mitteaktiivne, siis libista pulssoksümeetri vidina kuvamiseks üles või alla.

2 Kui seade loeb vere hapnikuküllastuse teavet, hoia seadmega kätt südamega samal kõrgusel.

3 Püsi paigal.

Seade kuvab sinu hapnikuküllastuse protsendina ja viimase nelja tunni pulssoksümeetri andmed ja pulsisageduse väärtused.

Pulssoksümeetri jälgimise režiimi muutmine

Pulssoksümeetri vidina kuvamisel saad käsitsi käivitada pulssoksümeetri andmete kogumise.

1 Hoia all .

2 Vali  > **Randmepõhine pulss** > **Pulssoksümeetria** > **Jälgimisrežiim**.

3 Tee valik:

- Passiivse päeva mõõtmiste sisse lülitamiseks vali **Kogu päev**.

MÄRKUS. kogu päeva jälgimise režiimi sisselülitamine vähendab aku tööaega.

- Une ajal katkematu mõõtmise aktiveerimiseks vali **Magamise ajal**.

MÄRKUS. ebatavaline magamisasend võib põhjustada ebatavaliselt madalat SpO₂ näitu.

- Automaatsete mõõtmiste välja lülitamiseks vali **Väljas**.

Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited

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

- Kui seade loeb vere hapnikuküllastust, ole liikumatult.
- Kanna seadet randmeluu kohal. Seade peab olema kindlalt, kuid mugavalt paigaldatud.
- Kui seade loeb vere hapnikuküllastust, hoia seadmega kätt südamega samal kõrgusel.
- Kasuta silikoonrihma.
- Enne seadme kandmist pese käsi puhtaks ja kuivata.
- Ära kasuta seadme all päikesekreemi, kätevedelikku või putukatõrjevahendit.
- Ära kriimusta optilist andurit seadme tagaosas.
- Loputa seadet pärast trenni puhta veega.

Aktiivsuse jälgija

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

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

Lisateavet aktiivsuse jälgimise ja vormisoleku näitajate täpsuse kohta vt veebiaadressilt garmin.com/ataccuracy.

Automaatne eesmärk

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



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 ühetunnist paigalolekut esitatakse teade ning sammuvindas kuvatakse punane riba. Iga 15 passiivse minuti järel kuvatakse lisalõigud. Kui vibratsioon on sisse lülitatud, siis seade ka vibreerib ([Süsteemiseaded](#), lehekülg 18).

Liikumismärguande lähtestamiseks tee lühike jalutuskäik (vähemalt paar minutit).

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 2).

Intensiivsusminutid

Tervise parandamiseks soovitat 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 (pulsandmeid 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 Venu Sq 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.

Garmin Move IQ™

Kui su liigutused vastavad tuttavale harjutuste muustrile, siis tuvastab funktsioon Move IQ sündmuse automaatselt ja kuvab selle ajajoonel. Funktsiooni Move IQ sündmused kuvavad tegevuse tüübi ja kestuse, kuid need ei ilmu tegevuste loendis või uudiste voos.

Funktsioon Move IQ võib rakenduses Garmin Connect seadistatud ajaliste piirväärtuste abil kõndimise või jooksmise ajastatud tegevuse automaatselt käivitada. Need tegevused lisatakse tegevuste loendisse.

Aktiivsusmonitori seaded

Hoiat ⑥ ja vali ⚙ > **Aktiivsusjälgija**.

Olek: lülitab aktiivsuse jälgimise funktsioonid välja.

Liikumisteade: kuvab digitaalsel kellakuval teate. Hoiatamiseks seade ka vibreerib.

Eesmärkide hoiatused: võimaldab eesmärkide hoiatusi sisse ja välja lülitada või üksnes tegevuste ajaks välja lülitada. Eesmärkide märguanded ilmuvad päevasammude, nädala intensiivsusminutite ja vedelikutarbimise korral.

Tegevuse aktiivne käivitamine: kui funktsioon Move IQ tuvastab kõndimise või jooksmise, siis võimaldab automaatselt luua ja salvestada ajapõhiseid tegevusi. Võid jooksmisele ja kõndimisele luua miinimumajaga läve.

Intensiivsusminutid: võimaldab määrata südame löögisageduse vahemiku keskmiste intensiivsusminutite jaoks ja kõrgema südame löögisageduse vahemiku suurema koormusega intensiivsusminutite jaoks. Saad ka vaikealgoritmi kasutada.

Aktiivsusmonitori väljalülitamine

Kui aktiivsusmonitor on välja lülitatud, siis samme, intensiivsusminutiteid, und ja Move IQ sündmuseid ei salvestata.

1 Hoiat all ⑥.

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

Vidinad

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

Mõned vidinad pole vaikselt nähtavad. Võid neid vidinate loendisse käsitsi lisada ([Vidinate loendi kohandamine](#), lehekülg 9).

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 kalorieabe.

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

Golf: kuvab viimase raundi golfiskoorid ja -statistika.

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

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

logid: kuvab aktiivsusajaloo ja salvestatud tegevuste graafiku.

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

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

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

Tuled: Kui seadmega Venu Sq on seotud tuli Varia, kuvab jalgaratta tulede juhtnupud.

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

Muusika juhtnupud: kuvab nutitelefoni või seadme muusikamängija juhtnupud.

Minu päev: kuvab tänase päeva aktiivsuse dünaamilise kokkuvõtte. Siia kuuluvad ajapõhised tegevused, intensiivsuseminutid, sammud, kulutatud kaloreid jne.

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

Pulssoksümeeter: võimaldab pulssoksümeetri näitu käsitsi vaadata.

Hingamine: Su praegune hingamissagedus (hingetõmmed minutis) ja seitsme päeva keskmine. Lõdvestumiseks võid teha hingamisharjutusi.

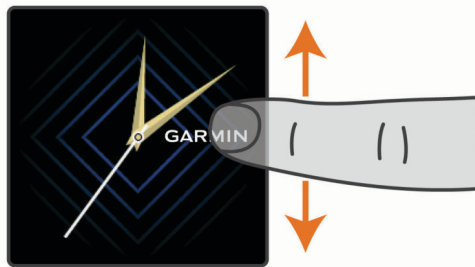
Sammud: jälgib igapäevaseid samme, sammude eesmärki ja eelmiste päevade andmeid.

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

Ilm: kuvab praeguse temperatuuri ja ilmaennustuse.

Vidinate vaatamine

- Nipsa kellal üles või alla.



Seade sirvib vidinate loendit.

- Vidina lisakuvade vaatamiseks puuduta puuteekraani.
- Vidina täiendavate valikute ja funktsioonide vaatamiseks hoia  all.

Vidinate loendi kohandamine

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

Valiku Minu päev teave

Vidin Minu päev annab su aktiivsusest igapäevase ülevaate. See on dünaamiline kokkuvõtte, mida uuendatakse kogu päeva jooksul. Mõõdik sisaldab salvestatud tegevusi, nädala intensiivsuseminutid, samme ja põletatud kaloreid. Täpsuse parandamiseks või lisanäitajate kuvamiseks võid puudutada ekraani.

Tervisestatistika vidin

Tervisestatistika vidin annab kiire ülevaate terviseandmetest. See on dünaamiline kokkuvõtte, mida uuendatakse kogu päeva jooksul. Andmed sisaldavad pulsisagedust, stressitaset, Body Battery taset ja hingamiskiirust. Täiendavate andmete kuvamiseks puuduta puuteekraani.

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 libista stressitaseme vidina kuvamiseks üles või alla.
VIHJE: kui oled liiga aktiivne ja kell ei saa stressitaset tuvastada, kuvatakse stressitaseme asemel teade. Kui oled mõne minuti jooksul paigal olnud, saad stressitaset uuesti kontrollida.
- 2 Viimase nelja tunni stressitaseme graafiku kuvamiseks puuduta puuteekraani.
Sinised ribad tähistavad puhkeperioode. Kollased ribad tähistavad koormusperioode. Hallid ribad tähistavad perioode, mil olid stressiskoori tuvastamiseks liiga aktiivne.
- 3 Hindamistegevusega alustamiseks libista üles ja vali .

Body Battery

Seade analüüsib su pulsisageduse varieeruvust, stressitaset, unekvaliteeti ja aktiivsuseandmeid, et tuvastada su üleüldine 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.

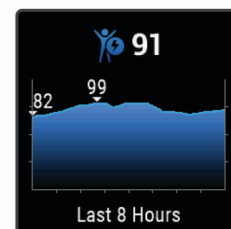
Võid sünkroonida oma seadet teenuse Garmin Connect kontoga, et vaadata kõige värskeimat Body Battery taset, pikaajalisi trende ja täiendavaid üksikasju (*Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited*, lehekülj 10).

Vidina Body Battery kuvamine

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

- 1 Libista üles või alla, et kuvada vidin Body Battery.

MÄRKUS. võimalik, et pead vidina lisama oma vidinate ringile (*Vidinate loendi kohandamine*, lehekülj 9).



- 2 Enda Body Battery ja stressitaseme kombineeritud skeemi kuvamiseks puuduta puuteekraani.

- 3 Rakenduse Body Battery keskkööle järgnevate andmete kuvamiseks libistage üles.

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.

Menstruaaltsükli jälgimine

Menstruaaltsükkel puudutab tervist väga oluliselt. Lisateabe nägemiseks ja funktsiooni seadistamiseks vali rakenduses Garmin Connect säte Tervisestatistika.

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

MÄRKUS. võid rakenduses Garmin Connect vidinaid lisada või eemaldada.

Joomise jälgimine

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

MÄRKUS. võid rakenduses Garmin Connect vidinaid lisada või eemaldada.

Vedeliku tarbimise jälgimise vidin

Vedeliku tarbimise jälgimise vidin kuvab vedeliku tarbimise ning selle päevase eesmärgi.

- 1 Joomise vidina kuvamiseks libista üles või alla.



- 2 Vali + iga tarvitava vedelikukoguse (1 tass, 8 untsi või 250 ml) kohta.
- 3 Vali konteiner, et suurendada vedeliku tarbimist konteineri mahu võrra.
- 4 Vidina kohandamiseks hoia Ⓢ.
- 5 Tee valik.
- Mõõteühikute vahetamiseks vali **Ühikud**.
 - Pärast tegevuse jäädvustamist suurenevate dünaamiliste päeva eesmärkide aktiveerimiseks vali **Eesmärgi automaatne suurendamine**.
 - Vedelikutarbimise meeldetuletuste aktiveerimiseks vali **Hoiatused**.
 - Konteineri suuruse kohandamiseks vali **Mahutid**, vali konteiner, vali mõõteühikud ja sisesta konteineri suurus.

Rakendused ja tegevused

Sinu seade sisaldab valikut eellaaditud rakendusi ja tegevusi.

Rakendused: rakendused pakuvad interaktiivseid funktsioone, nagu salvestatud asukohta navigeerimist.

Tegevused: sinu seade on varustatud eellaaditud sise- ja välitegevuste rakendustega, sh jooksmiseks, rattasõiduks, jõutreeninguks, golfi mängimiseks ja paljuks muuks. Tegevuse alustamisel kuvab ja salvestab seade anduri andmed, mida saad salvestada ja Garmin Connect kogukonnaga jagada.

Lisateavet aktiivsuse jälgimise ja vormisoleku näitajate täpsuse kohta vt veebiaadressilt garmin.com/ataccuracy.

Connect IQ rakendused: kella funktsioonide lisamiseks installi rakendused Connect IQ mobiilirakendusest ([Connect IQ funktsioonid](#), lehekülj 3).

Tegevuse alustamine

Tegevuse alustamisel lülitub GPS sisse automaatselt (kui see on vajalik).

- 1 Vajuta Ⓢ.
- 2 Kui see on esimene kord, kui tegevust alustad, vali märkeruut iga tegevuse kõrval, et see lemmikuks lisada, ja vali ✓.
- 3 Tee valik:
 - Vali lemmikute loendist tegevus.
 - Vali 🌐 ja vali laiendatud tegevuste loendist tegevus.
- 4 Kui tegevus vajab GPS-signaali, mine välja ja oota, kuni seade on valmis.

Seade on valmis pärast pulsageduse tuvastamist, GPS-signaalide hankimist (vajadusel) ja traadita anduritega ühendamist (vajadusel).
- 5 Aktiivsuse taimer käivitamiseks vajuta Ⓢ.

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

Tegevuse salvestamise näpunäited

- Lae telefoni enne tegevuse alustamist ([Seadme laadimine](#), lehekülj 20).
- Vajuta Ⓢ, et salvestada ringid, alustada uue harjutuste komplektiga või, et liikuda treeningu järgmise sammu juurde.
- Nipsa üles või alla, et lisaandmete leht kuvada.

Tegevuse lõpetamine

- 1 Vajuta Ⓢ.
- 2 Tee valik.
 - Tegevuse salvestamiseks vali ✓.
 - Tegevusest loobumiseks vali ✕.

Kohandatud tegevuse lisamine

Võid luua kohandatud tegevuse ja lisada selle tegevuste loendisse.

- 1 Vajuta Ⓢ.
- 2 Vali 🌐 > **Lisa veel**.
- 3 Vali kopeeritava tegevuse tüüp.
- 4 Vali tegevusele nimi.
- 5 Vajadusel muuda trennirakenduse seadeid ([Tegevuste ja rakenduse seaded](#), lehekülj 16).
- 6 Kui oled muutmise lõpetanud, vali **Valmis**.

Lemmiktegevuse lisamine või eemaldamine

Kui vajutad kellal nuppu Ⓢ, siis kuvatakse lemmiktegevuste loend. See võimaldab kiiret juurdepääsu tihti kasutatavatele tegevustele. Esimene kord, kui vajutad tegevusega

alustamiseks **A** palub seade valida lemmiktegevused. Võid igal ajal lemmiktegevusi lisada või eemaldada.

1 Hoia all **B**.

2 Vali **⚙** > **Tegevused ja rakendused**.

Su lemmiktegevused kuvatakse loendi ülaosas. Muud tegevused esitatakse pikendatud loendis.

3 Tee valik.

- Lemmiktegevuse lisamiseks vali tegevus ja siis **Lisa lemmik**.
- Lemmiktegevuse eemaldamiseks vali tegevus ja siis **Eemalda lemmik**.

Sisetegevused

Seadet Venu Sq saab kasutada sisetreeninguteks, nagu siserajal jooksmine ja velotrenažööri kasutamine. Sisetegevuse ajal on GPS välja lülitatud (**Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 16**).

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

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

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

Tugevustreeningu salvestamine

Võid tugevustreeningu ajal salvestada harjutuste sarju. Sari on ühe liigutuse mitu kordust.

1 Vajuta **A**.

2 Vali **Jõutreening**.

3 Aktiivsuse taimeri käivitamiseks vajuta **A**.

4 Alusta esimest sarja.

Seade loeb korduseid. Korduste arv ilmub pärast vähemalt nelja korduse sooritamist.

VIHJE: seade loeb üksnes iga sarja ühe liigutuse korduseid. Kui soovid liigutusi muuta, peaksid sarja lõpetama ja alustama uut.

5 Komplekti lõpetamiseks vajuta **B**.

Kell näitab sarja korduste koguarvu. Mitme sekundi järel ilmub puhketaimer.

6 Vajaduse korral vali **✎**, muuda korduste arvu ning lisa sarja käigus kasutatud kaal.

7 Pärast puhkeperioodi vajuta **B** ja alusta järgmise komplektiga.

8 Korda iga tugevustreeningu sarja, kuni lõpetad tegevuse.

9 After you complete your activity, press **A**, and select **✓**.

Jooksulindi vahemaa kalibreerimine

Jooksulindil vahemaa täpsemaks mõõtmiseks võid kalibreerida jooksulindi vahemaa pärast sellel vähemalt 1,5 km (1 miili) jooksmist. Kui kasutad erinevaid jooksulinte, võid käsitsi kalibreerida jooksulindi vahemaa igal jooksulindil või pärast jooksmist.

1 Alusta jooksulindil jooksmist (**Tegevuse alustamine, lehekülg 10**).

2 Jookse jooksulindil seni, kuni seade Venu Sq salvestab vähemalt 1,5 km (1 miili).

3 Jooksuga lõpetades vajuta **A**.

4 Läbitud vahemaad vaata jooksumatilt.

5 Tee valik.

- Esimest korda kalibreerimiseks sisesta enda seadmes jooksumatil kuvatav vahemaa.
- Esimese kalibreerimise järel käsitsi uuesti kalibreerimiseks libista üles, vali **Kalibreeri ja salvesta** ja sisesta enda seadmes jooksumatil kuvatav vahemaa.

Välitegevused

Seadmesse Venu Sq on eellaaditud välitegevuste (nt jooksmine ja rattasõit) rakendused. GPS lülitatakse välitegevuste ajaks sisse. Võid lisada rakendusi vaiketegevustega, nagu südame treening või aerutamine.

Jooksmine

Enne jooksu ajal traadita anduri kasutamist tuleb andur seadmega siduda (**Traadita andurite sidumine, lehekülg 19**).

1 Paigalda traadita andur, nt jooksuandur või pulsimõõtja (valikuline).

2 Vajuta **A**.

3 Vali **Jooks**.

4 Valikulise traadita anduri kasutamiseks oota, kuni seade loob anduriga ühenduse.

5 Mine õue ja oota, kuni seade leiab satelliite.

6 Aktiivsuse taimeri käivitamiseks vajuta **A**.

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

7 Alusta oma tegevust.

8 Vajuta ringide salvestamiseks nuppu **B** (valikuline) (**Ringide tähistamine funktsiooniga Auto Lap, lehekülg 17**).

9 Andmekuvade kerimiseks nipsa üles või alla.

10 After you complete your activity, press **A**, and select **✓**.

Rattasõit

Enne rattasõidu ajal traadita anduri kasutamist tuleb andur seadmega siduda (**Traadita andurite sidumine, lehekülg 19**).

1 Seo traadita andur, nagu pulsimõõtja, kiiruseandur või rütmiaundur (valikuline).

2 Vajuta **A**.

3 Vali **Jalgratas**.

4 Valikulise traadita anduri kasutamiseks oota, kuni seade loob anduriga ühenduse.

5 Mine õue ja oota, kuni seade leiab satelliite.

6 Aktiivsuse taimeri käivitamiseks vajuta **A**.

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

7 Alusta oma tegevust.

8 Andmekuvade kerimiseks nipsa üles või alla.

9 After you complete your activity, press **A**, and select **✓**.

Basseinis ujumine

1 Vajuta **A**.

2 Vali **Basseinuju**.

3 Vali basseini pikkus või sisesta kohandatud pikkus.

4 Aktiivsuse taimeri käivitamiseks vajuta **A**.

5 Alusta oma tegevust.

Seade salvestab automaatselt ujumisintervalle ja -vahemaid.

6 Puhates vajuta **B**.

Kuvatakse puhkekuva.

7 Intervalli taimeri taaskäivitamiseks vajuta nuppu **B**.

8 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta tegevuse taimeri peatamiseks nuppu **A** hoia uuesti all nuppu **A**.

Basseini pikkuse seadistamine

- 1 Vajuta **A**.
- 2 Vali **Basseinujuu..**
- 3 Libista üles.
- 4 Vali **Seaded > Basseini pikkus**.
- 5 Vali basseini pikkus või sisesta kohandatud pikkus.

Ujumisterminid

Pikkus: ujumine basseini ühest otsast teise.

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

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

Swolf: swolfi skoor on basseini ühe pikkuse aja ja selle pikkuse tõmmete arvu summa. Näiteks 30 sekundit pluss 15 tõmme annavad swolfi skooriks 45. Swolf on ujumise efektiivsuse näit ja golfi sarnaselt on madalam skoor parem.

Golf

Golfiradade allalaadimine

Enne rajal esmakordset mängimist tuleb see rakenduse Garmin Connect abil alla laadida.

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect **Laadi golfiväljakud alla > +**.
- 2 Vali golfirada.
- 3 Vali **Laadi alla**.
Kui rada on alla laaditud, kuvatakse see seadme Venu Sq golfiradade loendis.

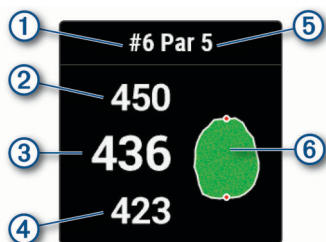
Golfi mängimine

Enne rajal esmakordset mängimist tuleb see nutitelefoni abil alla laadida (**Golfiradade allalaadimine, lehekülj 12**). Allalaaditud radasid uuendatakse automaatselt. Enne golfi mängimist laadi seadet (**Seadme laadimine, lehekülj 20**).

- 1 Vajuta **A**.
- 2 Vali **Golf**.
- 3 Oota, kuni seade satelliidid leiab.
- 4 Vali saada olevate radade loendist rada.
- 5 Punktisumma säilitamiseks vali **✓**.
- 6 Aukude sirvimiseks nipsa üles või alla.
Kui liigud järgmise augu juurde, valib seade selle automaatselt.

Auguteave

Seade arvutab edenemisala eesmise ja tagumise ning valitud lipu asukoha vahemaa (**Lipu asukoha muutmise, lehekülj 12**).



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

Lipu asukoha muutmise

Mängu ajal võid vaadata edenemisala lähemalt ja lippu liigutada.

- 1 Vali kaart.
Ilmub edenemisala suurem vaade.
- 2 Lipu asukohtade sirvimiseks nipsa üles või alla.
☑️ tähistab valitud lipu asukohta.
- 3 Lipu asukoha kinnitamiseks vajuta **B**.
Auguteabe kuva vahemaasid uuendatakse vastavalt uue lipu asukohale. Lipu asukoht salvestatakse vaid praeguse raundi jaoks.

Lipu suuna kuvamine

Funktsioon PinPointer on kompass, mis pakub suunaga seotud abi, kui edenemisala pole näha. See funktsioon aitab löögiks valmistuda isegi metsas või sügaval liivas.

MÄRKUS. ära kasuta funktsiooni PinPointer golfikäru olles. Golfikäru põhjustatud häired võivad mõjutada kompassi täpsust.

- 1 Vajuta **A**.
- 2 Vali **B**.
Nool tähistab lipu asukohta.

Tagasihoidlike ja kõverduvate löökide kuvamine

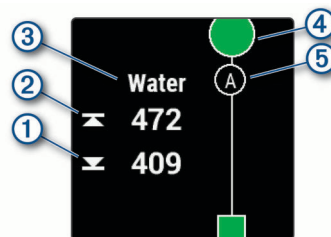
Võid vaadata par 4 ja 5 aukude tagasihoidlike ja kõverduvate löökide vahemaade loendit.

- 1 Vajuta **A**.
- 2 Vali **9**.
MÄRKUS. vahemaad ja asukohad eemaldatakse loendist nende läbimisel.

Ohtude kuvamine

Võid vaadata par 4 ja 5 aukude rajal olevate ohtude kauguseid. Löögi valikut mõjutavad ohud kuvatakse eraldi või rühmana, et aidata teha kindlaks vahemaa tagasihoidliku vms löögini.

- 1 Vajuta augu teabekval **A** ja vali **A**.



- Ekraanil kuvatakse lähima eesmise ① ja tagumise ② ohtliku ala vahemaa.
- Ohu tüüp ③ kuvatakse ekraani ülaosas.
- Edenemisala kuvatakse ekraani ülaosas poolringina ④. Edenemisala all olev joon tähistab madala muruga löögiala.
- Ohte ⑤ märgitakse tähega, mis näitab augu ohtude järjestust, ning need kuvatakse edenemisala all löögiala suhtes ligikaudsetes asukohtades.

- 2 Nipsa praeguse augu muude ohtude kuvamiseks.

Punktiarvestus

- 1 Golfimängu ajal vajuta **A**.
- 2 Vali **✎**.
- 3 Vali auk.
- 4 Punktide määramiseks vali — või +.
- 5 Vali **✓**.

Punktiarvestuse meetodi seadistamine

Võid muuta seadme punktiarvestuse meetodit.

- 1 Hoia all **B**.

- 2 Vali > **Tegevused ja rakendused** > **Golf**.
- 3 Vali tegevuse seaded.
- 4 Vali **Punktiarvestus** > **Punktiarvestuse meetod**.
- 5 Vali punktiarvestuse meetod.

Stablefordi punktiarvestuse teave

Kui valid Stablefordi punktiarvestusmeetodi (*Punktiarvestuse meetodi seadistamine, lehekülj 12*), siis antakse punkte optimaalse löögiarvu suhtes tehtud löökidele. Raundi lõpus võidab see, kellel on suurim punktisumma. Seade annab punkte vastavalt USA Golfiassotsiatsiooni juhisteile.

Stablefordi punktiarvestusega mängu punktikaardil on löökide asemel punktid.

Punktid	Tehtud löögid optimaalse löögiarvu suhtes
0	2 või rohkem
1	1 või rohkem
2	Optimaalne löögiarv
3	1 või vähem
4	2 või vähem
5	3 või vähem

Golfistatistika jälgimine

Kui lubad seadmes statistika jälgimise, saad vaadata praeguse raundi statistikat (*Raundi kokkuvõtte kuvamine, lehekülj 13*). Võid võrrelda raunde ja jälgida arengut rakenduses Garmin Golf™.

- 1 Hoia all .
- 2 Vali > **Tegevused ja rakendused** > **Golf**.
- 3 Vali tegevuse seaded.
- 4 Vali **Punktiarvestus** > **Statistika jälgimine**.

Golfistatistika salvestamine

Enne statistika salvestamist tuleb sisse lülitada statistika jälgimine (*Golfistatistika jälgimine, lehekülj 13*).

- 1 Vali punktikaardilt auk.
- 2 Vali löökide arv, sh putid, ja seejärel ✓.
- 3 Vali puttide arv ja seejärel ✓.
MÄRKUS. puttide arv on vajalik ainult statistika jaoks, punkte see ei lisa.
- 4 Tee valik.
 - Kui pall on edenemisalal, vali ↑.
 - Kui pall pole edenemisalal, vali ↶ või ↷.
- 5 Vali ✓.

Löögiarvakuu kuvamine

- 1 Pärast auku löömist vajuta .
- 2 Viimase löögi teabe kuvamiseks vali .
- 3 Augu iga lööki puudutava teabe kuvamiseks vali ...

Raundi kokkuvõtte kuvamine

Raundi ajal võib vaadata punkte, statistikat ja etapi teavet.

- 1 Vajuta .
- 2 Vali .

Raundi lõpetamine

- 1 Vajuta .
- 2 Vali **Lõpp**.
- 3 Libista üles.
- 4 Tee valik:
 - Raundi salvestamiseks ja kellarežiimi naasmiseks vali **Salvesta**.
 - Punktikaardi redigeerimiseks vali **Redigeeri skoori**.
 - Raundi hülgamiseks ja kellarežiimi naasmiseks vali **Hülga**.

- Raundi peatamiseks ja hiljem jätkamiseks vali **Peata**.

Rakendus Garmin Golf

Rakendus Garmin Golf võimaldab üksikasjaliku statistika ja löögianalüüsi kuvamiseks ühilduvast Garmin seadme üles laadida punktikaarte. Golfimängijad võivad rakenduse Garmin Golf abil eri radadel üksteisega võistelda. Enam kui 41 000 rajal on punktitaabelid, millega saab igaüks liituda. Võid luua golfiturniiri ja kutsuda mängijaid võistlema.

Rakendus Garmin Golf sünkroonib andmeid teenuse Garmin Connect kontoga. Võid rakenduse Garmin Golf alla laadida nutitelefoni rakenduste poest.

Treening

Kasutajaprofiili seadistamine

Võid uuendada oma sugu, sünniaastat, pikkust, kaalu, rannet ja pulsisageduse tsooni (*Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülj 6*) puudutavaid sätteid. Seade kasutab seda teavet täpsete treeninguandmete arvutamiseks.

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

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, lehekülj 6*), 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.

Treeningud

Seade võib juhendada mitmeetapilistes treeningutes, kuhu on kaasatud sihid, nt vahemaa, aeg, kordused või muud näitajad. Seade sisaldab mitut eellaaditud treeningut, sh tugevus-, südame- ja jooksmine ja rattasõit. Võid teenuses Garmin Connect luua ja leida rohkem treeninguid ja treeningukavasid ning edastada need oma seadmesse.

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

Treeningu alustamine

Sinu seade juhendab sind treeningu eri sammude juures.

- 1 Vajuta .
- 2 Vali tegevus.
- 3 Libista üles.
- 4 Vali **Treeningud**.
- 5 Vali treening.
MÄRKUS. loendis kuvatakse vaid valitud tegevusega ühilduvad treeningud.
- 6 Vali **Koosta treening**.
- 7 Aktiivsuse taimer käivitamiseks vajuta .

Pärast treeninguga alustamist näitab seade igat treeningu sammu, sammu märkmeid (valikuline), eesmärgi (valikuline) ja aktiivse treeningu andmeid.

Garmin Connect treeningkavade kasutamine

Enne teenuse Garmin Connect treeningkavade allalaadimist ja kasutamist pead looma teenuse Garmin Connect konto ([Garmin Connect, lehekülj 15](#)) ja siduma seadme Venu Sq ühilduva nutitelefoni.

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect ☰ või ⋮.
- 2 Vali **Treening > Treeningukavad**.
- 3 Vali treeningukava ja määra selle ajakava.
- 4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 5 Vaata treeningkava kalendris.

Treeningukavade kohandamine

Teenuse Garmin Connect kontol on adaptiivne treeningukava ja Garmin Coach, mis aitavad treeningu eesmärgi saavutada. Näiteks võid vastata mõnele küsimusele ja leida kava 5 km võistlusel osalemiseks. Kava kohandub su praeguse sportliku tasemega, treeningu ja ajakava eelistuste ning võistluse kuupäevaga. Kava käivitamisel lisatakse seadme Venu Sq vidinate loendisse vidin Garmin.

Täna treeningu alustamine

Pärast treeningukava saatmist seadmesse ilmub vidinate loendis rakenduse Garmin Coach vidin.

- 1 Rakenduse Garmin vidina kuvamiseks nipsa kellal.
Kui treening on määratud täna seale päevale, kuvab seade treeningu nime ja käivitusnupu.
- 2 Vali treening.
- 3 Treeningu etappide kuvamiseks vali **Vaata**. Kui oled etappide vaatamise lõpetanud, nipsa paremale (valikuline).
- 4 Vali **Koosta treening**.
- 5 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Treeningukavade vaatamine

Saad treeningukalendris vaadata treeningkavasid ning treeningu käivitada.

- 1 Vajuta Ⓐ.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Libista üles.
- 4 Vali **Treeningukalender**.
Kuvata kuupäeva alusel sortitud treeningkavad.
- 5 Vali treening.
- 6 Tee valik:
 - Treeningu sammude vaatamiseks vali **Vaata**.
 - Treeningu alustamiseks vali **Koosta treening**.

Isiklikud rekordid

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

Isiklike rekordite vaatamine

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

Isikliku rekordi taastamine

Võid taastada varasema isikliku rekordi.

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

- 5 Vali **Eelmine > ✓**.

MÄRKUS. see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

Isikliku rekordi kustutamine

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

MÄRKUS. see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

Kõigi isikuandmete kustutamine

- 1 Hoia kellakuval nuppu Ⓑ.
- 2 Vali **Ajalugu > Andmed**.
- 3 Vali sport.
- 4 Vali **Kustuta kõik andmed > ✓**.

Andmed kustutatakse ainult selle spordiala puhul.

MÄRKUS. see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

Navigeerimine

Asukohtade salvestamiseks, navigeerimiseks ja kodutee leidmiseks võid kasutada seadme GPS-navigatsiooni funktsioone.

Asukoha salvestamine

Salvestatud asukohta navigeerimiseks peab seade leidma satelliidid.

Asukoht on punkt, mida saab seadmes salvestada ja säilitada. Kui soovid maamärke mees pidada või teatud kohta naasta, võid asukoha tähistada.

- 1 Liigu asukohta, mida soovid tähistada.
- 2 Vajuta Ⓐ.
- 3 Vali **Navigeeri > Salvesta asukoht**.

VIHJE: asukoha kiireks tähistamiseks võid juhtnuppude menüüs valida 📍 ([Juhtseadete menüü kasutamine, lehekülj 1](#)).

Kui seade hangib GPS-signaali, kuvatakse asukoha teave.

- 4 Vali ✓.
- 5 Vali ikoon.

Asukoha kustutamine

- 1 Vajuta Ⓐ.
- 2 Vali **Navigeeri > Salvestatud asukohad**.
- 3 Vali asukoht.
- 4 Vali **Kustuta > ✓**.

Salvestatud asukohta navigeerimine

Salvestatud asukohta navigeerimiseks peab seade leidma satelliidid.

- 1 Vajuta Ⓐ.
- 2 Vali **Navigeeri > Salvestatud asukohad**.
- 3 Vali asukoht ja seejärel **Mine**.
- 4 Aktiivsuse taimer käivitamiseks vajuta Ⓐ.
- 5 Liigu edasi.

Kuvatakse kompass. Kompassi nool osutab salvestatud asukohale.

VIHJE: täpsemaks navigeerimiseks joonda ekraani ülaosa liikumissuunaga.

Tagasi algusesse navigeerimine

Enne tagasi algusesse navigeerimist tuleb leida satelliidid, käivitada taimer ja alustada tegevust.

Võid tegevuse mis tahes hetkel naasta algasukohta. Nt kui jooksed tundmatus linnas ja sa pole kindel, kuidas raja algusesse või hotelli tagasi saada, võid navigeerida tagasi algasukohta. See funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

1 Hoia all .

2 Vali **Navigeerimine > Tagasi algusesse**.

Kuvatakse kompass.

3 Liigu edasi.

Kompassi nool osutab algpunktile.

VIHJE: täpsemaks navigeerimiseks liiguta seadet navigeerimise suunas.

Navigatsiooni lõpetamine

- Navigeerimise lõpetamiseks hoia nuppu  all ja vali **Lõpeta navigeerimine**.
- Navigeerimise lõpetamiseks ja tegevuse salvestamiseks vajuta nuppu  ja vali .

Kompass

Seadmel on kolmeteljeline automaatselt kalibreeritav kompass. Kompassi funktsioonid ja välimus olenevad tegevusest, sellest, kas GPS on aktiivne ja kas navigeerite sihtkohta.

Kompassi käsitsi kalibreerimine

TEATIS

Kalibreeri elektrooniline kompass õues. Täpsema suunanäidu tagamiseks ära seisa magnetvälja mõjutavate objektide, näiteks sõidukite, hoonete ja õhuelektroonika lähedal.

Seade kalibreeriti tehases ja see kasutab vaikimisi automaatset kalibreerimist. Kui kompass käitub kummaliselt, näiteks pärast pika vahemaa läbimist või äärmuslikke temperatuurimuutuseid, saad kompassi käsitsi kalibreerida.

1 Hoia all .

2 Vali  > **Andurid > Kompass > Alusta kalibreerimist**.

3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

VIHJE: liiguta rannet, moodustades väikseid kaheksaid, kuni kuvatakse teade.

Ajalugu

Seade salvestab kuni 14 päeva jagu tegevuste ja pulsisageduse jälgimise andmeid ja kuni 7 ajapõhist tegevust. Võid seadmes vaadata viimast seitset ajapõhist tegevust. Võid sünkronida andmeid, et vaadata teenuse Garmin Connect kontos piiramatul arvil tegevusi ning tegevuste ja pulsisageduse jälgimise andmeid (*Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülj 16*) (*Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis, lehekülj 16*).

Kui seadme mälu saab täis, kirjutatakse vanimad andmed üle.

Ajaloo kasutamine

1 Hoia all .

2 Vali **Ajalugu**.

3 Tee valik.

- Selle nädala tegevuse vaatamiseks vali **See nädal**.
- Vanema tegevuse vaatamiseks vali **Möödunud nädalad**.

4 Vali tegevus.

5 Tee valik.

- Iga ringi lisateabe kuvamiseks vali **Ringid**.
- Raskustõste iga sarja lisateabe kuvamiseks vali **Sarjad**.
- Iga ujumisintervalli lisateabe kuvamiseks vali **Intervallid**.
- Iga pulsisagedustsooni aja kuvamiseks vali **Aeg tsoonis**.
- Valitud tegevuse kustutamiseks vali **Kustuta**.

Igas südame löögisageduse tsoonis veedetud aja vaatamine

Enne südame löögisageduse tsoonide andmete vaatamist pead lõpetama südame löögisageduse mõõtmisega tegevuse ja selle salvestama.

Igas südame löögisageduse tsoonis veedetud aja vaatamine reguleerida treeningu intensiivsust.

1 Hoia all .

2 Vali **Ajalugu**.

3 Tee valik:

- Selle nädala tegevuse vaatamiseks vali **See nädal**.
- Vanema tegevuse vaatamiseks vali **Möödunud nädalad**.

4 Vali tegevus.

5 Vali **Aeg tsoonis**.

Garmin Connect

Teenuse Garmin Connect konto võimaldab jälgida su sooritusi ja olla ühenduses sõpradega. See annab vahendid seireks, analüüsiks, jagamiseks ja üksteise julgustamiseks. Võid salvestada oma aktiivse elustiiliga seotud sündmuseid, sh jooksmine, kõnd, ujumine, matk, golfimängud jne.

Võid luua teenuse Garmin Connect tasuta konto, kui sead ja telefoni rakenduses Garmin Connect. Võid luua konto ka rakenduse Garmin Express seadistamisel (www.garmin.com/express).

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

Andmete analüüsimine: võid vaadata oma vormisoleku ja välitegevuste üksikasjalikku teavet, sh aeg, vahemaa, pulsisagedus, kulutatud kalorit, rütm, ülavaade ning tempo- ja kiirusegraafikud. Võid vaadata oma golfimängude üksikasjalikku teavet, sh punktikaardid, statistika ja rajateave. Võid kuvada ka kohandatavad aruanded.

MÄRKUS. teatud andmete nägemiseks tuleb seadmega siduda valikuline traadita andur (*Traadita andurite sidumine, lehekülj 19*).



Edenemise jälgimine: võid jälgida igapäevaseid samme, võistelda teistega ja saavutada püstitatud eesmärged.

Tegevuste jagamine: võid hoida sõpradega ühendust ning jälgida üksteise tegevusi või postitada oma tegevuste linke suhtlusvõrgustike saitidele.

Sätete haldamine: võid kohandada oma seadet ja kasutajasätteid teenuse Garmin Connect kontos.

Rakenduse Garmin Connect kasutamine

Pärast seadme sidumist nutitelefoni (Nutitelefoni sidumine, lehekülg 1) võid kasutada rakendust Garmin Connect kõigi tegevusandmete laadimiseks teenuse Garmin Connect kontole.

- 1 Veendu, et nutitelefonis töötab rakendus Garmin Connect.
- 2 Veendu, et seade asub nutitelefoni 10 m (30 ft) raadiuses.
Seade sünkroonib andmeid automaatselt rakenduse Garmin Connect ja kontoga **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 aktiivsuseandmed teenuse Garmin Connect kontole ja saata andmeid (nt treeningud ja treeningukava) teenuse Garmin Connect veebisaidilt seadmesse. Võid installida ka seadme tarkvarauuendusi ja hallata Connect IQ rakendusi.

- 1 Ühenda USB-kaabli abil seade arvutiga.
- 2 Ava veebiaadress www.garmin.com/express.
- 3 Laadi alla ja installi rakendus Garmin Express.
- 4 Ava rakendus Garmin Express ja vali **Lisa seade**.
- 5 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Seadme kohandamine

Kella sihverplaadi muutmine

Võid valida mitme eellaaditud sihverplaadi hulgast sobiva või kasutada seadmesse allalaaditavat teenuse Connect IQ sihverplaati (**Connect IQ funktsioonid**, lehekülg 3). Samuti saad redigeerida olemasolevat sihverplaati (**Kellakuva muutmine**, lehekülg 16) või luua uue (**Kohandatud kellakuva loomine**, lehekülg 16).

- 1 Hoia sihverplaadil **B**.
- 2 Vali **Kelladisain**.
- 3 Kasutatavate sihverplaatide sirvimiseks libista vasakule või paremale.
- 4 Sihverplaadi valimiseks puuduta puuteekraani.

Kellakuva muutmine

Võid kohandada kella stiili ja andmevälju.

- 1 Hoia kellal all **B**.
- 2 Vali **Kelladisain**.
- 3 Kellakuvade sirvimiseks nipsa paremale või vasakule.
- 4 Kellakuva muutmiseks libista üles.
- 5 Vali soovitud valik.
- 6 Valikute sirvimiseks keri üles või alla.
- 7 Valimiseks vajuta nuppu **A**.
- 8 Kellakuva valimiseks puuduta puuteekraani.

Kohandatud kellakuva loomine

Paigutuse, värvide ja lisaandmete valimisel saad luua uue kellakuva.

- 1 Hoia kellal all nuppu **B**.
- 2 Vali **Kelladisain**.
- 3 Nipsa vasakule ja vali **+**.
- 4 Tausta valikute sirvimiseks nipsa üles või alla ning kuvatava tausta valimiseks puuduta ekraani.
- 5 Ajaloog- või digitaalnäidikute sirvimiseks nipsa üles või alla ning kuvatava näidiku valimiseks puuduta ekraani.
- 6 Rõhutatud värvide sirvimiseks libista üles või alla ning kuvata värvi valimiseks puuduta ekraani.

- 7 Vali iga andmeväli, mida soovid kohandada, seejärel vali kuvatavad andmed.
Valge piir tähistab selle näidiku kohandatavat andmevälja.
- 8 Ajastusmärkide kohandamiseks libista vasakule.
- 9 Ajastusmärkide vahel kerimiseks libista üles või alla.
- 10 Vajuta nuppu **A**.
Seade muudab uue kellakuva aktiivseks.

Juhtelementide menüü kohandamine

Juhtelementide menüüs saad lisada ja eemaldada valikuid või muuta nende järjekorda (**Juhtseadete menüü kasutamine**, lehekülg 1).

- 1 Hoia all nuppu **A**.
Kuvatakse juhtelementide menüü.
- 2 Hoia all nuppu **B**.
Juhtelementide menüü lülitub redigeerimisrežiimi.
- 3 Vali otsetee, mida soovid kohandada.
- 4 Tee valik.
 - Juhtelementide menüüs otsetee asukohta muutmiseks vali soovitud asukoht või lohista otsetee uude asukohta.
 - Otsetee eemaldamiseks juhtelementide menüüst vali **✖**.
- 5 Vajaduse korral otsetee lisamiseks juhtelementide menüüses vali **+**.

MÄRKUS. see suvand on kasutatav vaid siis, kui oled eemaldanud menüüst vähemalt ühe otsetee.

Juhiku otsetee seadistamine

Saad seadistada otsetee enda lemmikjuhikule, nt Garmin Pay rahakoti või muusika juhtimiseks.

- 1 Libista kellakuvale paremale.
- 2 Tee valik.
 - Kui seadistad otseteed esimest korda, siis nipsa üles ja vali **Seadistus**.
 - Kui oled otsetee varem seadistanud, hoia nuppu **B** all ja vali **⚙ > Otsetee**.

- 3 Vali otsetee juhik.

Otsetee juhiku kuvamiseks nipsa kellal paremale.

Tegevuste ja rakenduse seaded

Need seaded võimaldavad eellaaditud aktiivsuse- ja rakenduse oma eelistuste järgi kohandada. Näiteks võid kohandada andmekuvasid ning lubada märguanded ja treeningufunktsioonid. Teatud seaded ei ole kõigi tegevuste tüüpide puhul saadaval ning need olenevad kella mudelist.

Hoia **B**, vali **⚙ > Tegevused ja rakendused**, vali tegevus ja tegevuse seaded.

Hoiatused: seadistab tegevusele treeninguhoiatused (**Märguanded**, lehekülg 17).

Auto Lap: seadistab funktsiooni Auto Lap® suvandid (**Auto Lap**, lehekülg 17).

Automaatpaus: andmete salvestamine katkestatakse, kui peatud või kiirus langeb liiga palju (**Auto Pause® kasutamine**, lehekülg 18).

Autom. puhkerežiim: võimaldab seadmel automaatselt tuvastada, kui basseinis ujumise ajal puhkad, ning luua puhkeintervalli).

Automaatne sirvimine: võimaldab taimeri töötamise ajal automaatselt sirvida tegevuse kõiki andmekuvasid (**Automaatne sirvimine**, lehekülg 18).

Automaatne sari: lubab seadmel tugevustreeningu ajal harjutuste sarju automaatselt alustada ja lõpetada.

Golfikepi viip: kuvab viiba, mis võimaldab iga tuvastatud löögi järel sisestada kasutatud golfikepi andmed.

Andmekuvad: võimaldab kohandada andmekuvasid ja lisada tegevusele uusi andmekuvasid ([Andmekuvade kohandamine](#), lehekülj 17).

Avalöögi kepi vahemaa: määrab avalöögil golfipalli liikumise keskmise vahemaa.

Muuda kaalu: võimaldab lisada tugevus- või südame treeningu ajal kasutatud kaalu.

GPS: määrab GPS-antenni režiimi ([GPS-seadete muutmine](#), lehekülj 18).

Basseini pikkus: seadistab ujumise basseini pikkuse.

Punktiarvestus: lubab või keelab golfiraundi alustamisel automaatse punktiarvestuse. Suvandi Küsi alati kasutamisel küsitakse kinnitust raundi alustamisel.

Punktiarvestuse meetod: määrab punktiarvestuse meetodiks löögid või Stablefordi punktisüsteemi.

Statistika jälgimine: lubab golfi mängimisel statistika jälgimise.

Olek: lubab või keelab golfiraundi alustamisel automaatse punktiarvestuse. Suvandi Küsi alati kasutamisel küsitakse kinnitust raundi alustamisel.

Turniirirežiim: lülitab välja turniiride ajal keelatud funktsioonid.

Värin hoiatused: aktiveerib hoiatused, mis annavad hingamise ajal märku sisse või välja hingamiseks.

Andmekuvade kohandamine

Võid trennieesmärkide või valikuliste tarvikute põhjal andmekuvasid kohandada. Nt võid kohandada üht andmekuva ringi tempo või pulsisagedustsooni näitamiseks.

1 Hoia all .

2 Vali  > **Tegevused ja rakendused**.

3 Vali tegevus.

4 Vali tegevuse seaded.

5 Vali **Andmekuvad**.

6 Vali kohandamiseks andmekuva.

7 Vali vähemalt üks suvand:

MÄRKUS. kõik suvandid pole kõigi tegevuste jaoks saadaval.

- Iga andmekuva andmeväljade stiili ja arvu muutmiseks vali **Paigutus**.
- Andmekuva väljade kohandamiseks vali kuva ja siis **Redigeeri andmevälju**.
- Andmekuva näitamiseks või peitmiseks vali kuva kõrval olev lüliti.
- Pulsisagedustsooni näidiku kuvamiseks või peitmiseks vali **Pulsitsooni näidik**.

Märguanded

Võid määrata märguanded igale tegevusele, mis aitavad teha trenni konkreetse eesmärgi nimel. Mõned hoiatused on saadaval vaid konkreetsete tegevustega. Mõned märguanded vajavad valikulisi tarvikuid, nagu pulsimõõtja või rütmiaundur. Hoiatusi on kolme tüüpi: sündmuste hoiatused, vahemiku hoiatused ja korduvad hoiatused.

Sündmuste hoiatus: sündmuste hoiatus teavitab vaid ühe korra. Sündmus on konkreetne väärtus. Näiteks võid määrata, et seade esitaks märguande, kui oled teatud arvu kaloreid kulutanud.

Vahemiku hoiatus: vahemiku hoiatus teavitab sind iga kord, kui seade on üleval- või allpool eelmääratud vahemikuväärtust. Nt seade võib sind hoiatada, kui su pulsisagedus on väiksem kui 60 lööki minutis ja suurem kui 210 lööki minutis.

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

Hoiatuse nimi	Hoiatuse tüüp	Kirjeldus
Rütm	Vahemik	Võid määrata rütmi min ja max väärtuse.
Kalorid	Korduv sündmus	Võid määrata kaloreite arvu.
Kohandatud	Korduv sündmus	Võid määrata olemasoleva sõnumi või luua kohandatud sõnumi ja valida hoiatuse tüübi.
Vahemaa	Korduv	Võid määrata vahemaa intervalli.
Pulsisagedus	Vahemik	Võid määrata pulsisageduse min ja max väärtuse või valida tsoonimuudatused.
Tempo	Vahemik	Võid määrata tempo min ja max väärtuse.
Jooksmine/ kõndimine	Korduv	Võid seadistada kõndimispausi regulaarsete intervallide järel.
Kiirus	Vahemik	Võid määrata kiiruse min ja max väärtuse.
Tõmbesagedus	Vahemik	Võid määrata minutis tehtavate tõmmete kõrge või madala väärtuse.
Kellaaeg	Korduv sündmus	Võid määrata ajalise intervalli.

Hoiatuse seadistamine

1 Hoia all nuppu .

2 Vali  > **Tegevused ja rakendused**.

3 Vali tegevus.

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

4 Vali tegevuse seaded.

5 Vali **Hoiatused**.

6 Tee valik:

- Tegevusele uue hoiatuse lisamiseks vali **Lisa uus**.
- Olemasoleva hoiatuse redigeerimiseks vali hoiatuse nimi.

7 Vajadusel vali hoiatuse tüüp.

8 Vali tsoon, sisesta miinimum- ja maksimumväärtused või sisesta hoiatuse kohandatud väärtus.

9 Vajadusel lülita hoiatus sisse.

Sündmuse ja korduvate hoiatuste korral kuvatakse teade alati hoiatuse väärtuse saavutamisel. Vahemaa hoiatuse korral ilmub teade iga kord, kui ületad vastava vahemiku või langed sellest allapoole (miinimum- ja maksimumväärtused).

Auto Lap

Ringide tähistamine funktsiooniga Auto Lap

Võid seadmes kasutada funktsiooni Auto Lap, et tähistada ringe konkreetse vahemaa järel automaatselt. Kõnealune funktsioon on kasulik sooritusvõime võrdlemiseks tegevuse eri etappides (nt iga 1 miili või 5 kilomeetri järel).

1 Hoia all .

2 Vali  > **Tegevused ja rakendused**.

3 Vali tegevus.

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

4 Vali tegevuse seaded.

5 Tee valik:

- Funktsiooni Auto Lap sisse- või väljalülitamiseks vali lüliti.
- Ringide vahemaa muutmiseks vali **Auto Lap**.

Ringi igal läbimisel kuvatakse ringiajaga teade. Kui vibratsioon on sisse lülitatud, siis seade ka vibreerib ([Süsteemiseaded](#), lehekülj 18).

Auto Pause® kasutamine

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

MÄRKUS. seade ei salvesta aktiivsuseandmeid peatatud taimeri ajal.

1 Hoia all .

2 Vali  > **Tegevused ja rakendused**.

3 Vali tegevus.

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

4 Vali tegevuse seaded.

5 Vali **Automaatpaus**.

6 Tee valik:

MÄRKUS. kõik suvandid pole kõigi tegevuste jaoks saadaval.

- Taimeri automaatselt peatamiseks pärast liikumise lõpetamist vali **Peatumisel**.
- Taimeri automaatselt peatamiseks tempo langemisel alla eel määratud väärtuse vali **Tempo**.
- Taimeri automaatselt peatamiseks kiiruse langemisel alla eel määratud väärtuse vali **Kiirus**.

Automaatne sirvimine

Võid kasutada automaatse sirvimise funktsiooni, et taimeri töö ajal kerida kõiki tegevusandmete kuvasid automaatselt.

1 Hoia all nuppu .

2 Vali  > **Tegevused ja rakendused**.

3 Vali tegevus.

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

4 Vali tegevuse seaded.

5 Vali **Automaatne sirvimine**.

6 Vali kuvamiskiirus.

GPS-seadete muutmise

Lisateavet GPS-i kohta vaata aadressilt www.garmin.com/aboutGPS.

1 Hoia all .

2 Vali  > **Tegevused ja rakendused**.

3 Vali kohandamiseks tegevus.

4 Vali tegevuse seaded.

5 Vali **GPS**.

6 Tee valik:

- Vali **Väljas**, et GPS tegevuse jaoks välja lülitada.
- Vali **Ainult GPS**, et GPS satelliitsüsteem sisse lülitada.
- Vali **GPS + GLONASS** (Venemaa satelliitsüsteem) kehva taevasse nähtavusega kohtades täpsema asukohateabe saamiseks.
- Vali **GPS + GALILEO** (Euroopa Liidu satelliitsüsteem) kehva taevasse nähtavusega kohtades täpsema asukohateabe saamiseks.

MÄRKUS. GPS-i ja muu satelliitsüsteemi koos kasutamine tühjeneb aku kiiremini kui ainult GPS-i kasutamine ([GPS ja muud satelliidsüsteemid](#), lehekülj 18).

GPS ja muud satelliidsüsteemid

Suvald GPS + GLONASS või GPS + GALILEO pakub vaid GPS-iga võrreldes rasketes oludes paremat jõudlust ja asukoha kiiremat tuvastamist. Ent GPS-i ja teise satelliidsüsteemi koos kasutamisel võib üksnes GPS-i kasutamisega võrreldes aku kiiremini tühjaks saada.

Telefoni ja Bluetooth seaded

Hoia  ja vali  > **Telefon**.

Olek: kuvab praeguse Bluetooth ühenduse oleku ning võimaldab Bluetooth sisse või välja lülitada.

Märguanded: seade lülitab su valiku põhjal nutiteavitused automaatselt sisse või välja ([Teavituste Bluetooth lubamine](#), lehekülj 2).

Ühendatud märguanded: annab märku seotud nutitelefoniga ühendumisel ja lahtiühendumisel.

Paarista telefon: ühendab Bluetooth abil seadme ja nutitelefoniga.

Sünkrooni: andmete edastamine sinu seadme ja rakenduse Garmin Connect vahel.

Peata LiveTrack: võimaldab peatada rakenduse LiveTrack poolelioleva seansi.

Süsteemiseaded

Hoia  ja vali  > **Süsteem**.

Automaatlukustus: ekraani soovimatu puudutuse vältimiseks lukustab puuteekraani automaatselt. You can hold any button to unlock the touchscreen.

Keel: määrab seadme kasutajaliidese keele.

Kellaaeg: määrab kellaaja vormingu ja kohaliku kellaaja allika ([Kellaaja seaded](#), lehekülj 18).

Kuupäev: võimaldab kuupäeva ja selle vormingut käsitsi seadistada.

Ekraan: seadistab ekraani ajalõpu ja heleduse ([Ekraaniseaded](#), lehekülj 19).

Physio TrueUp: võimaldab seadmel sünkroonida teistest Garmin seadmetest pärit tegevusi, ajalugu ja andmeid.

Vibratsioon: lülitab vibratsiooni sisse või välja ja määrab vibratsiooni intensiivsuse.

Mitte segada: lülitab segamiskeelu režiimi sisse või välja.

Ühikud: määrab andmete kuvamiseks mõõtühiku ([Mõõtühikute muutmise](#), lehekülj 19).

Andmete salvestamine: siit saate valida, kuidas seade tegevuse andmeid salvestab. Salvestamise valik Nutikas (vaikimisi) võimaldab pikemate tegevuste salvestamist. Suvald Iga sekund võimaldab üksikasjalikumate tegevuste salvestamist, kuid aku või kiiremini tühjaks saada.

USB-režiim: määrab arvutiga ühendatud seadme meediumiedastuse režiimi või Garmin režiimi.

Lähtesta: võimaldab laadida vaikeseaded või kustutada isikuandmed ja lähtestada seaded ([Kõikide vaikeseadete taastamine](#), lehekülj 22).

MÄRKUS. kui oled seadistanud Garmin Pay rahakoti, kustutab seadete lähtestamine seadmest ka rahakoti.

Tarkvara uuendus: võid otsida tarkvarauuendusi.

Teave: võid vaadata seadme tunnust, tarkvara versiooni, normatiivteavet ja litsentsilepingut.

Kellaaja seaded

Hoia  ja vali  > **Süsteem** > **Kellaaeg**.

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

Ajaallikas: võid kellaaega seadistada käsitsi või seotud mobiilseadme abil automaatselt.

Ajavööndid

Seadme igal sisselülitamisel ja satelliitide leidmisel või nutitelefoni sünkroonimisel tuvastab seade automaatselt ajavööndi ja praeguse kellaaega.

Kellaaja käsitsi määramine

Vaikimisi määratakse kellaaeg automaatselt, kui seade Venu Sq seotakse mobiilseadmega.

- 1 Hoia all .
- 2 Vali  > **Süsteem** > **Kellaaeg** > **Ajaallikas** > **Käsitsi**.
- 3 Vali **Kellaaeg** ja sisesta praegune kellaaeg.

Äratuse seadistamine

Saad määrata mitu äratust. Äratus võib olla ühekordne või korduv.

- 1 Hoia all .
- 2 Vali **Kellad** > **Hoiatused** > **Lisa märguanne**.
- 3 Vali **Aeg** ja sisesta kellaaeg.
- 4 Vali **Korda** ning seejärel valik.
- 5 Vali **Silt** ja vali äratuse kirjeldus.

Äratuse kustutamine

- 1 Hoia all .
- 2 Vali **Kellad** > **Hoiatused**.
- 3 Vali äratus ja seejärel **Kustuta**.

Taimeri käivitamine

- 1 Hoia all .
- 2 Vali **Kellad** > **Taimer**.
- 3 Sisesta kellaaeg ja vali .
- 4 Vajuta .

Stopperi kasutamine

- 1 Hoia all .
- 2 Vali **Kellad** > **Stopper**.
- 3 Taimeri käivitamiseks vajuta .
- 4 Ringi taimeri taaskäivitamiseks vajuta .
- Stopperi koguaeg jookseb edasi.
- 5 Taimeri peatamiseks vajuta .
- 6 Tee valik.
 - Taimeri taaskäivitamiseks libista alla.
 - Stopperi aja tegevusena salvestamiseks nipsa üles ja vali **Salvesta**.
 - Ringiaegade vaatamiseks nipsa üles ja vali **Ringide ülevaade**.
 - Stopperist väljumiseks nipsa üles ja vali **Valmis**.

Ekraaniseaded

Hoia  ja vali  > **Süsteem** > **Ekraan**.

Heledus: seadistab ekraani heledustaseme.

Ajalõpp: seadistab ekraani väljalülitumise aja. Saad kasutada valikut Alati sees, et hoida kellaaeg alati nähtaval ja lülitada välja taust. See valik lühendab aku kasutusaega ja ekraani tööiga.

MÄRKUS: magamise ajal on sätted Alati sees ja Žest välja lülitatud, et vältida ekraani sisselülitumist.

Žest: ekraan lülitatakse sisse, kui liigutad seadme vaatamiseks rannet enda suunas. Vali suvand Ainult tegevuse ajal, et kasutada seda funktsiooni vaid ajapõhiste tegevuste ajal. Žesti tundlikkust saab reguleerida, et lülitada ekraan sisse sagedamini või harvem.

Tegevuse ajal: määrab ekraani jääma sisse või lülitab selle välja vastavalt ajastatud tegevuse seadele Ajalõpp.

Mõõtühikute muutmine

Võid seadme kuvatavaid mõõtühikuid kohandada.

- 1 Hoia kellal all nuppu .
- 2 Vali  > **Süsteem** > **Ühikud**.
- 3 Vali mõõtühiku tüüp.
- 4 Vali mõõtühik.

Garmin Connect seaded

Võid seadme sätteid muuta teenuse Garmin Connect kontos rakenduse Garmin Connect või veebisaidi Garmin Connect abil. Mõned seaded on saadaval vaid teenuse Garmin Connect kontos ja neid ei saa muuta seadmes.

- Vali rakenduses Garmin Connect  või , seejärel vali **Garmini seadmed** ning siis oma seade.
- Vali rakenduse Garmin Connect seadmete vidinas oma seade.

Pärast seadete kohandamist tuleb seadmes muudatuste rakendamiseks andmeid sünkroonida (*Rakenduse Garmin Connect kasutamine*, lehekülg 16, *Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis*, lehekülg 16).

Juhtmeta andurid

Seadet saab kasutada juhtmevabade ANT+ anduritega. Sinu muusikafunktsioonidega seadet saab kasutada Bluetooth andureid. Optiliste andurite ühilduvuse ja valikuliste andurite ostmise kohta saab lisateavet veebisaidilt buy.garmin.com.

Traadita andurite sidumine

Traadita anduri ANT+ või Bluetooth esmakordsel ühendamisel seadmega Garmin tuleb siduda seade ja andur. Pärast sidumist ühendub seade anduriga automaatselt, kui alustad tegevust ning andur on aktiivne ja levialas.

VIHJE: kui andur on sisse lülitatud ja seadme lähedal, siis tegevuse alustamisel seotakse mõned ANT+ andurid seadmega automaatselt.

- 1 Liigu teistest traadita anduritest vähemalt 10 m (33 ft) kaugusele.
- 2 Pulsimonitori sidumisel pane see endale külge.
Pulsimõõtja ei saada ega võta vastu andmeid enne selle paigaldamist.
- 3 Hoia sõrme .
- 4 Vali  > **Andurid** > **Lisa uus**.
- 5 Seade ja andur peavad asuma teineteisest kuni 3 m (10 ft) kaugusel, seejärel oota seadme ja anduri sidumist.
Kui seade on anduriga ühendatud, kuvatakse ekraani ülalosas ikoon.

Jooksuandur

Seade ühildub jooksuanduriga. Kui treenid siseruumis või GPS-signaal on väga nõrk, võid GPS-i asemel kasutada tempo ja vahemaa mõõtmiseks jooksuandurit. Jooksuandur on ooterežiimis ja andmete saatmiseks valmis (sarnaselt pulsimõõtjale).

30 minuti pikkuse tegevusetuse järel lülitub jooksuandur energia säästmiseks välja. Kui aku tase on madal, kuvab seade vastava teate. Järele on jäänud umbes viis tundi tööaega.

Jooksuanduri kalibreerimine

Enne jooksuanduri kalibreerimist tuleb seade jooksuanduriga siduda (*Traadita andurite sidumine*, lehekülg 19).

Kui tead oma kalibreerimistegurit, on soovitatav käsitsi kalibreerida. Kui jooksuandur on kalibreeritud ettevõtte Garmin muu tootega, siis on võimalik, et tead kalibreerimistegurit.

- 1 Hoia all .

2 Vali  > Andurid > Jooksuandur > Kal. tegur.

3 Muuda kalibreerimistegurit

- Kui vahemaa on liiga väike, siis suurenda kalibreerimistegurit.
- Kui vahemaa on liiga suur, siis vähenda kalibreerimistegurit.

Jooksuanduri kalibreerimise parandamine

Enne seadme kalibreerimist tuleb leida GPS-signaalid ja siduda seade jooksuanduriga (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 19*).

Jooksuandur kalibreerib end ise, kuid GPS-i kasutades õues joostes saad parandada kiiruse- ja kauguseandmete täpsust.

1 Seisa 5 minutit lageda taeva all.

2 Alusta jooksmist.

3 Jookse rajal peatumata 10 minutit.

4 Lõpeta tegevus ja salvesta.

Salvestatud andmete põhjal jooksuanduri kalibreerimisväärtus vajadusel muutub. Jooksuandurit pole tarvis enam kalibreerida, kui su jooksustiil ei muutu.

Lisavarustusse kuuluva jalgratta kiiruseanduri või rütmiaanduri kasutamine

Saad kasutada ühilduvat jalgratta kiiruse või rütmi andurit ja saata selle anded enda seadmesse.

- Ühenda andur enda seadmega (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 19*).
- Seadista rehvi suurus (*Kiiruseanduri kalibreerimine, lehekülg 20*).
- Alusta sõitu (*Rattasõit, lehekülg 11*).

Kiiruseanduri kalibreerimine

Enne kiiruseanduri kalibreerimist tuleb seade siduda ühilduva kiiruseanduriga (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 19*).

Käsitsi kalibreerimine on valikuline ja võib aidata parandada täpsust.

1 Hoia all .

2 Vali  > Andurid > Kiirus/rütm > Rattasuurus.

3 Tee valik:

- Veljemõõdu automaatselt arvutamiseks ja kiiruseanduri kalibreerimiseks vali **Auto**.
- Kiiruseanduri käsitsi kalibreerimiseks vali **Käsitsi** ja sisesta veljemõõt (*Ratta veljemõõt ja übermõõt, lehekülg 24*).

Golfikepi andurid

Seade Venu Sq Music ühildub Approach® CT10 golfikepi anduritega. Seotud golfikepi anduritega saad automaatselt jälgida enda golfilööke, sh asukohta, vahemaad ja kepi tüüpi. Lisateavet vaata golfikepi andurite kasutusjuhendist.

Ülevaade ümbrusest

Seadet Venu Sq saab ümbrusest parema ülevaate saamiseks kasutada Varia nutikate rattatulede ja tahavaateradariga. Lisateavet vaata oma seadme Varia kasutusjuhendist.

MÄRKUS. enne seadmete sidumist pead võib-olla uuendama seadme Varia tarkvara Venu Sq (*Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil, lehekülg 20*).

tempe

tempe on ANT+ juhtmeta temperatuuriandur. Anduri saad kinnitada rihmale või aasale, kus see puutub kokku ümbritseva õhuga ja annab pidevalt täpseid temperatuuriandmeid. tempe temperatuuriandmete kuvamiseks pead tempe enda seadmega ühendama.

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 lisas olevaid puhastusjuhiseid.

1 Ühenda USB-kaabli väiksem ots seadme laadimispeassa.



2 Ühenda USB-kaabli suurem ots USB-laadimispeassa.

3 Lae seade täiesti täis.

Tooteuuendused

Installeeri arvutisse Garmin Express (www.garmin.com/express). Installeeri nutitelefoni rakendus Garmin Connect.

Tagab Garmin seadmetel allolevatele teenustele hõlpsa juurdepääsu.:

- Tarkvarauuendused
- Marsruudi uuendused
- 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 seotud olema (*Nutitelefoni sidumine, lehekülg 1*).

Sünkrooni seadet rakendusega Garmin Connect (*Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 16*).

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

Tarkvara uuendamine rakendusega Garmin Express

Enne seadme tarkvara uuendamist tuleb alla laadida ja installida rakendus Garmin Express ning lisada su seade (*Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis, lehekülg 16*).

1 Ühenda USB-kaabli abil seade arvutiga.

Kui uus tarkvara on saadaval, saadab rakendus Garmin Express selle seadmesse.

2 Kui rakendus Garmin Express on uuenduse saatmise lõpetanud, ühenda seade arvuti küljest lahti.

Seade installib uuenduse.

Seadme teabe vaatamine

Võid vaadata seadme tunnust, tarkvara versiooni, normatiivteavet ja litsentsilepingut.

1 Hoia all .

2 Vali  > **Süsteem** > **Teave**.

E-sildi regulatiiv- ja vastavusteabe vaatamine

Kõnealusel seadmel on elektrooniline silt. E-silt võib sisaldada regulatiivteavet, nagu FCC antud tuvastusnumbrid või regionaalsed vastavustähised, sh vastav toote- ja litsentsiteave.

Hoia 10 sekundit .

Tehnilised andmed

Aku tüüp	Laaditav sisse-ehitatud liitium-polümeer aku
Aku kasutusaeg	Nutikella režiimis kuni 6 päeva
Töötemperatuuri vahemik	–20 kuni 60 °C (–4 kuni 140 °F)
Laadimise temperatuurivahemik	0 kuni 45 °C (32 kuni 113 °F)
Venu Sq juhtmeta sagedusala	2,4 GHz @ –0,8 dBm nominaalne
Venu Sq Music juhtmeta sagedusala	2,4 GHz @ 9 dBm nominaalne
Veekindluse tase	Ujumine, 5 ATM ¹

Aku kasutusaaja teave

Reaalne aku kasutusaeg sõltub seadmes aktiveeritud funktsioonidest, nagu tegevuste jälgimine, randmelt mõõdetav pulsisagedus, nutitelefonite teavitused, GPS ja ühendatud andurid.

Režiim	Aku kasutusaeg
Nutikellarežiim koos tegevuse jälgimise ja ööpäev läbi randmelt pulsimõõtmisega	Kuni 6 päeva
Nutikellarežiim koos muusika taasesitusega seadmes	Kuni 8 tundi.
GPS-režiim	Kuni 14 tundi.
GPS-režiim koos muusika taasesitusega seadmes	Kuni 6 tundi.

Seadme hooldamine

TEATIS

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

Ära klahve vee all vajuta.

Ära puhasta seadet terava esemega.

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

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

Kui seade puutub kokku kloori-, soolase vee, päikesekreemi, kosmeetikavahendite, alkoholi või muude ohtlike kemikaalidega, loputa seda põhjalikult mageveega. Pikaajaline kokkupuude nende ainetega võib korpusi kahjustada.

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

Seadme puhastamine

TEATIS

Isegi pisut higi või niiskust võib põhjustada seadme elektrikleemidel korrosiooni laadijaga ühendamisel. Korrosioon võib takistada laadimist ja andmete edastamist.

1 Puhasta seadet lapiga, mida on niisutatud õrnatoimelise puhastusainega.

2 Kuivata.

Puhastamise järel lase seadmel täielikult kuivada.

VIHJE: lisateabe saamiseks ava aadress www.garmin.com/fitandcare.

Rihmade vahetamine

Seade on kokkuseadud 20 mm laiuste standardsete kiirvabastusrihmadega.

1 Libista vedruvartal olevat kiirvabastusnõela ja eemalda rihm.



2 Sisesta vedruvarda üks ots uue rihma kinnitamiseks seadmesse.

3 Libista kiirvabastusnõela ning joonda vedruvarras seadme teise poolega.

4 Korda samme 1–3, et vahetada ka teine rihm.

Tõrkeotsing

Kas mu nutitelefoni ühildub mu seadmega?

Seade Venu Sq ühildub Bluetooth tehnoloogiat kasutavate nutitelefonidega.

Ühilduvuse kohta leiad teavet aadressilt www.garmin.com/ble.

Telefon ei ühendu seadmega

Kui telefon ei saa seadmega ühendust luua, proovi järgmist.

- Lülita nutitelefoni ja seade välja ning uuesti sisse.
- Luba nutitelefoni Bluetooth-tehnoloogia.
- Uuenda Garmin Connect rakendus uusimale versioonile.
- Sidumisprotsessi uuesti proovimiseks eemalda seade rakendusest Garmin Connect ja nutitelefonist Bluetooth seadetest.
- Kui ostsid uue nutitelefon, eemalda seade nutitelefonist Garmin Connect rakendusest.
- Aseta nutitelefoni vähemalt 10 m (33 ft.) raadiusesse oma seadmest.
- Ava nutitelefoni Garmin Connect rakendus, vali  või  ja seejärel **Garmini seadmed** > **Lisa seade** ning sisene sidumisrežiimi.
- From the watch face, hold , and select  > **Telefon** > **Paarista telefon**.

Kõrvaklapid ei ühendu seadmega

Kui kõrvaklapid olid Bluetooth abil nutitelefoni varem ühendatud, võivad need enne seadmega ühendumist luua ühenduse nutitelefoni. Proovi järgmist.

¹ * Seade talub survet, mis on võrdne 50 m sügavusega. Lisateavet vt veebilehelt www.garmin.com/waterrating.

- Lülita välja nutitelefoniga Bluetooth.
Lisateavet vt nutitelefoniga kasutusjuhendist.
- Kõrvaklappide ja seadme ühendamisel liigu nutitelefoni 10 m (33 ft) kaugusele.
- Seo kõrvaklapid seadmega (*Kõrvaklappide Bluetooth ühendamine, lehekülj 4*).

Mu muusika lakkab või kõrvaklappide ühendus katkeb

Seadme Venu Sq Music ja Bluetooth tehnoloogia abil ühendatud kõrvaklappide kasutamisel on signaal kõige tugevam, kui seadme ja kõrvaklappide antenni vahel pole takistusi.

- Kui signaal läbib su keha, võib signaal katkeda või kõrvaklappide ühendus mitte toimida.
- Soovitav on kanda kõrvaklappe, nii et antenn asub seadmega Venu Sq Music samal kehapool.
- Kõrvaklapid on erinevad, seetõttu võid proovida kella kandmist teisel randmel.

Mu seadme keel on vale

Kui kogemata valisid seadme vale suhtluskeeke, siis saab selle tagasi muuta.

- 1 Hoia all .
- 2 Vali sümbol .
- 3 Liigu loendis viimase üksuseni ja vali see.
- 4 Liigu loendis teise üksuseni ja vali see.
- 5 Vali oma keel.

Mu seade ei näita õiget kellaaega

Seade uuendab kellaaega ja kuupäeva nutitelefoni GPS-signaali hankimisel. Õige kellaaega seadistamiseks tuleks seadet sünkroonida ajavööndi muutumisel või suve-/talveajale üleminekul.

- 1 Hoia all  ja vali  > **Süsteem** > **Kellaaeg**.
 - 2 Veendu, et lubatud on suvand **Auto**.
 - 3 Tee valik:
 - Veendu, et nutitelefoni näitab õiget kohalikku kellaaega, seejärel sünkrooni seadet nutitelefoni (*Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülj 16*).
 - Õues tegevusega alustamiseks liigu õue, kus on otsenähtavus taevaga ja oota, kuni seade leiab satelliidisignaali.
- Kellaaega ja kuupäeva uuendatakse automaatselt.

Aku kasutusaaja pikendamine

Aku kasutusaega saab mitmel viisil pikendada.

- Vähenda ekraani ajalõppu (*Ekraaniseaded, lehekülj 19*).
- Vähenda ekraani heledust (*Ekraaniseaded, lehekülj 19*).
- Kui sa ei kasuta ühendusfunktsiooni, siis lülita Bluetooth välja (*Nutitelefoni Bluetooth ühenduse väljalülitamine, lehekülj 2*).
- Lülita tegevuse jälgimine välja (*Aktiivsusmonitori seaded, lehekülj 8*).
- Piira nutitelefoni teavitusi, mida seade kuvab (*Teavituste haldamine, lehekülj 2*).
- Peata pulsiseduse andmete edastamine seotud Garmin seadmetesse (*Pulsiseduse edastamine ettevõtte Garmin seadmetesse, lehekülj 6*).
- Lülita randmepõhine pulsiseduse jälgimine välja (*Randmel kantava pulsiseduse monitori väljalülitamine, lehekülj 6*).
- Lülita automaatne pulsi oksümeeter välja (*Pulssoksümeetri jälgimise režiimi muutmine, lehekülj 7*).

Seadme taaskäivitamine

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

MÄRKUS. taaskäivitamine võib andmed või seaded kustutada.

- 1 Hoia klahvi  all.
- Seade lülitub välja.
- 2 Hoia klahvi  üks sekund all, et seade sisse lülitada.

Kõikide vaikeseadete taastamine

Saad lähtestada kõik seadme seaded tehase vaikeseadetele. Tegevusandmete enne seadme lähtestamist varundamiseks peaksid sünkroonima enda seadme ja rakenduse Garmin Connect.

- 1 Hoia all .
- 2 Vali  > **Süsteem** > **Lähtesta**.
- 3 Tee valik:
 - Seadme kõigi seadete tehase vaikeseadetele lähtestamiseks ja kasutaja sisestatud kogu teabe ja aktiivsusajaloo kustutamiseks vali **Kustuta andmed ja lähtesta seaded**.
 - MÄRKUS.** kui oled seadistanud rakenduse Garmin Pay rahakoti, siis kustutab see suvand rahakoti seadmetest. Kui sul on seadmesse salvestatud muusikat, siis kustutab see suvand salvestatud muusika.
 - Seadme kõigi seadete tehase vaikeseadetele lähtestamiseks ja kasutaja sisestatud kogu teabe ja aktiivsusajaloo säilitamiseks vali **Taasta vaikeseaded**.

Satelliitsignaali hankimine

Satelliitsignaali hankimiseks vajab seade varjamata vaadet taevasse.

- 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.
 - Ühenda seade Garmin Connect kontoga Wi-Fi juhtmevaba võrgu kaudu.

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

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

Aktiivsuse jälgimine

Lisateavet aktiivsuse jälgimise kohta leiad aadressilt garmin.com/ataccuracy.

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.

Intensiivsusminutite ja kalorite täpsuse parandamine

Võid nende hinnanguliste näitajate täpsuse suurendamiseks öues GPS-iga 15 minutit kõndida või joosta.

MÄRKUS. pärast seadme esmakordset kalibreerimist ei kuvata märki ! enam vidinas Minu päev.

1 Vidina **Minu päev** kuvamiseks nipsa kellal.

2 Vali !.

3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Lisateabe hankimine

- Ava support.garmin.com, et leida rohkem kasutusjuhendeid, artikleid ja tarkvarauuendusi.
- Ava buy.garmin.com või võta ühendust ettevõtte Garmin edasimüüjaga, et saada teavet valikuliste tarvikute ja varuosade kohta.
- Ava www.garmin.com/kenwood. Tegemist ei ole meditsiiniseadmega. Pulssoksümeetrifunktsioon ei ole kõigis riikides saadaval.

Lisa

Andmeväljad

Mõned andmeväljad vajavad andmete kuvamiseks ANT+ tarvikuid.

24-tunnine max: ühilduva temperatuuranduriga mõõdetud viimase 24 tunni maksimaalne temperatuur.

24-tunnine min: ühilduva temperatuuranduriga mõõdetud viimase 24 tunni minimaalne temperatuur.

500 m keskmine tempo: praeguse tegevuse keskmine sõudmistempo 500 m kohta.

500 m tempo: praegune sõudmistempo 500 m kohta.

Aeg tsoonis: aeg igas pulsisageduse või energiatsoonis.

Hingamissagedus: hingamissagedus hingetõmmetena minutis (brpm).

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. tõmb./pikkus: praeguse intervalli keskmine tõmmete arv pikkuse kohta.

Int. tõmbearv: praeguse intervalli keskmine tõmmete arv minutis (t/min).

Int. vah./tõmb.: keskmine praeguse intervalli käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.

Intervalli pikkused: praeguse intervalli lõpetatud basseini pikkuste arv.

Intervalli Swolf: praeguse intervalli keskmine Swolfi skoor.

Intervalli taimeri aeg: praeguse intervalli stopperiga mõõdetud aeg.

Intervalli tempo: praeguse intervalli keskmine tempo.

Intervalli vahemaa: praeguse intervalli läbitud vahemaa.

Kalorid: põletatud kalorite arv.

Keskm. tõmb./pikkus: praeguse tegevuse keskmine tõmmete arv pikkuse kohta.

Keskm. tõmbesagedus: praeguse tegevuse keskmine tõmmete arv minutis (t/min).

Keskm. vah./tõmb.: keskmine tegevuse käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.

Keskmine HR: praeguse tegevuse keskmine pulsisagedus.

Keskmine kadents: rattasõit. Praeguse tegevuse keskmine rütm.

Keskmine kadents: jooksmine. Praeguse tegevuse keskmine rütm.

Keskmine kiirus: praeguse tegevuse keskmine kiirus.

Keskmine maz HR %: praeguse tegevuse maksimaalse pulsisageduse keskmise protsent.

Keskmine ringiaeg: praeguse tegevuse keskmise ringi stopperiga mõõdetud aeg.

Keskmine Swolf: praeguse tegevuse keskmine Swolfi skoor. Swolfi skoor on ühe basseini pikkuse aja ja selle pikkuse läbimiseks tehtud tõmmete summa (*Ujumisterminid, lehekülg 12*).

Keskmine tempo: praeguse tegevuse keskmine tempo.

Kiirus: aktiivne liikumise kiirus.

Kordused: jõutreeningu ajal aktiivse treeningu rühmas tehtavate korduste arv.

Kurss: liikumise kurss.

Määra taimer: jõutreeningu ajal aktiivse treeningu rühmas veedetud aeg.

Maks. kiirus: praeguse tegevuse maksimaalne kiirus.

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

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

Päikeseloojang: päikeseloojangu aeg sinu GPS asukohas.

Päikesetõus: päikesetõusu aeg sinu GPS asukohas.

Pikkused: praeguse tegevuse lõpetatud basseini pikkuste arv.

Praeguse intervalli tõmbetüüp: intervalli tõmbetüüp.

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

R. int. vah./tõmb.: keskmine lõpetatud intervalli käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.

Ringi 500 m tempo: praeguse ringi keskmine sõudmistempo 500 m kohta.

Ringi aeg: praeguse ringi stopperiga mõõdetud aeg.

Ringid: praeguse tegevuse lõpetatud ringide arv.

Ringi HR: praeguse ringi keskmine pulsisagedus.

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

Ringi kiirus: praeguse ringi keskmine kiirus.

Ringi pikkus: praeguse ringi läbitud vahemaa.

Ringi rütm: rattasõit. Praeguse ringi keskmine rütm.

Ringi rütm: jooksmine. Praeguse ringi keskmine rütm.

Ringi sammud: praeguse ringi sammude arv.

Ringi tempo: praeguse ringi keskmine tempo.

Rütm: rattasõit. Vändavarre pöörete arv. Seadmega peab andmete kuvamiseks olema ühendatud rütm lisatarvik.

Rütm: jooksmine. Samme minutis (vasak ja parem).

Sammud: praeguse tegevuse sammude arv.

Stress: su praegune stressitase.

Taimer: praeguse tegevuse stopperiga mõõdetud aeg.

Temperatuur: õhutemperatuur. Kehatemperatuur võib temperatuurandurit mõjutada. Andmete kuvamiseks peab seade olema ühendatud anduriga tempe.

Tempo: aktiivne tempo.

Tõmbearv: tõmbeid minutis (t/min).

Tõmbed: praeguse tegevuse tõmmete arv kokku.

V. int. tõmbetüüp: viimase lõpetatud intervalli kasutatud tõmbetüüp.

V. pikk. tõmbearv: viimase lõpetatud basseinipikkuse keskmine tõmmete arv minutis (t/min).

V. pikk. tõmbed: viimase lõpetatud basseinipikkuse tõmmete arv kokku

V. pikk. tõmbetüüp: viimase lõpetatud basseinipikkuse tõmbetüüp.

Vah. tõmbe kohta: tõmbega läbitud vahemaa.

Vahemaa: praeguse raja või tegevuse läbitud vahemaa.

Vertikaalkiirus: aja jooksul tõustud või laskutud kiirus.

Viimase int. Swolf: viimase lõpetatud intervalli keskmine Swolfi skoor.

Viimase pikkuse Swolf: viimase lõpetatud basseinipikkuse keskmine Swolfi skoor.

Viimase pikkuse tempo: viimase lõpetatud basseinipikkuse keskmine tempo.

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

Viimase ringi 500 m tempo: viimase ringi keskmine sõudmistempo 500 m kohta.

Viimase ringi aeg: viimase lõpetatud ringi stopperiga mõõdetud aeg.

Viimase ringi HR: viimase lõpetatud ringi keskmine pulsisagedus.

Viimase ringi kadents: rattasõit. Viimase lõpetatud ringi keskmine rütm.

Viimase ringi kadents: jooksmine. Viimase lõpetatud ringi keskmine rütm.

Viimase ringi kiirus: viimase lõpetatud ringi keskmine kiirus.

Viimase ringi max pulsi %: viimase lõpetatud ringi maksimaalse pulsisageduse protsent.

Viimase ringi tempo: viimase lõpetatud ringi keskmine tempo.

Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed

Nendes tabelites on näidatud maksimaalse hapnikutarbimisvõime hinnangulised väärtused vanuse ja soo kaupa.

Mehed	Protsentiil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ülihea	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Suurepärase	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Hea	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Ilus	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Halb	0–40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Naised	Protsentiil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ülihea	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Suurepärase	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Hea	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Ilus	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Halb	0–40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Andmed on trükitud The Cooper Institute loal. Lisateabe saamiseks külasta veebisaiti www.CooperInstitute.org.

Ratta veljemõõt ja ümbermõõt

Kiirusandur tuvastab automaatselt ratta veljemõõdu. Vajaduse korral võid ratta ümbermõõdu käsitsi kiirusanduri seadetes sisestada.

Rehvimõõt on märgitud mõlemale rehvi küljele. See ei ole täielik loend. Võid ratta ümbermõõdu ka mõõta või mõnd Interneti-kalkulaatorit kasutada.

Rehvi suurus	Ratta ümbermõõt (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4, torujas	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1/10	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023

Rehvi suurus	Ratta ümbermõõt (mm)
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C, torujas	2130

Rehvi suurus	Ratta ümbermõõt (mm)
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

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.
--	--

Indeks

A

abi **5**
ajalugu **11, 15**
arvutisse saatmine **13, 15, 16**
vaatamine **13**
ajavööndid **19**
aktiivsuse jälgija **7, 8**
aktiivsuse monitor **8**
aku
kasutusaeg **21**
kasutaja pikendamine **2**
laadimine **20**
andmed
edastamine **13, 15, 16**
salvestamine **13, 15, 16**
üleslaadimine **16**
andmete salvestamine **13, 15**
andmete üleslaadimine **16**
andmeväljad **1, 3, 11, 17, 23**
ANT+ andurid **19, 20**
arvuti **3**
asukohad **14**
kustutamine **14**
Auto Lap **17**
Auto Pause **18**
automaatne sirvimine **18**

B

basseini pikkus
kohandatud **12**
säte **12**
Bluetooth andurid **19**
Bluetooth tehnoloogia, kõrvaklapid **22**
Body Battery **9**

C

Connect IQ **3**

E

edenemisala vaade, lipu asukoht **12**
ekraan **19**

G

Garmin Connect **1–3, 5, 13–16, 19, 20**
andmete salvestamine **16**
Garmin Express **3**
tarkvara uuendamine **20**
Garmin Pay **4, 5**
GLONASS **18**
golfiraund, lõpetamine **13**
GPS **1, 18**
signaal **22**

H

hapnikuküllastus **7**
hoiatused **17**
hädaabikontaktid **5**

I

ikoonid **1**
intensiivsuse minutid **8, 23**
intervallid **12**
Isiklikud rekordid **14**
kustutamine **14**
isikuandmed, kustutamine **14**

J

jalgratta andurid **20**
jooksuandur **1, 19, 20**
jooksulint **11**
joomine **10**
juhtelementide menüü **16**
juhtumituvastamine **5**
jälgimine **5, 7**

K

kaardid **14**
kalender **14**
kalibreerimine, kompass **15**

kalorid **23**
hoiatused **17**
kasutajaprofiil **13**
Keha aku **9, 10**
kell **18, 19**
kella disainid **3**
kella välimus **1**
kellaaeg **18, 19, 22**
hoiatused **17**
seaded **18**
kellakuvad **16**
Kellakuvad **16**
kiiruse ja rütmi andurid **1, 20**
klahvid **21**
kompass **12, 15**
kalibreerimine **15**
kontaktid, lisamine **5**
kursid, esitamine **12**
kustutamine
ajalugu **15**
Isiklikud rekordid **14**
isikuandmed **14**
kõrvaklapid **21**
Bluetooth tehnoloogia **22**
Tehnoloogia Bluetooth **4**
ühendamine **4**
kõverduvad löögid **12**

L

laadimine **20**
lipu asukoht, edenemisala vaade **12**
liitsents **21**
LiveTrack **5**
lukustamine, ekraan **1, 18**

M

maksed **4, 5**
Maksimaalne hapnikutarbimisvõime **7, 24**
menstruaaltsükkel **10**
menüü **1**
muusika **1, 3**
esitamine **4**
laadimine **3**
teenused **3**
muusika juhtnupud **4**
mõõtetühikud **19**
märguanded **17**
pulsisagedus **6**

N

navigeerimine **14, 15**
lõpetamine **15**
NFC **4**
nutitelefon **1, 3, 5, 8, 13, 21**
rakendused **2, 3, 10**
sidumine **1, 21**

O

ohud **12**
otseteed **1, 16**

P

patarei, kasutaja pikendamine **22**
peamenüü, kohandamine **9**
pikkused **12**
profiilid, kasutaja **13**
pulsisagedus **1, 5, 6, 9**
andurite sidumine **6**
hoiatused **17**
monitor **6**
märguanded **6**
tsoonid **6, 13, 15**
pulsisõksümeeter **5, 7**
punktiravestus **12, 13**
punktikaart **12, 13**
puuteekraan **1**

R

rahakott **1, 4**
rajad
allalaadimine **12**

esitamine **12**
valimine **12**
rakendused **2, 3, 5, 13**
nutitelefon **1, 10**
ratta veljemõõdud **20, 24**
rattasõit **11**
rihmad **21**
ringid **15**
rütm
andurid **20**
hoiatused **17**

S

satelliitsignaalid **1, 22**
seaded **7–9, 16, 18, 19, 22**
seadme ID **21**
seadme kohandamine **16, 17**
seadme lähtestamine **22**
seadme puhastamine **21**
sidumine
andurid **19**
ANT+ andurid **6**
nutitelefon **1, 21**
sihverplaadid **16**
sisetreening **11**
statistika **13**
stopper **19**
stressiskoor **9**
stressitase **9**
swolfi skoor **12**
süsteemiseaded **18**

T

tagasihoidlikud löögid **12**
taimer **11, 19**
allaloendus **19**
tarkvara
uuendamine **20**
versioon **21**
tarvikud **19, 23**
teavitused **2**
tekstsõnumid **2**
telefonikõned **2**
tegevused **10, 11, 16**
alustamine **10**
kohandatud **10**
lemmikud **10**
lisamine **10**
salvestamine **10**
tegevuste salvestamine **11**
tehnilised andmed **21**
Tehnoloogia Bluetooth **2, 5, 18, 21**
kõrvaklapid **4**
tekstsõnumid **2**
telefonikõned **2**
tempe **20**
temperatuur **20**
tervisestatistika **10**
treening **2**
kalender **14**
kavad **13, 14**
leheküljed **11**
treeningud **13, 14**
tsoonid
kellaaeg **19**
pulsisagedus **6**
tõmbed **12**
tõrkeotsing **6, 7, 10, 21–23**

U

ujumine **11**
unerežiim **2, 8**
USB **20**
uuendused, tarkvara **20**

V

vahemaa, hoiatused **17**
varuosad **21**
vidinad **1, 3, 6–10**
võtted **1**

W

Wi-Fi, ühendamine 3

Wi-Fi, ühendamine 3

