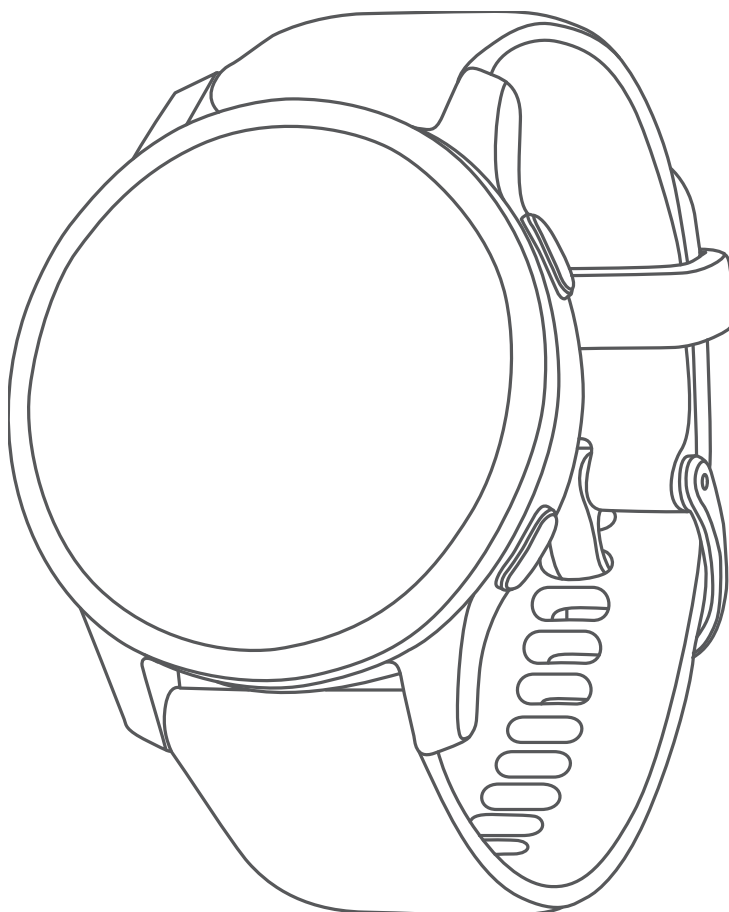


GARMIN®



VENU[®] 2 SERIES

Kasutusjuhend

© 2021 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™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, 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 LLC 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. 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: A03947, A03948

Sisukord

Sissejuhatus..... 1

Seadme ülevaade.....	1
Puuteekraani näpunäited.....	2
Puuteekraani lukustamine ja lukust	
vabastamine.....	2
Juhtseadete menüü kasutamine.....	2
Ikoonid.....	3
Nutikella seadistamine.....	3

Nutifunktsioonid..... 3

Nutitelefoniga sidumine.....	3
Ühendusfunktsioonid.....	4
Telefoni teavitused.....	4
Teavituste Bluetooth lubamine.....	4
Teavituste kuvamine.....	4
Tekstsõnumile vastamine.....	5
Sissetulevale telefonikõnele	
vastamine.....	5
Teavituste haldamine.....	5
Nutitelefoni Bluetooth ühenduse	
väljalülitamine.....	5
Häirimise vältimise režiimi	
kasutamine.....	5
Telefoni otsimine.....	6
Connect IQ funktsioonid.....	6
Rakenduse Connect IQ funktsioonide	
allalaadimine.....	6
Rakenduse Connect IQ funktsioonide	
allalaadimine arvutiga.....	6
Wi-Fi ühendusega funktsioonid.....	6
Ühendumine Wi-Fi võrku.....	7

Muusika..... 7

Personaalse audiosisu	
allalaadimine.....	7
Ühenduse võtmine kolmandast isikust	
teenusepakkujaga.....	7
Helisisu allalaadimine kolmandalt	
osapoolelt.....	8
Kolmandast osapoolest	
teenusepakkuja lahtiühendamine.....	8
Kõrvaklappide Bluetooth	
ühendamine.....	8
Muusika kuulamine.....	8
Muusika taasesituse juhtnupud.....	9

Garmin Pay..... 9

Teenuse Garmin Pay Wallet	
seadistamise.....	9
Ostu eest tasumine kellaga.....	10
Garmin Pay rahakotti kaardi	
lisamine.....	10
Garmin Pay kaartide haldamine.....	10
Teenuse Garmin Pay pääsukoodi	
muutmine.....	11

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid..... 11

Hädaabikontaktide lisamine.....	11
Kontaktide lisamine.....	11
Juhtumi tuvastamine.....	12
Juhtumi tuvastamise sisse- ja	
väljalülitamine.....	12
Abi taotlemine.....	12

Südame pulsageduse funktsioonid..... 12

Pulsagedus randmelt.....	13
Seadme kandmine.....	13
Näpunäited ebaühtlaste	
pulsageduse andmete puhul.....	13
Pulsageduse teabe kuvamine.....	14
Ebatavalise pulsageduse hoiatuse	
seadistamine.....	14
Pulsageduse edastamine ettevõtte	
Garmin seadmetesse.....	14
Randmel kantava pulsageduse	
monitori väljalülitamine.....	15
Pulsageduse tsoonid.....	15
Pulsagedustsoonide määramine..	15
Vormisoleku sihid.....	15
Pulsageduse tsoonide	
arvutamine.....	16
Maksimaalse hinnangulise	
hapnikutarbimisvõime teave.....	16
Maksimaalse hinnangulise	
hapnikutarbimisvõime teabe	
hankimine.....	16
Vormisoleku vanuse kuvamine.....	17
Pulssoksümeeter.....	17
Pulssoksümeetri näitude	
hankimine.....	17
Pulssoksümeetri jälgimise režiimi	
muutmine.....	17

Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited.....	18	Suusasõitude kuvamine.....	26
Aktiivsusmonitor.....	18	Basseinis ujumine.....	27
Automaatne eesmärk.....	18	Basseini pikkuse seadistamine.....	27
Liikumismärguande kasutamine.....	18	Ujumisterminid.....	27
Une jälgimine.....	19	Golf.....	27
Intensiivsusminutid.....	19	Golfiradade allalaadimine.....	27
Intensiivsusminutite teenimine.....	19	Golfi mängimine.....	27
Garmin Move IQ™.....	19	Auguteave.....	28
Aktiivsusjälgija seaded.....	19	Lipu asukoha muutmine.....	28
Aktiivsusjälgija väljalülitamine.....	19	Lipu suuna kuvamine.....	28
Ülevaated.....	20	Tagasihoidlike ja kõverduvate löökide kuvamine.....	29
Ülevaadete kuvamine.....	21	Ohtude kuvamine.....	29
Ülevaadete kohandamine.....	21	Löögi mõõtmine funktsiooniga Garmin AutoShot™.....	30
Pulsisageduse muutumine ja stressitase.....	21	Punktiarvestus.....	30
Stressitaseme ülevaate kasutamine.....	21	Punktiarvestuse meetodi seadistamine.....	30
Body Battery.....	22	Golfistatistika jälgimine.....	31
Body Battery ülevaate kuvamine.....	22	Golfistatistika salvestamine.....	31
Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited.....	22	Löögiajaloo kuvamine.....	31
Naistetervis.....	22	Raundi kokkuvõtte kuvamine.....	31
Menstruaaltsükli jälgimine.....	22	Raundi lõpetamine.....	32
Raseduse jälgimine.....	22	Rakendus Garmin Golf.....	32
Joomise jälgimine.....	23	Treening.....	32
Vedeliku tarbimise jälgimise ülevaade.....	23	Kasutajaprofiili seadistamine.....	32
Rakendused ja tegevused.....	23	Treeningud.....	32
Tegevuse alustamine.....	24	Treeningu alustamine.....	32
Tegevuse salvestamise näpunäited.....	24	Garmin Connect treeningkavade kasutamine.....	33
Tegevuse lõpetamine.....	24	Treeningukavade kohandamine.....	33
Kohandatud tegevuse lisamine.....	24	Täna treeningu alustamine.....	33
Lemmiktegevuse lisamine või eemaldamine.....	24	Treeningukavade vaatamine.....	33
Health Snapshot.....	25	Isiklikud rekordid.....	33
Sisetegevused.....	25	Isiklike rekordite vaatamine.....	33
Tugevustreeningu salvestamine.....	25	Isikliku rekordi taastamine.....	34
Jooksulindi vahemaa kalibreerimine.....	25	Isikliku rekordi kustutamine.....	34
Välitegevused.....	25	Kõigi isikuandmete kustutamine.....	34
Jooksmine.....	26	Navigeerimine.....	34
Rattasõit.....	26	Asukoha salvestamine.....	34
		Asukoha kustutamine.....	34
		Salvestatud asukohta navigeerimine.....	35
		Tagasi algusesse navigeerimine.....	35
		Navigatsiooni lõpetamine.....	35
		Kompass.....	35

Kompassi käsitsi kalibreerimine.....	35	Jooksuanduri kalibreerimise parandamine.....	47
Ajalugu.....	36	Lisavarustusse kuuluva jalgratta kiiruseanduri või rütmiaanduri kasutamine.....	47
Ajaloo kasutamine.....	36	Kiiruseanduri kalibreerimine.....	47
Igas südame löögisageduse tsoonis veedetud aja vaatamine.....	36	Golfikepi andurid.....	47
Garmin Connect.....	37	Ülevaade ümbrusest.....	47
Rakenduse Garmin Connect kasutamine.....	37	tempe.....	47
Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis.....	38	Seadme teave.....	48
Seadme kohandamine.....	38	AMOLED-ekraani teave.....	48
Kella sihverplaadi muutmine.....	38	Seadme laadimine.....	48
Kohandatud kellakuva loomine.....	38	Tooteuuendused.....	48
Kellakuva muutmine.....	39	Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil.....	49
Juhtelementide menüü kohandamine.....	39	Tarkvara uuendamine rakendusega Garmin Express.....	49
Juhiku otsetee seadistamine.....	39	Seadme teabe vaatamine.....	49
Tegevuste ja rakenduse seaded.....	40	E-sildi regulatiiv- ja vastavusteabe vaatamine.....	49
Andmekuvade kohandamine.....	40	Tehnilised andmed.....	49
Märguanded.....	41	Aku kasutusaja teave.....	50
Hoiatuse seadistamine.....	41	Seadme hooldamine.....	50
Auto Lap.....	42	Seadme puhastamine.....	50
Ringide tähistamine funktsiooniga Auto Lap.....	42	Rihmade vahetamine.....	51
Auto Pause® kasutamine.....	42	Törkeotsing.....	51
Automaatne sirvimine.....	42	Kas mu nutitelefon ühildub mu seadmega?.....	51
GPS-seadete muutmine.....	43	Telefon ei ühendu seadmega.....	51
Telefoni ja Bluetooth seaded.....	43	Kõrvaklapid ei ühendu seadmega.....	51
Akuhaldur.....	43	Mu muusika lakkab või kõrvaklappide ühendus katkeb.....	52
Süsteemiseaded.....	44	Mu seadme keel on vale.....	52
Kellaaja seaded.....	44	Mu seade ei näita õiget kellaaega.....	52
Ajavööndid.....	44	Aku kasutusaja pikendamine.....	52
Kellaaja käsitsi määramine.....	44	Seadme taaskäivitamine.....	52
Äratuse seadistamine.....	44	Kõikide vaikeseadete taastamine.....	53
Äratuse kustutamine.....	45	Satelliitsignaali hankimine.....	53
Taimeri käivitamine.....	45	GPS-satelliidi vastuvõtmise täiustamine.....	53
Stopperi kasutamine.....	45	Aktiivsuse jälgimine.....	53
Ekraaniseaded.....	45	Minu sammuarv ei näi õige olevat... ..	53
Möötühikute muutmine.....	45	Läbitud korruste näit pole täpne.....	53
Garmin Connect seaded.....	46	Lisateabe hankimine.....	54
Juhtmeta andurid.....	46	Lisa.....	55
Traadita andurite sidumine.....	46		
Jooksuandur.....	46		
Jooksuanduri kalibreerimine.....	46		

Andmeväljad.....	55
Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed.....	57
Ratta veljemõõt ja ümbermõõt.....	58
Tähiste definitsioonid.....	59

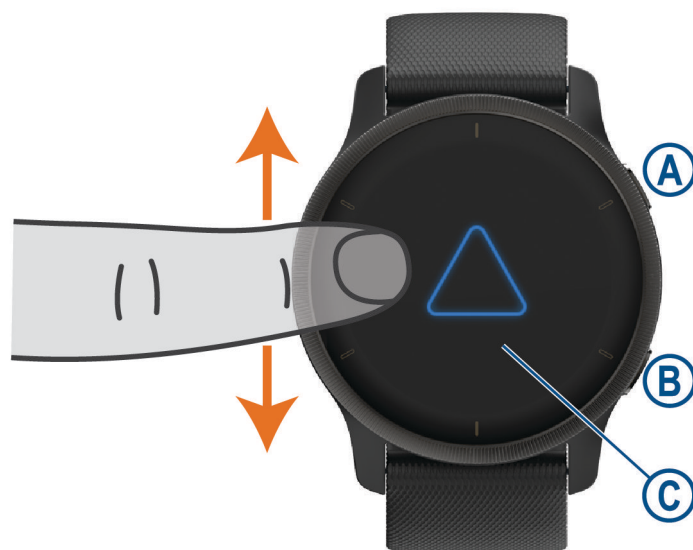
Indeks.....	60
--------------------	-----------

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: hoia seadme sisselülitamiseks all.

Vali tegevustaimer kaivitamiseks ja peatamiseks.

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

Hoia all, kuni tajud kolme vibratsiooni, mis käivitavad abifunktsiooni (*Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid, lehekülg 11*).

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: ülevaadete, 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 ülevaadete 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 ülevaadete sirvimiseks nipsa kellakuval üles või alla.
- Lisateabe nägemises, kui see on saadaval, toksa ülevaatel.
- Järgmise andmekuva nägemiseks nipsa tegevuse ajal üles või alla.
- Kella ja ülevaadete kuvamiseks nipsa tegevuse ajal paremale, tegevuse andmeväljade juurde naasmiseks nipsa vasakule.
- Kui see on kasutatav, vali  või nipsa täiendavate menüüvalikute nägemiseks üles.
- Soorita iga menüüvalik eraldi toiminguna.

Puutekraani lukustamine ja lukust vabastamine

Tahtmatu puudutuse vältimiseks võid puutekraani lukustada.

1 Juhtnuppude menüü kuvamiseks hoia  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 (*[Juhtelementide menüü kohandamine](#)*, lehekülg 39).

1 Hoia suvalisel kuval all  2 sekundit.



2 Tee valik.

Ikoonid

Vilkuv ikoon näitab, et seade otsib signaali. Püsiv ikoon näitab, et signaal on leitud või andur on ühendatud. Läbikriipsutatud ikoon tähendab, et funktsioon on välja lülitatud.

	Nutitelefoni ühenduse olek
	Pulsimonitori olek
	Jooksuanduri olek
	LiveTrack olek.
	Kiirus- ja tempoanduri olek
	Varia™ jalgrattatule olek
	Varia jalgrattaradari olek
	tempe™ anduri olek

Nutikella seadistamine

Kõigi seadme Venu 2 series funktsioonide kasutamiseks järgi neid juhiseid.

- Seo nutitelefoni rakendusega Garmin Connect™ (*Nutitelefoni sidumine, lehekülg 3*).
- Seadista Wi-Fi® võrgud (*Ühendumine Wi-Fi võrku, lehekülg 7*).
- Seadista muusika (*Muusika, lehekülg 7*).
- Seadista teenuse Garmin Pay™ rahakott (*Teenuse Garmin Pay Wallet seadistamine, lehekülg 9*).
- Seadista ohutusfunktsioonid (*Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid, lehekülg 11*).

Nutifunktsioonid

Nutitelefoni sidumine

Seadme Venu 2 series seadistamiseks tuleb see siduda otse rakenduse Garmin Connect kaudu, mitte nutitelefoni Bluetooth® sätetes.

- 1 Installeerige nutitelefoni rakenduste poest rakendus Garmin Connect ja ava see.
- 2 Vali suvand seadme sidumisrežiimi aktiveerimiseks:
 - Kui seadistad seadet esimest korda, hoia seadme sisselülitamiseks **A** nuppu all.
 - Kui jätsid eelnevalt sidumistoimingu vahele või sidusid seadme muu nutitelefoni, hoia all **B** nuppu ning vali  > **Ühenduvus** > **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 rakendusega Garmin Connect juba teise seadme sidunud, vali  või , seejärel **Garmini seadmed** > **Lisa seade** ja järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Ühendusfunktsioonid

Ühendusfunktsioonid on seadmes Venu 2 series saadaval, kui ühendad seadme ühilduva nutitelefoni Bluetooth-tehnoloogia abil ja installid ühendatud nutitelefoni rakenduse Garmin Connect. Lisateavet vt aadressilt www.garmin.com/apps. Teatud funktsioonid on kasutatavad ka seadme ühendamisel traadita Wi-Fi võrku.

Telefoni teavitused: kuvab telefoni teavitused ja sõnumid sinu seadmes Venu 2 series.

LiveTrack: sõbrad ja pereliikmed saavad jälgida sinu võistlusi ja treeninguid reaalajas. Saad e-kirja või sotsiaalmeedia kaudu jälgijaid kutsuda ning lubada neid oma reaalajas 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, ülevaadete, rakenduste ja andmeväljadega.

Tarkvarauuendused: võimaldab uuendada seadme tarkvara.

Ilm: võimaldab vaadata praegust ilma ja ilmaennustust.

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

Leia minu telefon: otsib üles sinu kaotatud nutitelefoni, mis on seotud seadmega Venu 2 series ja asub Bluetooth levialas.

Leia mu seade: otsib üles kadunud seadme Venu 2 series, mis on seotud sinu nutitelefoni ja asub Bluetooth levialas.

Telefoni teavitused

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

Teavituste Bluetooth lubamine

Enne teavituste lubamist tuleb seade Venu 2 series siduda ühilduva nutitelefoni (*Nutitelefoni sidumine, lehekülg 3*).

- 1 Hoia all .
- 2 Vali  > **Ühenduvus** > **Telefon** > **Märguanded**.
- 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 ülevaate kuvamiseks nipsa kellakuval üles või alla.
- 2 Vali ülevaade.
- 3 Teavituse täisteksti lugemiseks vali teavitus.
- 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 2 series teavituse hülgamisel ei kuvata seda enam ülevaates.
 - Teavituste loendisse naasmiseks nipsa paremale.

Tekstsõnumile vastamine

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval vaid opsüsteemiga Android™ nutitelefonidele.

Kui saad seadmes Venu 2 series 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 Teavituste ülevaate vaatamiseks nipsa üles või alla.
- 2 Vali ülevaade.
- 3 Vali tekstisõnumi teavitus.
- 4 Teavituse valikute vaatamiseks libista üles.
- 5 Vali **Vasta**.
- 6 Vali loendist sõnum.
Telefon saadab valitud sõnumi tekstisõnumina.

Sissetulevale telefonikõnele vastamine

Kui ühendatud nutitelefoni saabub telefonikõne, kuvab seade Venu 2 series 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 2 series 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** > **Nutiteavitused**.

Nutitelefoni Bluetooth ühenduse väljalülitamine

Nutitelefoni Bluetooth ühenduse saab välja lülitada juhtnuppude menüüst.

MÄRKUS. võid juhtnuppude menüüsse lisada suvandeid ([Juhtelementide menüü kohandamine](#), lehekülg 39).

- 1 Juhtnuppude menüü nägemiseks hoia all nuppu .
- 2 Vali , et lülitada välja nutitelefoni Bluetooth ühendus sinu seadmega Venu 2 series.
Mobiilseadmes Bluetooth ühenduse väljalülitamiseks vt mobiilseadme kasutusjuhendit.

Häirimise vältimise režiimi kasutamine

Võid kasutada häirimise vältimise režiimi, et lülitada välja märguannete ja teavituste vibratsioonid ja kuva. See režiim keelab žestide seade ([Ekraaniseaded](#), lehekülg 45). 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 automaatseks sisselülitamiseks ava seadme sätted rakenduses Garmin Connect ja vali **Helid & märguanded** > **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 2 series ekraanil kuvatakse signaalitugevuse tulpad ja nutitelefoni esitab helisignaali. Nutitelefoni lähenedes tulpade arv suureneb.

- 3 Otsingu lõpetamiseks vajuta .

Connect IQ funktsioonid

Saad kella lisada Connect IQ funktsioone pakkuvalt Garmin® ja teistelt pakkujatelt, kui kasutad rakendust Connect IQ. Võid kohandada seadme kellakuvasid, andmevälju, ülevaateid ja rakendusi.

Kellakuvad: võimaldab kella välimuse kohandamist.

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

Ülevaated: võimaldavad teabe kiiret hankimist, sh anduriandmeid ja teavitusi.

Rakendused: lisa oma kellale interaktiivseid funktsioone, sh uusi väliste ja vormisoleku tegevuste tüüpe.

Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine

Enne rakenduses Connect IQ funktsioonide allalaadimist tuleb seade Venu 2 series siduda nutitelefoni (*Nutitelefoni sidumine, lehekülg 3*).

- 1 Installe 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

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

Helisisu: võimaldab sünkroonida muude teenusepakkujate helisisu.

Tarkvarauuendused: võid alla laadida ja installida uusima tarkvara.

Treeningud ja treeningukavad: võid Garmin Connect veebisaidil sirvida ja valida treeninguid ja treeningukavasid. Seadme järgmisel sünkroonimisel saadetakse failid juhtmevabalt su seadmesse.

Ühendumine Wi-Fi võrku

Enne kui saad seadme ühendada nutitefonis rakendusega Garmin Connect või arvutis rakendusega Garmin Express™, pead looma Wi-Fi-võrguühenduse.

Kolmandast osapoollest 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 osapoollest muusikapakkujaga
- Isiklik helisisu
- Telefoni salvestatud muusika

Võid seadmesse Venu 2 series arvutist või kolmanda osapoole pakkuja 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.

Personaalse audiosisu allalaadimine

- 1 Installe rakendus Garmin Express arvutisse (www.garmin.com/express).
- 2 Ühenda seade arvutiga kaasas oleva USB-kaabli abil.
- 3 Ava rakendus Garmin Express, vali oma seade ja seejärel **Muusika**.
VIHJE: arvutite Windows® puhul saad valida  ja sirvida helifailide kausta. Arvutite Apple® puhul kasutab rakendus Garmin Express sinu teeki iTunes®.
- 4 Vali loendis **Minu muusika** või **Teenuse iTunes kogu** helifailide kategooria, nt laulud või esitusloendid.
- 5 Märki helifailide ruudud ja vali **Saada seadmesse**.
- 6 Vajaduse korral vali loendis Venu 2 series kategooria, vali märkeruudud ning vali **Eemalda seadmest**, et helifailid eemaldada.

Ühenduse võtmine kolmandast isikust teenusepakkujaga

Enne kui saad toetatavalt kolmandast isikust teenusepakkujalt pärit muusika või muud helifailid ühilduvasse nutikella alla laadida, pead teenusepakkuja oma seadmega ühendama.

Mõned kolmandatest isikutest teenusepakkujate valikud on juba seadmesse installitud. Kui soovid rohkem valikuid näha, laadi alla rakendus Connect IQ.

- 1 Vali seadme juhtnuppude menüüs .
- 2 Vali **IQ**.

MÄRKUS. kui soovid seadistada veel mõne teenusepakkuja, hoia all nuppu  ja vali **Muusikateenusepakkujad > Lisa pakkuja**.

- 3 Vali teenusepakkuja nimi ja järgi kuvatavaid juhiseid.

Helisisu allalaadimine kolmandalt osapoolelt

Enne kolmandast osapoolest teenusepakkuja helisisu allalaadimist pead looma ühenduse Wi-Fi võrguga ([Ühendumine Wi-Fi võrku, lehekülg 7](#)).

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

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

Kolmandast osapoolest teenusepakkuja lahtiühendamine

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

Kõrvaklappide Bluetooth ühendamine

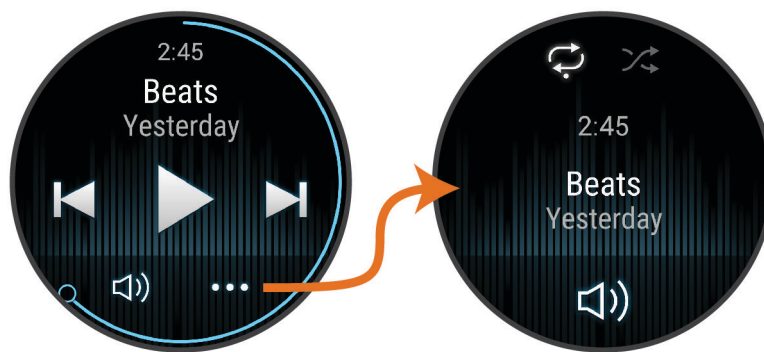
Seadmesse Venu 2 series laaditud muusika kuulamiseks pead kõrvaklapid tehnoloogia Bluetooth abil ühendama.

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

Muusika kuulamine

- 1 Ava muusika juhtnupud.
- 2 Ühenda kõrvaklapid tehnoloogiaga Bluetooth ([Kõrvaklappide Bluetooth ühendamine, lehekülg 8](#)).
- 3 Hoia all nuppu **B**.
- 4 Vali **Muusikateenusepakkujad** ning tee valik:
 - Arvutist nutikella alla laaditud muusika kuulamiseks vali **Minu muusika** ([Personaalse audiosisu allalaadimine, lehekülg 7](#)).
 - Nutitelefonis muusika esitamiseks vali **Telefon**.
 - Muu teenusepakkuja muusika kuulamiseks vali teenusepakkuja nimi ja allalaadimiseks esitusloend.
- 5 Vali , et avada muusika taasesituse juhtnupud.

Muusika taasesituse juhtnupud



...	Vali, et avada muusika taasesituse juhtnupud.
🔊	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 2 series seadmega oste sooritada.
- Kaardi kustutamiseks vali .

Teenuse Garmin Pay pääsukoodi muutmine

Pääsukoodi muutmiseks pead teadma kehtivat pääsukoodi. Kui unustasid pääsukoodi, pead lähtestama seadmes Venu 2 series funktsiooni Garmin Pay, looma uue parooli ja sisestama kaardi andmed uuesti.

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

Kui maksad järgmist korda Venu 2 series seadmega, pead sisestama uue pääsukoodi.

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid

⚠ ETTEVAATUST

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid on lisafunktsioonid ning need ei tohiks olla esmane viis hädaabi hankimiseks. Rakendus Garmin Connect ei võta sinu eest päästeteenistusega ühendust.

Seadmel Venu 2 series on ohutus- ja jälgimisfunktsioonid, mille peab seadistama rakendusega Garmin Connect.

TEATIS

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

Lisateavet ohutus- ja jälgimisfunktsioonide kohta leiad aadressilt www.garmin.com/safety.

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

Juhtumi tuvastamine: kui seade Venu 2 series 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 reaalselt. Saad e-kirja või sotsiaalmeedia kaudu jälgijaid kutsuda ning lubada neid oma reaalselt andmeid veebilehel vaadata.

Hädaabikontaktide lisamine

Hädaabikontaktide telefoninumbreid kasutatakse ohutus- ja jälgimisfunktsioonide jaoks.

- 1 Vali rakenduses 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 11](#)).

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

Pärast kontaktide lisamist tuleb seadmes Venu 2 series muudatuste rakendamiseks andmeid sünkroonida ([Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 37](#)).

Juhtumi tuvastamine

⚠ ETTEVAATUST

Juhtumi tuvastamine on õues kasutamiseks mõeldud lisafunktsioon. Abi saamiseks ei tohi loota üksnes juhtumi tuvastusele.

Enne seadmes juhtumi tuvastuse lubamist tuleb rakenduses Garmin Connect seadistada hädaabikontakti teave.

Nõuded telefonile

- telefon peab GPS-tegevuse ajal olema ühendatud seadmega Venu 2 series.
- Telefonil peab olema andmekava.
- Pead asuma andmesidega võrgu levialas.
- Hädaabikontaktidel peab olema tekstisõnumite (rakendub tavapärase tekstisõnumite tasu) või e-kirjade vastuvõtmise võimalus.

Juhtumi tuvastamise sisse- ja väljalülitamine

Enne seadmes juhtumi tuvastamise lubamist tuleb rakenduses Garmin Connect seadistada hädaabikontaktid ([Hädaabikontaktide lisamine, lehekülg 11](#)). 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 kellakuval **B** all.

2 Vali  > **Ohutus ja jälgimine** > **Juhtumituvastus**.

3 Vali tegevus.

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

Kui sinu GPS-iga seade Venu 2 series tuvastab õnnetuse, saadab rakendus Garmin Connect automaatselt tekstisõnumi või e-kirja sinu nime ja GPS-asukohaga hädaabikontaktidele. Sul on 30 sekundit sõnumi tühistamiseks.

Abi taotlemine

Enne abi taotlemist pead seadistama hädaabikontaktid ([Hädaabikontaktide lisamine, lehekülg 11](#)).

1 Hoia all **A**.

2 Pärast kolme värinasignaali vabasta abifunktsiooni aktiveerimiseks klahv.

Kuvatakse ajaarvestusküla.

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

Südame pulsisageduse funktsioonid

Seadmel Venu 2 series on randmepõhine pulsisageduse mõõtja ja lisaks on see ühilduv ka rinnale kinnitatavate pulsisageduse mõõtjatega (müüakse eraldi). Pulsimõõtja andmeid saad vaadata pulsisageduse ülevaates. Kui tegevuse alustamisel on saadaval 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 13.
- Pulssoksümeetri anduri lisateavet vt jaotisest *Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited*, lehekülg 18.
- 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.

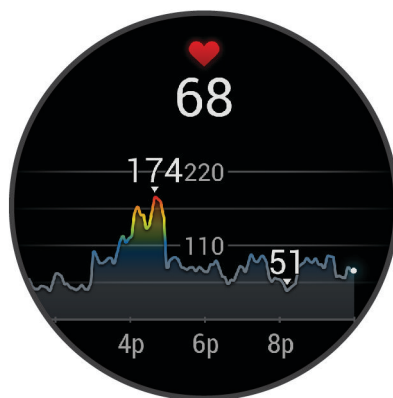
- Puhasta ja kuivata käsi enne seadme randmele panemist.
- Väldi seadme all päikesekreemi, kreemide ja putukatõrje kasutamist.
- Väldi seadme tagumisel küljel asuva pulsisageduse anduri kraapimist.
- Kanna seadet randmeluu kohal. Seade peab olema kindlalt, kuid mugavalt paigaldatud.
- Oota enne tegevusega alustamist, kuni ❤️ ikoon põleb ühtlaselt.
- Tee 5 kuni 10 minutit soojendust ja kogu pulsisageduse andmed ka enne tegevusega alustamist.

MÄRKUS. külmas keskkonnas tee soojendust siseruumides.

- Loputa seadet pärast iga treeningut värske veega.
- Kasuta treeningu ajal silikoonrihma.

Pulsisageduse teabe kuvamine

- 1 Pulsisageduse ülevaate kuvamiseks nipsa kellal üles või alla.
Pulsisageduse ülevaade kuvab praeguse pulsisageduse mõõtetühikuga lööki minutis (bpm).
- 2 Vali ülevaade, et kuvada pulsisageduse graafik alates südaööst.
Graafik näitab hiljutist pulsisageduse treeningut, kõrget ja madalat pulsisagedust ja igas pulsisagedustsoonis oldud aega tähistavaid värviribasid ([Pulsisageduse tsoonid](#), lehekülg 15).



- 3 Viimase 7 päeva puhkeperioodi pulsisageduse väärtuste kuvamiseks nipsa üles.

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** > **Ebanormaalse pulsisageduse hoiatused**.
- 3 Vali **Kõrg.hoi.** 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 2 series 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](#), lehekülg 24).
 - Pulsisageduse andmete kohe edastamiseks vali **Edasta**.
- 4 Seo seade Venu 2 series 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 pulsimõõtjat, v.a kui ühendad seadmega rindkere pulsimõõtja. Rinnalt mõõdetav pulsisagedus on saadaval ainult tegevuse ajal.

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

MÄRKUS. randme pulsimõõtja väljalülitamine keelab ka Garmin Pay maksete randmetuvastusfunktsiooni ja sa pead enne iga makset sisestama pääsukoodi ([Garmin Pay, lehekülg 9](#)).

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. Seadmel 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.

Vormisoleku sihid

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

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

Kui tead oma maksimaalset pulsisagedust, võid kasutada tabelit ([Pulsisageduse tsoonide arvutamine, lehekülg 16](#)), et tuvastada oma vormisoleku eesmärgi saavutamiseks parim pulsisageduse tsoon.

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

Pulsisageduse tsoonide arvutamine

Tsoon	% maksimaalsest pulsisagedusest	Tajutav pingutus	Kasud
1	50–60%	Lõdvestunud, rahulik tempo, rütmiline hingamine	Algaja tasemel aeroobne treening, vähendab stressi
2	60–70%	Mugav tempo, natuke sügavam hingamine, vestlemine on võimalik	Tavaline kardiotreening, hea taastumistempo
3	70–80%	Keskmine tempo, vestlemine on raske- datud	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 südame-veresoonkonna tugevuse näitaja, 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.

Maksimaalse hapnikutarbimisvõime andmeid pakub Firstbeat Analytics. Maksimaalse hapnikutarbimisvõime analüüsi pakutakse The Cooper Institute® loal. Täiendava teabe saamiseks vt lisa ([Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed, lehekülg 57](#)) 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.

Vormisoleku vanuse kuvamine

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

MÄRKUS. kõige täpsema vormisoleku vanuse saamiseks vii lõpule kasutajaprofiili seadistamine ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 32](#)).

- 1 Hoia all .
- 2 Vali  > **Kasutajaprofiil** > **Vormisoleku vanus**.

Pulssoksümeeter

Seadmel Venu 2 series on vere hapnikuküllasuse mõõtmiseks randme pulssoksümeeter. Vere hapnikuküllastuse teadmine aitab mõista üldist tervist ja määrata seda, kuidas sinu keha kõrgusega kohaneb. 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 näitude kohta näha lisateavet, sh mitme päeva trende ([Pulssoksümeetri jälgimise režiimi muutmise, lehekülg 17](#)). Lisateavet pulssoksümeetri täpsuse kohta vt veebiaadressilt garmin.com/ataccuracy.

Pulssoksümeetri näitude hankimine

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

MÄRKUS. võimalik, et pead ülevaateleendis lisama pulssoksümeetri ülevaate ([Ülevaadete kohandamine, lehekülg 21](#)).

- 1 Kui istud või oled mitteaktiivne, siis nipsa pulssoksümeetri ülevaate kuvamiseks üles või alla.
- 2 Näidu saamiseks vali ülevaade.
- 3 Kui seade loeb vere hapnikuküllastuse teavet, hoia seadmega kätt südamega samal kõrgusel.
- 4 Püsi paigal.
Seade kuvab sinu hapnikuküllastuse protsendina ning pulssoksümeetri andmed ja pulsisageduse väärtused alates südaööst.

Pulssoksümeetri jälgimise režiimi muutmise

- 1 Hoia all .
- 2 Vali  > **Randmepõhine pulss** > **Pulssoksümeetria** > **Jälgimisrežiim**.
- 3 Tee valik.
 - Passiivse päeva mõõtmiste sisse lülitamiseks vali **Kogu päev**.
MÄRKUS. pulssoksümeetri jälgimise 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.

Aktiivsusemonitor

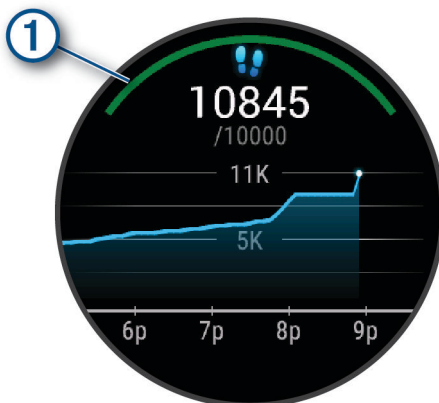
Aktiivsusejälgija salvestab igapäevaseid samme, läbitud vahemaad, intensiivsuseminuteid, läbitud korruseid, põletatud kaloreid ja unestatistikat. Põletatud kaloreid hõlmavad põhiainevahetust ja aktiivsuskaloreid.

Päevas tehtud sammude arv ilmub sammude ülevaates. 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 sammuvideos kuvatakse punane riba. Iga 15 passiivse minuti järel kuvatakse lisalõigud. Kui vibratsioon on sisse lülitatud, siis seade ka vibreerib ([Süsteemiseaded, lehekülg 44](#)).

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, unefaase ja liigutusi. Võid magamise statistikat vaadata teenuse Garmin Connect kontos.

MÄRKUS. uinakuid ei lisata unestatistikasse. Võid kasutada häirimise vältimise režiimi teavituste ja hoiatuste väljalülitamiseks, v.a äratus ([Häirimise vältimise režiimi kasutamine](#), lehekülg 5).

Intensiivsusminutid

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

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

Intensiivsusminutite teenimine

Sinu seade Venu 2 series arvutab intensiivsusminutid, võrreldes selleks sinu südame löögisageduse andmeid ja keskmist südame kiirust puhkamisel. Kui südame löögisagedus on välja lülitatud, arvutab seade mõõdukad intensiivsusminutid, analüüsides selleks minutis tehtud sammude arvu.

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

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.

Aktiivsusjälgija seaded

Hoia  ja vali  > **Aktiivsusjälgija**.

Olek: lülitab aktiivsuse jälgimise funktsioonid välja.

Liikumisteade: kuvab digitaalkellal ja sammude kuval teate ja liikumisriba. Hoiatamiseks seade ka vibreerib.

Eesmärkide hoiatused: võimaldab eesmärkide hoiatusi sisse ja välja lülitada või üksnes tegevuste ajaks välja lülitada. Eesmärkide hoiatused ilmuvad igapäevaste sammude, korruste, 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. Samuti saad kasutada vaikimisi algoritmi.

Aktiivsusjälgija väljalülitamine

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

1 Hoia all .

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

Ülevaated

Sinu nutitelefon on varustatud kiirteavet pakkuvate ülevaadetega. Mõned ülevaated vajavad Bluetooth ühendust ühilduva nutitelefoni.

Mõned ülevaated pole vaikimisi nähtavad. Võid neid ülevaadete loendisse käsitsi lisada ([Ülevaadete kohandamine](#), lehekülg 21).

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

Kalender: kuvab nutitelefoni kalendris olevad saabuvad kohtumised.

Kalorid: kuvab praeguse päeva kalorieabe.

Väljakutsed: kuvab sinu paiknemise edetabelis, kui osaled Garmin Connect väljakutses.

Tõustud korrused: jälgib läbitud korruseid ja liikumist eesmärgi suunas.

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

Health Snapshot™: kuvab sinu viimase Health Snapshot tegevuse kokkuvõtte.

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, iganädalaste intensiivsusminutite eesmärki ja liikumist eesmärgi suunas.

Viimane tegevus: kuvab viimase salvestatud tegevuse lühikokkuvõtte.

Viimane spordiala: kuvab viimase salvestatud tegevuse lühikokkuvõtte ja valitud spordiala ajaloo.

Tuled: kui oled sidunud Varia tule oma seadmega Venu 2 series, kuvatakse jalgratta tulede juhtnupud.

Muusika juhtnupud: kuvab nutitelefoni või seadme muusikamängija juhtnupud.

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

Pulssoksümeeter: võimaldab pulssoksümeetri näitu käsitsi vaadata.

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

Unerežiim: kuvab kogu uneaja, uneaja skoori ja unefaaside andmed eelmise öö kohta.

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

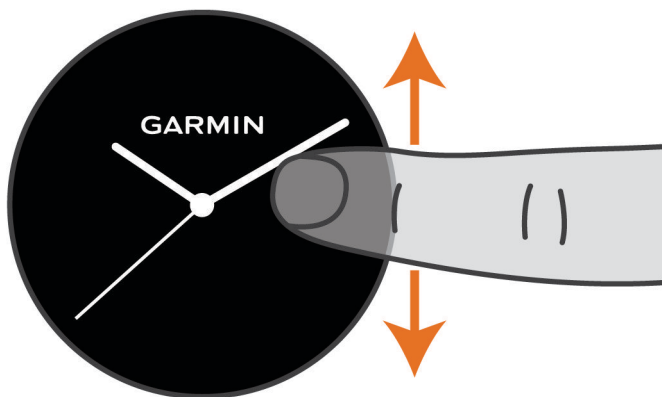
Stress: kuvab praeguse stressitaseme ja selle graafiku. Lõdvestumiseks võid teha hingamisharjutusi.

Ilm: kuvab praeguse temperatuuri ja ilmaennustuse.

Naiste tervis: kuvab praeguse tsükli või raseduse jälgimise oleku. Võid kuvada ja märkida oma igapäevaseid sümptomeid.

Ülevaadete kuvamine

- Nipsa kellal üles või alla.



Seade sirvib ülevaataloendit.

- Lisateabe kuvamiseks vali ülevaade.
- Ülevaate lisasuvandite ja -funktsioonide kuvamiseks hoia all **B**.

Ülevaadete kohandamine

- 1 Hoia all **B**.
- 2 Vali **⚙** > **Ülevaated**.
- 3 Vali ülevaade.
- 4 Tee valik.
 - Ülevaatesilmuses ülevaate asukoha muutmiseks lohista ülevaadet üles või alla.
 - Ülevaatesilmusest ülevaate eemaldamiseks vali **X**.
- 5 Vali **+**.
- 6 Vali ülevaade.

Ülevaade lisatakse ülevaatesilmusesse.

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 ülevaate kasutamine

Stressitaseme ülevaade kuvab sinu praeguse stressitaseme ja selle graafiku alates keskööst. See võib aidata sul hingamisharjutuse abil ka lõdvestuda.

- 1 Kui istud või oled mitteaktiivne, siis libista stressitaseme ülevaate 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 Alates keskööst kogunenud stressitaseme graafiku vaatamiseks toksa ülevaatel.

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 üldine Body Battery tase. See näitab saadaolevat reservenergiat, nagu auto kütusenäidik. Body Battery taseme vahemik on 0 kuni 100, kus 0 kuni 25 on madal reservenergia, 26 kuni 50 on keskmine reservenergia, 51 kuni 75 on kõrge reservenergia ja 76 kuni 100 on väga kõrge reservenergia.

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

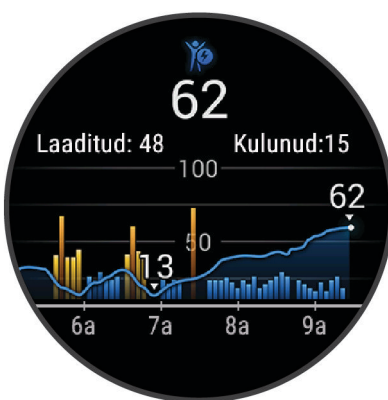
Body Battery ülevaate kuvamine

Body Battery ülevaade kuvab sinu praeguse Body Battery taseme

1 Nipsa üles või alla, et kuvada Body Battery ülevaade.

MÄRKUS. võimalik, et pead ülevaateleendisse lisama ülevaate ([Ülevaadete kohandamine](#), lehekülg 21).

2 Vali ülevaade, et kuvada Body Battery graafik alates südaööst



3 Nipsa üles, et vaadata Body Battery ja stressitaseme kombineeritud graafikut.

Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited

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

Naistetervis

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 toitumisealane teave

MÄRKUS. võid rakenduses Garmin Connect ülevaateid lisada ja eemaldada.

Raseduse jälgimine

Raseduse jälgimise funktsioon kuvab igal nädalal uue rasedusteabe ning esitab tervise- ja toitumisteavet. Saad seadmes füüsilisi ja emotsionaalseid sümptome, veresuhkru näite ja lapse liigutusi logida. Lisateabe nägemiseks ja funktsiooni seadistamiseks vali rakenduses Garmin Connect säte Tervisestatistika.

Joomise jälgimine

Saad jälgida enda igapäevast vedelikutarbimist, aktiveerida eesmärgid ja hoiatusi ning sisestada igapäevaselt kasutatava joogipudeli mahu. Kui aktiveerid automaatsed eesmärgid, suurendatakse tegevusega päevadel eesmärgid automaatselt. Treenides vajad vedelikukaotuse tasakaalustamiseks rohkem vedelikku.

MÄRKUS. võid rakenduses Garmin Connect ülevaateid lisada või eemaldada.

Vedeliku tarbimise jälgimise ülevaade

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

1 Vedeliku tarbimise ülevaate kuvamiseks nipsa üles või alla.

2 Vali ülevaade, mis vedeliku tarbimisele lisada.



3 Vali **+** iga tarbitava vedelikukoguse (1 tass, 8 untsi või 250 ml) kohta.

4 Vali konteiner, et suurendada vedeliku tarbimist konteineri mahu võrra.

5 Ülevaate kohandamiseks hoia **B** all.

6 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*, lehekülg 6).

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  ja vali laiendatud tegevuste loendist tegevus.
 - 4 Kui tegevus vajab GPS-signaali, mine välja ja oota, kuni seade on valmis.
Seade on valmis pärast pulsisageduse tuvastamist, GPS-signaalide hankimist (vajadusel) ja traadita anduritega ühendamist (vajadusel).
 - 5 Aktiivsustaimer käivitamiseks vajuta .
- Seade salvestab tegevuse andmeid ainult siis, kui tegevuse taimer töötab.

Tegevuse salvestamise näpunäited

- Lae telefoni enne tegevuse alustamist (*Seadme laadimine, lehekülg 48*).
- 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 .
 - Tegevuse jätkamiseks vali .

Kohandatud tegevuse lisamine

Võid luua kohandatud tegevuse ja lisada selle tegevuste loendisse.

- 1 Vajuta .
- 2 Vali   >  > .
- 3 Vali kopeeritava tegevuse tüüp.
- 4 Vali tegevusele nimi.
- 5 Vajadusel muuda tegevusrakenduse seadeid (*Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 40*).
- 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  palub seade valida lemmiktegevused. Võid igal ajal lemmiktegevusi lisada või eemaldada.

- 1 Hoia all .
- 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**.

Health Snapshot

Funktsioon Health Snapshot on seadme funktsioon, mis kaheminutilise paigaloleku ajal mõõdab mitut peamist tervisenäitu. See annab ülevaate kardiovaskulaarsest seisundist. Seade salvestab andmeid, nagu keskmine pulsisagedus, stressitase ja hingamine.

Sisetegevused

Seadet Venu 2 series saab kasutada sisetreeninguteks, nagu siserajal jooksmine ja velotrenažööri kasutamine. Sisetegevuse ajal on GPS välja lülitatud (*Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 40*).

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

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

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

Tugevustreeningu salvestamine

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

- 1 Vajuta **A**.
- 2 Vali **Jõutreening**.
- 3 Aktiivsustaimer 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 Seeria lõpetamiseks vali **B**.
Kell näitab sarja korduste koguarvu. Mitme sekundi järel ilmub puhketaimer.
- 6 Vajadusel muuda korduste arvu ja vali , et lisada seerias kasutatav raskus.
- 7 Pärast puhkeperioodi vajuta **B** ja alusta uut seeriat.
- 8 Korda iga tugevustreeningu sarja, kuni lõpetad tegevuse.
- 9 Olles tegevuse lõpetanud, vajuta **A** ja vali .

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 24*).
- 2 Jookse jooksulindil seni, kuni seade Venu 2 series salvestab vähemalt 1,5 km (1 miili).
- 3 Jooksuga lõpetades vajuta **A**.
- 4 Läbitud vahemaad vaata jooksumatil.
- 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 2 series 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 46*).

- 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 Aktiivsustaimer 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 42*).
- 9 Andmekuvade kerimiseks nipsa üles või alla.
- 10 Olles tegevuse lõpetanud, vajuta **A** ja vali .

Rattasõit

Enne rattasõidu ajal traadita anduri kasutamist tuleb andur seadmega siduda (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 46*).

- 1 Seo traadita andur, nagu pulsimõõtja, kiiruseandur või rütmiaandur (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 Aktiivsustaimer 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 Olles tegevuse lõpetanud, vajuta **A** ja vali .

Suusasõitude kuvamine

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

- 1 Alusta suusatamist või lumelauasõitu.
- 2 Viimase ja praeguse sõidu ning kõikide sõitude üksikasjade nägemiseks libista üles või alla.
Sõitude kuval on aeg, läbitud vahemaa, maksimumkiirus, keskmine kiirus ja kogulaskumine.

Basseinis ujumine

- 1 Vajuta **A**.
- 2 Vali **Basseinis ujumine**.
- 3 Vali basseini pikkus või sisesta kohandatud pikkus.
- 4 Aktiivsustaimer kaivitamiseks vajuta **A**.
- 5 Alusta oma tegevust.
Seade salvestab automaatselt ujumisintervalle ja -vahemaid.
- 6 Puhates vajuta **B**.
Kuvatakse puhkekuva.
- 7 Intervalli taimer taaskäivitamiseks vajuta nuppu **B**.
- 8 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta tegevuse taimer peatamiseks nuppu **A** hoia uuesti all nuppu **A**.

Basseini pikkuse seadistamine

- 1 Vajuta **A**.
- 2 Vali **Basseinis ujumine**.
- 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: tõmme 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 2 series golfiradade loendis.

Golfi mängimine

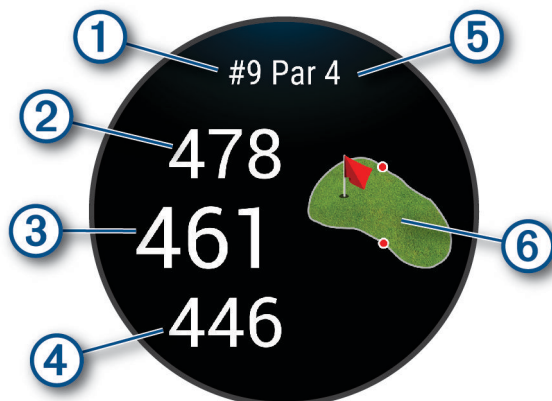
Enne rajal esmakordset mängimist tuleb see nutitelefonil abil alla laadida ([Golfiradade allalaadimine, lehekülge 27](#)). Allalaaditud radasid uuendatakse automaatselt. Enne golfi mängimist laadi seadet ([Seadme laadimine, lehekülge 48](#)).

- 1 Vajuta **A**.
- 2 Vali **Golf**.
- 3 Oota, kuni seade satelliidid leiab.
- 4 Vali saada olevate radade loendist rada.
- 5 Punkti summa 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 muutmine, lehekülg 28*).



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

Lipu asukoha muutmine

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 lõõgiks valmistuda isegi metsas või sügaval liivas.

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

1 Vajuta **A**.

2 Vali **🧭**.

Nool tähistab lipu asukohta.

Tagasihoidlike ja kõverduvate löökide kuvamine

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

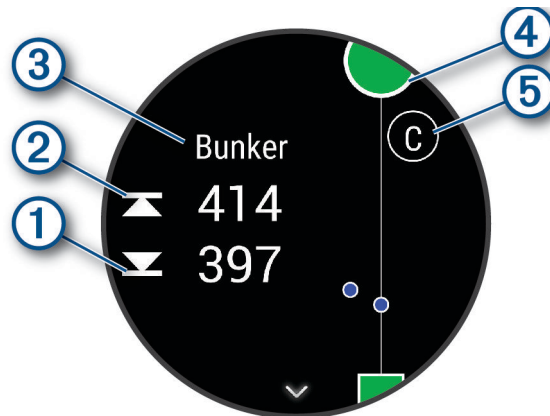
- 1 Vajuta **A**.
- 2 Vali **9**.

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 teabekuval **A** ja vali **!**.



- 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.

Löögi mõõtmine funktsiooniga Garmin AutoShot™

Iga kord kui sooritad rajal löögi, salvestab seade löögi kauguse hilisemaks vaatamiseks ([Löögiajaloo kuvamine, lehekülg 31](#)). Putte ei tuvastata.

- 1 Kanna seadet golfi mängimise ajal juhtiva käe randmel, et lööki paremini tuvastada.
Kui seade tuvastab löögi, kuvatakse ekraani ülaosal oleval ribal ① kaugus löögi asukohast.



VIHJE: võid puudutada riba selle peitmiseks 10 sekundiks.

- 2 Tee järgmine löök.
Seade mõõdab viimase löögi kauguse.

Punktiarvestus

- 1 Golfimängu ajal vajuta ①.
- 2 Vali ✎.
- 3 Aukude muutmiseks nipsa üles või alla.
- 4 Puuduta ekraani keskohta.
- 5 Punktide määramiseks vali — või +.

Punktiarvestuse meetodi seadistamine

Võid muuta seadme punktiarvestuse meetodit.

- 1 Hoia all ②.
- 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](#), lehekülg 30), siis antakse punkte optimaalse löögiarvu suhtes tehtud löökidele. Raundi lõpus võidab see, kellel on suurim punktisumma. Seade annab punkte vastavalt USA Golfiassotsiatsiooni juhistele.

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](#), lehekülg 31). 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](#), lehekülg 31).

- 1 Puuduta punktikaardi keskosa.
- 2 Vali löökide arv ja siis **Järgmine**.
- 3 Vali puttamislöökide arv ja siis **Valmis**.
- 4 Tee valik:
 - Kui pall on edenemisalal, vali .
 - Kui pall pole edenemisalal, vali  või .

Löögiajaloo 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, statsitikat ja etapi teavet.

- 1 Vajuta .
- 2 Vali .

Raundi lõpetamine

- 1 Vajuta **A**.
- 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 seadmest üles laadida punktikaarte. Golfimängijad saavad rakenduse Garmin Golf abil üksteisega eri radadel võistelda. Enam kui 42 000 rajal on punktitalbid, millega saab igaüks liituda. Võid luua golfiturniiri ja kutsuda mängijaid võistlema.

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

Treening

Kasutajaprofiili seadistamine

Võid uuendada oma sugu, sünniaastat, pikkust, kaalu, rannet ja pulsisageduse tsooni ([Pulsisagedustsoonide määramine](#), lehekülj 15) puudutavaid sätteid. Seade kasutab seda teavet täpsete treeninguandmete arvutamiseks.

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

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 **A**.
- 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 Aktiivsustaimeril käivitamiseks vajuta **A**.

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

Garmin Connect treeningkavade kasutamine

Enne teenuse Garmin Connect treeningkavade allalaadimist ja kasutamist pead looma teenuse Garmin Connect konto ([Garmin Connect, lehekülg 37](#)) ja siduma seadme Venu 2 series 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 kontrol on adaptiivne treeningukava ja Garmin Coach, mis aitavad treeningu eesmärke 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 alustamisel lisatakse rakenduse Garmin Coach ülevaade Venu 2 series seadme ülevaateloendisse.

Täna treeningu alustamine

Pärast treeningukava saatmist seadmesse ilmub ülevaateloendis rakenduse Garmin Coach ülevaade.

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

Treeningukavade vaatamine

Saad treeningukalendris vaadata treeningkavasid ning treeningu käivitada.

- 1 Vajuta .
- 2 Vali tegevus.
- 3 Libista üles.
- 4 Vali **Treeningukalender**.
Kuvatakse kuupäeva alusel sortitud treeningukavad.
- 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. Isiklike rekordite hulka kuuluvad suurim jõutegevuse kaal peamiste liikumiste juures, sinu kiireim aeg mitme tavalise võistlusvahemaa korral ja pikim jooks või rattasõit.

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 **B**.
- 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 **B** 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 **B**.
- 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 meeles pidada või teatud kohta naasta, võid asukoha tähistada.

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

VIHJE: asukoha kiireks tähistamiseks võid juhtnuppude menüüs valida  ([Juhtseadete menüü kasutamine, lehekülg 2](#)).

Kui seade hangib GPS-signaali, kuvatakse asukoha teave.

- 4 Vali **✓**.
- 5 Vali ikoon.

Asukoha kustutamine

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

Salvestatud asukohta navigeerimine

Salvestatud asukohta navigeerimiseks peab seade leidma satelliidid.

- 1 Vajuta **A**.
- 2 Vali **Navigeeri > Salvestatud asukohad**.
- 3 Vali asukoht ja seejärel **Mine**.
- 4 Aktiivsustaimer käivitatakse vajuta **A**.
- 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 **B**.
- 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 **B** all ja vali **Lõpeta navigeerimine**.
- Navigeerimise lõpetamiseks ja tegevuse salvestamiseks vajuta nuppu **A** 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 õhuelektreiliinide 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 **B**.
- 2 Vali **⚙ > Andurid > Kompass > Alusta kalibreerimist**.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
VIHJE: liiguta rannet, moodustades väikseid kaheksaid, kuni kuvatakse teade.

Ajalugu

Sinu seade suudab salvestada kuni 200 tundi tegevuste andmeid. Saad oma andmed sünkroonida ja vaadata piiramatul hulgal tegevusi, tegevuste jälgimisandmeid ja pulsisageduse jälgimisandmeid oma Garmin Connect kontos ([Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 37](#)) ([Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis, lehekülg 38](#)).

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 Vali  ja suvand.
 - Iga ringi lisateabe kuvamiseks vali **Ringid**.
 - Raskustöste 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 Nipsa üles ja vali **Aeg tsoonis**.

Garmin Connect

Teenuse Garmin Connect konto võimaldab jälgida su sooritust 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 seadet 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, lehekülg 46*).



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

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 3*) võid kasutada rakendust Garmin Connect kõigi tegevusandmete laadimiseks teenuse Garmin Connect kontole.

- 1 Veendu, et nutitefonis töötab rakendus Garmin Connect.
- 2 Veendu, et seade asub nutitelefoni 10 m (30 ft) raadiuses.

Seade süncroonib 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 aktiivsusandmed teenuse Garmin Connect kontole ja saata andmeid (nt treeningud ja treeningukava) teenuse Garmin Connect veebisaidilt seadmesse. Saad seadmesse ka muusikat lisada (*Personaalse audiosisu allalaadimine, lehekülg 7*). Saad installida seadme tarkvarauuendused ja hallata oma 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 6*). Samuti saad redigeerida olemasolevat sihverplaati (*Kellakuva muutmine, lehekülg 39*) või luua uue (*Kohandatud kellakuva loomine, lehekülg 38*).

- 1 Hoia sihverplaadil **B**.
- 2 Vali **Kelladisain**.
- 3 Kasutatavate sihverplaatide sirvimiseks libista vasakule või paremale.
- 4 Sihverplaadi 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.
VIHJE: ikoon  näitab, et tegemist on reaajas kellakuvaga.
- 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.

Kellakuva muutmine

Võid kohandada kella stiili ja andmevälju.

- 1 Hoia kellakuval  all.
- 2 Vali **Kelladisain**.
- 3 Kellakuvade sirvimiseks nipsa paremale või vasakule.
- 4 Kellakuva muutmiseks vali .
- 5 Vali soovitud valik.
- 6 Valikute sirvimiseks keri üles või alla.
- 7 Suvandi valimiseks vajuta .
- 8 Kellakuva valimiseks puuduta puuteekraani.

Juhtelementide menüü kohandamine

Juhtelementide menüüs saad lisada ja eemaldada valikuid või muuta nende järjekorda (*Juhtseadete menüü kasutamine, lehekülg 2*).

- 1 Hoia all nuppu .
 - Kuvatakse juhtelementide menüü.
 - 2 Hoia all nuppu .
 - Juhtelementide menüü lülitub redigeerimisrežiimi.
 - 3 Vali otsetee, mida soovid kohandada.
 - 4 Tee valik.
 - Juhtelementide menüüs otsetee asukoha muutmiseks vali soovitud asukoht või lohista otsetee uude asukohta.
 - Otsetee eemaldamiseks juhtelementide menüüst vali .
 - 5 Vajaduse korral otsetee lisamiseks juhtelementide menüüsse 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 kellakuval paremale.
- 2 Tee valik.
 - Kui seadistad otseteed esimest korda, siis nipsa üles ja vali **Seadistus**.
 - Kui oled otsetee varem seadistanud, hoia nuppu  all ja vali  > **Otsetee**.
- 3 Vali otsetee juhik.

Otsetee juhiku kuvamiseks nipsa kellal paremale.

Tegevuste ja rakenduse seaded

Need seaded võimaldavad eellaaditud aktiivsusrakendusi 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 , vali  > **Tegevused ja rakendused**, vali tegevus ja tegevuse seaded.

Tunnusvärv: seadistab aktiivse tegevuse tuvastamiseks iga tegevuse tunnusvärvi.

Hoiatused: seadistab tegevusele treeninguhoiatused ([Märguanded, lehekülg 41](#)).

Auto Lap: seadistab funktsiooni Auto Lap® suvandid ([Auto Lap, lehekülg 42](#)).

Automaatpaus: andmete salvestamine katkestatakse, kui peatud või kiirus langeb liiga palju ([Auto Pause® kasutamine, lehekülg 42](#)).

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 42](#)).

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, lehekülg 40](#)).

Avalöögikepi 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, lehekülg 43](#)).

Basseini pikkus: seadistab ujumisbasseini 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 golfiturniiride ajal keelatud funktsioonid.

Värinhoiatused: 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 pulsimeetrit või rütmiaidur. Hoiatusi on kolme tüüpi: sündmuste hoiatused, vahemiku hoiatused ja korduvad hoiatused.

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

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

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

Hoiatuse nimi	Hoiatuse tüüp	Kirjeldus
Rütm	Vahemik	Võid määrata rütmi min ja max väärtuse.
Kalorid	Korduv sündmus	Võid määrata kaloreid arvu.
Kohandatud	Korduv sündmus	Võid määrata olemasoleva sõnumi või luua kohandatud sõnumi ja valida hoiatuse tüübi.
Vahemaa	Korduv	Võid määrata vahemaa intervalli.
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 Hoiatuse 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, lehekülg 44](#)).

Auto Pause^{*} kasutamine

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

MÄRKUS. seade ei salvesta aktiivsusandmeid 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 automaatseks peatamiseks pärast liikumise lõpetamist vali **Peatumisel**.
- Taimeri automaatseks peatamiseks tempo langemisel alla eelmääratud väärtuse vali **Tempo**.
- Taimeri automaatseks peatamiseks kiiruse langemisel alla eelmääratud 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 muutmine

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.
 - GPS-satelliitide süsteemi lubamiseks vali **Ainult GPS**.
 - 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 teise satelliidisüsteemi koos kasutamisel võib üksnes GPS-i kasutamisega võrreldes aku kiiremini tühjaks saada.

Telefoni ja Bluetooth seaded

Hoia all  ja vali  > **Ühenduvus** > **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, lehekülg 4*).

Paarista telefon: ühendab Bluetooth abil seadme ja nutitelefone.

Ühendatud märguanded: annab märku seotud nutitelefone ühendumisel ja lahtiühendumisel.

Peata LiveTrack: võimaldab peatada rakenduse LiveTrack poolelioleva seansi.

Akuhaldur

Hoia  all ja vali  > **Akuhaldur**.

Akusäätja: lülitab aku kasutusaja pikendamiseks teatud seadme funktsioonid välja.

Aku protsent: kuvab aku jäänud kasutusaja protsendina.

Aku hinnang. teave: kuvab aku jäänud kasutusaja hinnangulise ajana.

Süsteemiseaded

Hoia  ja vali  > **Süsteem**.

Automaatlukustus: ekraani soovimatu puudutuse vältimiseks lukustab puuteekraani automaatselt. Puuteekraani avamiseks saad vajutada .

Keel: määrab seadme kasutajaliidese keele.

Kellaag: määrab kellaaja vormingu ja kohaliku kellaaja allika (*Kellaaja seaded, lehekülg 44*).

Kuupäev: võimaldab kuupäeva ja selle vormingut käsitsi seadistada.

Ekraan: seadistab ekraani ajalõpu ja heleduse (*Ekraaniseaded, lehekülg 45*).

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 muutmine, lehekülg 45*).

Andmete salvestamine: siit saate valida, kuidas seade tegevuse andmeid salvestab. Salvestamise valik Nutikas (vaikimisi) võimaldab pikemate tegevuste salvestamist. Suvand 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, lehekülg 53*).

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

Tarkvara uuendus: võid otsida tarkvarauuendusi.

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

Kellaaja seaded

Hoia  all ja vali  > **Süsteem** > **Kellaag**.

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

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

Aja sünk: võimaldab seadme kellaaja vastavalt sinu nutitelefoniga kellale või sinu GPS-asukohale automaatselt seadistada.

Ajavööndid

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

Kellaaja käsitsi määramine

Vaikimisi määratakse kellaag automaatselt, kui seade Venu 2 series seotakse mobiiltelefoniga.

1 Hoia all .

2 Vali  > **Süsteem** > **Kellaag** > **Ajaallikas** > **Käsitsi**.

3 Vali **Kellaag** ja sisesta praegune kellaag.

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 kellaag.

4 Vali **Korda** ning seejärel valik.

5 Vali **Silt** ja vali äratuse kirjeldus.

Äratuse kustutamine

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

Taimeri käivitamine

- 1 Hoia all **(B)**.
- 2 Vali **Kellad > Taimer**.
- 3 Sisesta kellaaeg ja vali **✓**.
- 4 Vajuta **(A)**.

Stopperi kasutamine

- 1 Hoia all **(B)**.
- 2 Vali **Kellad > Stopper**.
- 3 Taimeri käivitamiseks vajuta **(A)**.
- 4 Ringi taimeri taaskäivitamiseks vajuta **(B)**.
Stopperi koguaeg jookseb edasi.
- 5 Taimeri peatamiseks vajuta **(A)**.
- 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 **(B)** all ja vali **⚙️ > Süsteem > Ekraan**.

Heledus: seadistab ekraani heledustaseme.

Ajalõpp: seadistab ekraani väljalülitumise aja. Saad kasutada valikut Alati sees, et hoida kellakuva andmed alati nähtaval ja lülitada ainult taust välja. See valik lühendab aku kasutusaega ja ekraani tööiga (**AMOLED-ekraani teave, lehekülg 48**).

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.

Möötühikute muutmine

Võid seadme kuvatavaid möötühikuid kohandada.

- 1 Hoia kellal all nuppu **(B)**.
- 2 Vali **⚙️ > Süsteem > Ühikud**.
- 3 Vali möötühiku tüüp.
- 4 Vali möötühik.

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 37](#), [Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis, lehekülg 38](#)).

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 ülaosas 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 46](#)). 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 46](#)).

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 46](#)).
- Seadista rehvi suurus ([Kiiruseanduri kalibreerimine, lehekülg 47](#)).
- Alusta sõitu ([Rattasõit, lehekülg 26](#)).

Kiiruseanduri kalibreerimine

Enne kiiruseanduri kalibreerimist tuleb seade siduda ühilduva kiiruseanduriga ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 46](#)).

Käsitsi kalibreerimine on valikuline ja võib aidata parandada täpsust.

- 1 Hoia all **B**.
- 2 Vali  > **Andurid** > **Kiirus/rütm** > **Rattasuurus**.
- 3 Tee valik:
 - Veljemõõdu automaatseks arvutamiseks ja kiiruseanduri kalibreerimiseks vali **Auto**.
 - Kiiruseanduri käsitsi kalibreerimiseks vali **Käsitsi** ja sisesta veljemõõt ([Ratta veljemõõt ja ümbermõõt, lehekülg 58](#)).

Golfikepi andurid

Sinu seade on kokkusobiv 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 2 series 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 2 series ([Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil, lehekülg 49](#)).

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

AMOLED-ekraani teave

Vaikimisi on kella seaded optimeeritud aku kasutusaja pikendamisele ja jõudlusele (*Aku kasutusaja pikendamine, lehekülg 52*).

Kujutise peetus või piksli „sissepõlemine“ on AMOLED-seadmete puhul tavaline. Ekraani tööea pikendamiseks tasub vältida staatiliste kujutiste pikaaegset kuvamist suure heledusega. Sissepõlemise vältimiseks lülitub seadme Venu 2 series ekraan valitud ajalõpuga välja (*Ekraaniseaded, lehekülg 45*). Seadme äratamiseks keera randmekell keha poole, puuduta kaks korda ekraani või vajuta nuppu.

Seadme laadimine

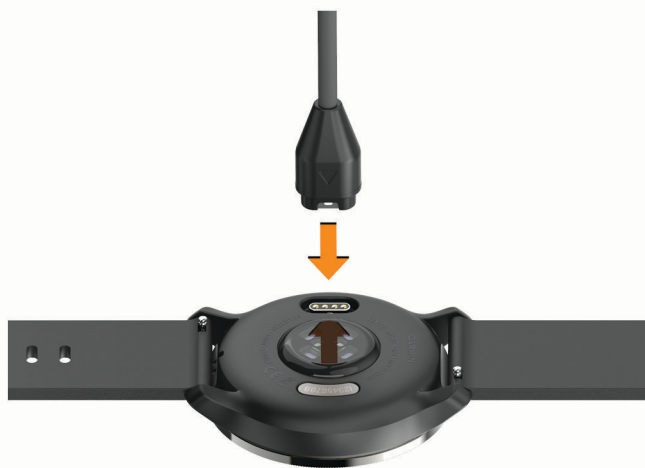
⚠ HOIATUS

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

Installi arvutisse Garmin Express (www.garmin.com/express). Installi nutitelefonil 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 3](#)).

Sünkrooni seadet rakendusega Garmin Connect ([Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 37](#)).

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 38](#)).

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 tunnist, 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	Seadme Venu 2 nutikella režiimis kuni 11 päeva Seadme Venu 2S nutikella režiimis kuni 10 päeva
Töötemperatuuri vahemik	-20° kuni 50° C (-4° kuni 122° F)
Laadimise temperatuurivahemik	0 kuni 45 °C (32 kuni 113 °F)
Juhtmevaba ühenduse sagedused	2,4 GHz @ 19 dBm maksimum 13,56 MHz @ -44 dBm maksimum
Veekindluse tase	Ujumine, 5 ATM ¹

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

Aku kasutusaja teave

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

Režiim	Venu 2 aku kasutusaeg	Venu 2S aku kasutusaeg
Nutikellarežiim koos tegevuse jälgimise ja ööpäev läbi randmelt pulsimõõtmisega	Kuni 11 päeva	Kuni 10 päeva
Nutikella režiim muusika taasesitusega	Kuni 11 tundi.	Kuni 10 tundi.
GPS-režiim	Kuni 22 tundi.	Kuni 19 tundi.
GPS režiim muusika taasesitusega	Kuni 8 tundi.	Kuni 7 tundi.
Alati sisselülitatud kuvarežiim	Kuni 2 päeva	Kuni 2 päeva

Seadme hooldamine

TEATIS

Välgi tugevaid lööke ja hoolimatut käsitlemist, sest see võib seadme tööiga 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 ainetelega võib korpusi kahjustada.

Hoia nahkrihm puhas ja kuiv. Ära nahkrihmaga vette ega duši alla mine. Veega ja higiga kokkupuutumisel võib nahkrihm kahjustuda ja selle värv võib kuluda. Nahkrihmade asemel võid silikoonrihmasid kasutada.

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 kokkusobiv standardsete kiirvabastusrihmadega. Seadmel Venu 2S on 18 mm laiusega riidmad ja seadmel Venu 2 on 22 mm laiusega riidmad.

- 1 Libista vedruvardal olevat kiirvabastusnõela ja eemalda riidm.



- 2 Sisesta vedruvarda üks ots uue riidma kinnitamiseks seadmesse.
- 3 Libista kiirvabastusnõela ning joonda vedruvarras seadme teise poolega.
- 4 Korda toiminguid 1–3, et vahetada ka teine riidm.

Tõrkeotsing

Kas mu nutitelefon ühildub mu seadmega?

Seade Venu 2 series ühildub Bluetooth tehnoloogiat kasutavate nutitelefoniidega.

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

Telefon ei ühendu seadmega

Kui telefon ei saa seadmega ühendust luua, proovi järgmist.

- Lülita nutitelefon ja seade välja ning uuesti sisse.
- Luba nutitelefoni Bluetooth-tehnoloogia.
- Uuenda Garmin Connect rakendus uusimale versioonile.
- Sidumisprotsessi uuesti proovimiseks eemalda seade rakendusest Garmin Connect ja nutitelefoni Bluetooth seadetest.
- Kui ostsid uue nutitelefoni, eemalda seade nutitelefoni Garmin Connect rakendusest.
- Aseta nutitelefon vähemalt 10 m (33 ft.) raadiusesse oma seadmest.
- Ava nutitelefoni 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 nutitelefoniiga varem ühendatud, võivad need enne seadmega ühendumist luua ühenduse nutitelefoniiga. Proovi järgmist.

- Lülita välja nutitelefoni Bluetooth.
Lisateavet vt nutitelefoni kasutusjuhendist.
- Kõrvaklappide ja seadme ühendamisel liigu nutitelefoniist 10 m (33 ft) kaugusele.
- Seo kõrvaklapid seadmega ([Kõrvaklappide Bluetooth ühendamine, lehekülg 8](#)).

Mu muusika lakkab või kõrvaklappide ühendus katkeb

Seadme Venu 2 series 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 2 series samal kehapool.
- Kõrvaklapid on erinevad, seetõttu võid proovida kella kandmist teisel randmel.

Mu seadme keel on vale

Kui kogemata valisid seadme vale suhtluskeelee, 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 nutitelefoniga sünkroonimisel või GPS-signaalide hankimisel. Õige kellaaaja seadistamiseks tuleks seadet sünkroonida ajavööndi muutumisel või suve-/talveajale üleminekul.

- 1 Hoia  ja vali  > **Süsteem** > **Kellaaeg**.
- 2 Veendu, et säte **Auto** on suvandi **Ajaallikas** jaoks sisse lülitatud.
- 3 Vali **Aja sünkr..**
Seade alustab kellaaaja automaatset sünkroonimist nutitelefoniga.
- 4 Kellaaaja sünkroonimiseks satelliidisignaali abil, vali **Kasuta GPS-i**, mine õue lageda taeva alla ja oota, kuni seade leiab satelliidisignaali.

Aku kasutusaaja pikendamine

Aku kasutusaega saab mitmel viisil pikendada.

- Lülita sisse **Akusäästja** (*Akuhaldur, lehekülg 43*).
- Lõpeta **Alati sees** ekraani ajalõpu kasutamine ja vali lühem ekraani ajalõpp (*Ekraaniseaded, lehekülg 45*).
- Vähenda ekraani heledust (*Ekraaniseaded, lehekülg 45*).
- Vali animeeritud kella numbrilaua asemel staatiline taust (*Kella sihverplaadi muutmine, lehekülg 38*).
- Kui sa ei kasuta ühendusfunktsioone, siis lülita Bluetooth välja (*Nutitelefon Bluetooth ühenduse väljalülitamine, lehekülg 5*).
- Lülita tegevuse jälgimine välja (*Aktiivsuse jälgija seaded, lehekülg 19*).
- Piira nutitelefon teavitusi, mida seade kuvab (*Teavituste haldamine, lehekülg 5*).
- Peata pulsageduse andmete edastamine seotud Garmin seadmetesse (*Pulsageduse edastamine ettevõtte Garmin seadmetesse, lehekülg 14*).
- Lülita randmepõhine pulsageduse jälgimine välja (*Randmel kantava pulsageduse monitori väljalülitamine, lehekülg 15*).
- Lülita automaatne pulsi oksümeeter välja (*Pulssoksümeetri jälgimise režiimi muutmine, lehekülg 17*).

Seadme taaskäivitamine

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

MÄRKUS. taaskäivitamine võib andmed või seaded kustutada.

- 1 Hoia  15 sekundit all.
Seade lülitub välja.
- 2 Hoia  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 seadmest. 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 kohta.

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.

Läbitud korruste näit pole täpne

Seade sisaldab sisemist baromeetrit, mis mõõdab korruste läbimisel kõrgust. Läbitud korrus on 3 m (10 ft.).

- Korruste läbimisel ära käsipuust kinni hoia ega trepiastmeid vahele jäta.
- Tugeva tuule korral valede näitude vältimiseks kata seade käise või jakiga.

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 temperatuurianduriga mõõdetud viimase 24 tunni maksimaalne temperatuur.

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

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 basseinipikkuste arv.

Intervalli Swolf: praeguse intervalli keskmine Swolfi skoor.

Intervalli taimer aeg: praeguse intervalli stopperiga mõõdetud aeg.

Intervalli tempo: praeguse intervalli keskmine tempo.

Intervalli vahemaa: praeguse intervalli läbitud vahemaa.

Jõulised minutid: jõulise intensiivsuse minutite arv.

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 basseinipikkuse aja ja selle pikkuse läbimiseks tehtud tõmmete summa ([Ujumisterminid](#), [lehekülg 27](#)).

Keskmine tempo: praeguse tegevuse keskmine tempo.

Keskmised minutid: keskmise intensiivsuse minutite arv.

Kiirus: aktiivne liikumise kiirus.

Kogu langus: kogulangus tegevuse ajal või alates viimasest lähtestamisest.

Kogu tõus: kogutõus tegevuse ajal või alates viimasest lähtestamisest.

Kordused: jõutreeningu ajal aktiivse treeningu rühmas tehtavate korduste arv.

Kõrgus: sinu praeguse asukoha kõrgus merepinnast.

Korruseid minutis: minutis ronitus korruste arv.

Kurss: liikumise kurss.

Laskutud korrused: päeva jooksul laskutud korruste arv.

Määra taimer: jõutreeningu ajal aktiivse treeningu rühmas veedetud aeg.

Maks. kiirus: praeguse tegevuse maksimaalne kiirus.

Minutid kokku: intensiivsusminutite koguarv.

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

Päeva aeg: kellaaeg 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 basseinipikkuste 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 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. Vändavõlli pöörete arv. Andmete kuvamiseks peab seade olema ühendatud rütmitarvikuga.

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 temperatuuriandurit mõjutada. Andmete kuvamiseks peab seade olema ühendatud anduriga tempe.

Tempo: aktiivne tempo.

Tõmbearv: tõmbeid minutis (t/min).

Tõmbed: praeguse tegevuse tõmmete arv kokku.

Tõustud korrused: päeva jooksul ronitud korruste arv.

Ujumisaeg: praeguse tegevuse ujumisaeg, v.a puhkeaeg.

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 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 pulsageduse 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
Suurepä-rane	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Hea	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Ilus	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Halb	0-40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

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

Andmed on trükitud The Cooper Institute loal. Lisateabe saamiseks külasta 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/-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155

Rehvi suurus	Ratta ümbermõõt (mm)
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
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 11, 12
ajalugu 26, 36
 arvutisse saatmine 32, 37, 38
 vaatamine 31
ajavööndid 44
aktiivsusjälgi 18, 19
aktiivsusmonitor 18, 19
aku 43
 kasutusaeg 50
 kasutusaja pikendamine 5, 52
 laadimine 48
andmed
 edastamine 32, 37, 38
 salvestamine 32, 37, 38
 üleslaadimine 37
andmete salvestamine 32, 37
andmete üleslaadimine 37
andmeväljad 2, 6, 26, 40, 55
ANT+ andurid 46, 47
arvuti 7
asukohad 34, 35
 kustutamine 34
Auto Lap 42
Auto Pause 42
automaatne sirvimine 42

B

basseini pikkus
 kohandatud 27
 säte 27
Bluetooth andurid 46
Bluetooth tehnoloogia 4, 11, 43
 kõrvaklapid 52
Body Battery 22

C

Connect IQ 6

E

edenemisala vaade, lipu asukoht 28
ekraan 43, 45

G

Garmin Connect 3, 4, 6, 11, 32, 33, 37, 46, 49
 andmete salvestamine 38
Garmin Express 6
 tarkvara uuendamine 48
Garmin Pay 9–11
GLONASS 43
golfiraund, lõpetamine 32
GPS 3, 43
 signaal 53

H

hapnikuküllastus 17
hoiatused 41
hädaabikontaktid 11, 12

I

ikoonid 3
intensiivsusminutid 17, 19
intervallid 27
Isiklikud rekordid 33, 34
 kustutamine 34
isikuandmed, kustutamine 34

J

jalgratta andurid 47
jooksuandur 3, 46, 47
jooksulint 25
joomine 23
juhtelementide menüü 39
juhtumi tuvastamine 11, 12

jälgimine 11, 17

K

kaardid 34
kalender 33
kalibreerimine, kompass 35
kalorid, hoiatused 41
kasutajaprofiil 17, 32
Keha aku 22
kell 44, 45
kella välimus 2
kellaaeg 44, 52
 hoiatused 41
 seaded 44
kellakuvad 6, 38, 39
kiiruse ja rütmi andurid 3, 47
klahvid 1, 50
kompass 28, 35
 kalibreerimine 35
kontaktid, lisamine 11
kursid, esitamine 28
kustutamine
 ajalugu 36
 Isiklikud rekordid 34
 isikuandmed 34
kõrvaklapid 51
 Bluetooth tehnoloogia 52
 Tehnoloogia Bluetooth 8
 ühendamine 8
kõverduvad löögid 29

L

laadimine 48
lipu asukoht, edenemisala vaade 28
litsents 49
LiveTrack 11
lukustamine, ekraan 2, 44
lumelauasõit 26
löögi mõõtmine 30

M

maksed 9–11
Maksimaalne hapnikutarbimisvõime 16, 57
menstruaaltsükkel 22
menüü 1, 2
muusika 3, 7
 esitamine 8
 laadimine 7, 8
 teenused 7, 8
muusika juhtnupud 9
mõõtühikud 45
märguanded 41
 pulsisagedus 14

N

navigeerimine 34, 35
 lõpetamine 35
NFC 10
nutitelefon 3, 6, 11, 20, 32, 51
 rakendused 4, 6, 23
 sidumine 3, 51

O

ohud 29
otseteed 2, 39

P

peamenüü, kohandamine 21
pikkused 27
profiilid, kasutaja 32
pulsisagedus 3, 12–14, 17, 25
 andurite sidumine 14
 hoiatused 41
 monitor 13, 15
 märguanded 14
 tsoonid 15, 16, 36
pulssoksümeeter 13, 17, 18

punktiarvestus 30, 31
punktikaart 30, 31
puuteekraan 1, 2, 48

R

rahakott 3, 10
rajad
 allalaadimine 27
 esitamine 27
 valimine 27
rakendused 4, 6, 11, 32
 nutitelefon 3, 23
ratta veljemöödud 47, 58
rattasõit 26
rihmad 51
ringid 36
rütm
 andurid 47
 hoiatused 41

S

satelliitsignaalid 3, 53
seaded 17, 19, 21, 40, 43–46, 53
seadme ID 49
seadme kohandamine 39, 40
seadme lähtestamine 52, 53
seadme puhastamine 50
sidumine
 andurid 46
 ANT+ andurid 14
 nutitelefon 3, 51
sihverplaadid 38
sisetreening 25
statistika 31
stopper 45
stressiskoor 22
stressitase 21, 22
suusatamine
 lumelauasõit 26
 mäed 26
swolfi skoor 27
süsteemiseaded 44

T

tagasihoidlikud löögid 29
taimer 25–27, 45
 allaloendus 45
tarkvara
 uuendamine 48, 49
 versioon 49
tarvikud 46, 54
taustvalgustus 48
teavitused 4, 5
 tekstsõnumid 5
 telefonikõned 5
tegevused 24, 25, 40
 alustamine 24
 kohandatud 24
 lemmikud 24
 lisamine 24
 salvestamine 24
tegevuste salvestamine 25–27
tehnilised andmed 49
Tehnoloogia Bluetooth 5, 6, 51
 kõrvaklapid 8
 tekstsõnumid 5
 telefonikõned 5
tempe 47
temperatuur 47
tervisestatistika 22
treening 4
 kalender 33
 kavad 32, 33
 leheküljed 26
treeningud 32, 33
tsoonid
 kellaaeg 44

pulsisagedus 15
tõmbed 27
tõrkeotsing 13, 18, 22, 51–54

U

ujumine 27
unerežiim 5, 19
USB 49
uuendused, tarkvara 49

V

vahemaa, hoiatused 41
varuosad 51

W

Wi-Fi, ühendamine 7
Wi-Fi, ühendamine 6

