

GARMIN®



QUATIX® 8

Kasutusjuhend

© 2025 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®, Garmini logo, quatix®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Fusion®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack® ja Virtual Partner® on ettevõtte Garmin Ltd. või selle sidusettevõtete USA-s ja muudes riikides registreeritud kaubamärgid. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Dive™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, NextFork™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™ ja Vector™ on ettevõtte Garmin Ltd. või selle sidusettevõtete kaubamärgid. Neid kaubamärke ei tohi ilma ettevõtte Garmin selgesõnalise loata kasutada.

Android™ on ettevõtte Google LLC kaubamärk. Apple®, iPhone®, iTunes® on ettevõtte Apple Inc. kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Sõnamärk BLUETOOTH® ja logod kuuluvad ettevõttele Bluetooth SIG, Inc. ja Garmin kasutab neid litsentsi alusel. The Cooper Institute® ning seotud kaubamärgid on ettevõtte The Cooper Institute omandid. Di2™ on ettevõtte Shimano, Inc. Kaubamärk. Shimano® on ettevõtte Shimano, Inc. registreeritud kaubamärk. iOS® on ettevõtte Cisco Systems, Inc. registreeritud kaubamärk, mida Apple Inc. kasutab litsentsi alusel. Iridium® on ettevõtte Iridium Satellite LLC. registreeritud kaubamärk. Overwolf™ on ettevõtte Overwolf Ltd. kaubamärk. STRAVA ja Strava™ on ettevõtte Strava, Inc. kaubamärgid. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) ja Normalized Power™ (NP) on ettevõtte Peakware, LLC. kaubamärgid. USB-C® on ettevõtte USB Implementers Forum registreeritud kaubamärk. 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. Zwift™ on ettevõtte Zwift, Inc. kaubamärk. Muud kaubamärgid ja ärinimed kuuluvad nende vastavatele omanikele.

Sisukord

Sissejuhatus..... 1

Alustamine.....	1
Nupu funktsioonid.....	1
Puutekraani funktsioonid.....	3
Puutekraani lubamine ja keelamine.....	3
Kellakuva kohandamine.....	4

Rakendused ja tegevused..... 4

Rakendused.....	5
Treeningud.....	7
Treeningu alustamine.....	8
Treeningu soorituse skoor.....	8
Teenuse Garmin Connect treeningu järgimine.....	8
Igapäevase soovitatud trenni järgimine.....	9
Intervalltreeningu alustamine.....	9
Intervalltreeningute kohandamine.....	10
Kriitilise ujumiskiiruse testi salvestamine.....	10
Virtual Partner® kasutamine.....	10
Treeningu eesmärgi seadistamine.....	11
Eelmise tegevusega seotud võistlus.....	11
Treeningukalendri teave.....	11
Treeningukavade kohandamine.....	12
Rakenduse Saved kasutamine.....	12
Häälmarkmete salvestamine.....	12
Häälkäskluste kasutamine.....	13
Häälkäskluste vaatamine.....	13
Garmin Pay.....	14
Teenuse Garmin Pay Wallet seadistamise.....	14
Ostu eest tasumine kellaga.....	15
Garmin Pay rahakotti kaardi lisamine.....	15
Garmin Pay kaartide haldamine.....	15
Teenuse Garmin Pay pääsukoodi muutmine.....	15
Sukeldumise planeerimine.....	16

NDL-aja arvutamine.....	16
Hingamisgaasi arvutamine.....	16
Loodeteabe vaatamine.....	17
Loodete hoiatuse seadistamine... ..	17
Ankrukohta märkimine.....	18
Ankru seaded.....	18
Funktsiooni Boat Command kasutamine.....	18
MFD kaugjuhtimisrakenduse kasutamine.....	19
Paadi andmete voogedastamine.....	19
Kaardiplooteril vahepunkti märkimine.....	19
Autopiloot.....	19
Sidumine autopiloodiga.....	20
Autopiloodi juhtimine.....	20
Veomootori kaugjuhtimispuht.....	20
Kella ja veomootori sidumine.....	20
Rakendus Fusion Audio.....	21
Fusion stereoseadme ühendamine.....	21
Tegevused.....	21
Tegevuse alustamine.....	22
Tegevuse salvestamise näpunäited.....	23
GPS-i olek ja oleku ikoonid.....	23
Tegevuse lõpetamine.....	25
Tegevuse hindamine.....	25
Välitegevused.....	26
Golf.....	26
Golfi mängimine.....	26
Golfi menüü.....	28
Lipu liigutamine.....	29
Virtuaalne golfitreener.....	29
PlaysLike Vahemaa ikoonid.....	30
Vahemaa mõõtmise puutega sihtimise abil.....	30
Mõõdetud löökide vaatamine... ..	30
Punktiarvestus.....	31
Tuulekiiruse ja suuna vaatamine.....	32
Lipu suuna kuvamine.....	32
Kohandatud sihtmärkide salvestamine.....	32
Suurte numbrite režiim.....	33
Löögikaare tempo treening.....	33
Kaljuronimise salvestamine.....	35
Ekspeditsiooni alustamine.....	35

Rajapunkti käsitsi salvestamine.....	35	Valmistumine sukeldumiseks.....	48
Rajapunktide vaatamine.....	36	Sukeldumiskompassiga navigeerimine.....	49
Kalastamine.....	36	Ohutuspeatuse tegemine.....	49
Jahtimine.....	36	Dekompressioonipeatuse tegemine.....	50
Jooksmine.....	37	Sügavuspiiri ületamine.....	50
Staadionijooks.....	37	Sukeldumise seaded.....	51
Soovitused staadionijooksu salvestamiseks.....	37	Täpsemad sukeldumisseaded.....	52
Virtuaalne jooksmine.....	37	Sukeldumine veekogus, mille pind on merepinnast vähemalt 300 m kõrgemal.....	52
Jooksulindi vahemaa kalibreerimine.....	38	Kohandatud sukeldumishoiatused.....	52
Ultrajooksu registreerimine.....	38	Sukeldumishoiatused.....	53
Ultrajooksu automaatse puhkerežiimi seaded.....	38	Talisport.....	54
Takistusjooksu võistluse tegevuse salvestamine.....	39	Suusasõitude kuvamine.....	54
PacePro™ Treening.....	39	Märgistamata aladel mäemaasuusatamise või lumelauasõidu tegevuse salvestamine.....	55
PacePro kava allalaadimine Garmin Connect kaudu.....	39	Murdmaasuusatamise võimsusandmed.....	55
PacePro kava koostamine kellas.....	39	Veesport.....	55
PacePro kava alustamine.....	40	Veesporditegevuste vaatamine....	55
Ujumine.....	40	Purjetamine.....	56
Ujumisterminid.....	41	Halssimisabi.....	56
Tõmbetüübid.....	41	Võidupurjetamine.....	57
Ujumise nõuanded.....	41	Stardijoone seadistamine.....	58
Automaatne ja manuaalne puhkerežiim ujumisel.....	42	Võistluse alustamine.....	58
Harjutuste logide abil treenimine.....	42	Muud tegevused.....	59
Rattasõit.....	43	Hingamistegevuse salvestamine.....	59
Sisetreeningseadme kasutamine.....	43	Meditatsioonitegevuse salvestamine.....	59
Energiaväljundi juhised.....	43	Mängimine.....	60
Energiaväljundi juhise loomine ja kasutamine.....	44	Rakenduse Garmin GameOn™ kasutamine.....	60
Mitu spordiala.....	44	Manuaalse mängutegevuse salvestamine.....	60
Triatloni treening.....	44	Jumpmaster.....	60
Mitme spordialaga tegevuse loomine.....	45	Hüppe planeerimine.....	61
Jõusaali tegevused.....	45	Hüppe liigid.....	61
Jõutreeningu salvestamine.....	45	Hüppe teabe sisestamine.....	61
HIIT-treeningu salvestamine.....	46	HAHO ja HALO hüpete jaoks tuuleteabe sisestamine.....	62
Siseruumis ronimise salvestamine.....	46		
Sukeldumine.....	47		
Sukeldumishoiatused.....	47		

Tuuleteabe sisestamine staatilise hüppe jaoks.....	62	Jooksmise maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine.....	83
Konstandi seaded.....	62	Jalgrattasõidu maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine.....	84
Tegevuste ja rakenduste kohandamine.....	62	Hinnanguliste võistlusaegade kuvamine.....	84
Rakenduste loendi kohandamine.....	63	Pulsisageduse muutlikkuse tase.....	84
Lemmiktegevuste loendi kohandamine.....	63	Soorituse hinnang.....	85
Lemmiktegevuse kinnitamine loendisse.....	63	Soorituse hinnangu kuvamine.....	85
Andmekuvade kohandamine.....	64	Hinnangulise funktsionaalse energialävendi hankimine.....	86
Kaardi andmekuva lisamine.....	64	Piimhappe lävi.....	86
Kohandatud tegevuse loomine.....	64	Oma reaallaja vastupidavuse vaatamine.....	87
Aktiivsussätet.....	65	Võimsuskõvera kuvamine.....	88
Tegevuste märguanded.....	67	Treenitustase.....	88
Hoiatuse seadistamine.....	68	Treenitustasemed.....	89
Häälteadete esitamine tegevuse ajal.....	68	Treenitustaseme kuvamise nõuanded.....	89
Teekonna seaded.....	69	Hetkekoormus.....	89
ClimbPro kasutamine.....	69	Treeningukoormuse fookus.....	90
Automaatse ronimise sisselülitamine.....	70	Koormussuhe.....	90
Satelliidiseaded.....	70	Treeningu efektiivsusest.....	91
Teelõigud.....	70	Taastumisaeg.....	91
Strava™ teelõigud.....	71	Taastumise pulsisagedus.....	91
Segmendi üksikasjade vaatamine.....	71	Kuumuse ja kõrgusega kohanemine.....	92
Teelõigul võistlemine.....	71	Sinu treenitustaseme pausile panek ja jätkamine.....	92
Juhtelemendid.....	72	Treeninguvalmidus.....	93
Juhtelementide menüü kohandamine.....	75	Vastupidavuse skoor.....	93
LED-taskulambi kasutamine.....	76	Mäeskoor.....	94
Kohandatud taskulambi vilkumise muutmine.....	76	Rattasõidu suutlikkuse kuvamine.....	94
Ülevaated.....	77	Võistluskalender ja peamine võistlus..	94
Ülevaadete kuvamine.....	80	Võistluseks treenimine.....	95
Ülevaadete loendi kohandamine.....	81	Aksia lisamine.....	95
Ülevaadete kausta loomine.....	81	Ilma asukohtade lisamine.....	95
Body Battery.....	81	Ajavaheväsimuse nõustaja kasutamine.....	96
Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited.....	81	Reisi kavandamine rakenduses Garmin Connect.....	96
Sooritusvõime näitajad.....	82	Akvalangiga sukeldumise ülevaate vaatamine.....	96
Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave.....	83	Kellad.....	97
		Äratuse seadistamine.....	97

Äratuse muutmine.....	97	Jooksujõud.....	111
Tagasilugeva taimeri kasutamine.....	98	Rinna pulsisagedus ujumisel.....	111
Taimeri kustutamine.....	98	Kaamera Varia juhtnuppude	
Stopperi kasutamine.....	99	kasutamine.....	112
Alternatiivsete ajavööndite lisamine.....	100	inReach kaugjuhtimispult.....	112
Teise ajavööndi muutmine.....	100	inReach kaugjuhtimise	
Taimeri lisamine.....	101	kasutamine.....	112
Taimerite muutmine.....	101	Telefoniga ühenduvuse funktsioonid	112
logid.....	101	Telefoni sidumine.....	113
Ajaloo kasutamine.....	102	Helistamine kellast.....	113
Mitme spordiala ajalugu.....	102	Telefoniassistendi kasutamine.....	113
Isiklikud rekordid.....	102	Telefoni teavituste lubamine.....	114
Isiklike rekordite vaatamine.....	102	Teavituste kuvamine.....	114
Isikliku rekordi taastamine.....	102	Sissetulevale telefonikõnele	
Isiklike rekordite kustutamine.....	103	vastamine.....	114
Koguandmete kuvamine.....	103	Tekstsõnumile vastamine.....	115
		Teavituste haldamine.....	115
Teavituste ja märguannete		Telefoni Bluetooth ühenduse	
seaded.....	103	väljalülitamine.....	115
Tervise ja heaolu teavitused.....	104	Märguannete Leia minu telefon sisse-	
Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse		ja väljalülitamine.....	115
seadistamine.....	104	GPS-tegevuse ajal kadunud telefoni	
Liikumismärguande kasutamine....	104	asukoha määramine.....	115
Hommikuraport.....	104	Wi-Fi ühenduvuse funktsioonid.....	116
Hommikuse raporti kohandamine.....	105	Ühendumine Wi-Fi võrku.....	116
Kellaajahoiatuste seadistamine.....	105	Garmin Share.....	116
Tormihoiatuse seadistamine.....	105	Andmete jagamine funktsiooniga	
Telefoniühenduse hoiatuste		Garmin Share.....	117
sisselülitamine.....	105	Andmete vastuvõtmine funktsiooniga	
		Garmin Share.....	117
Heli ja vibratsiooni seaded.....	105	Funktsiooni Garmin Share seaded.....	117
		Telefoni- ja arvutirakendused.....	117
Ekraani ja heleduse seaded.....	106	Garmin Connect.....	118
		Garmin Connect+ Tellimus.....	118
Ühenduvus.....	106	Rakenduse Garmin Connect	
Andurid ja tarvikud.....	106	kasutamine.....	119
Juhtmeta andurid.....	107	Tarkvara uuendamine rakenduse	
Traadita andurite sidumine.....	109	Garmin Connect abil.....	119
Pulsisageduse tarviku jooksutempo		Ühtsed treenitustaseme	
ja -distsants.....	109	andmed.....	119
Jooksutempo ja -distsantsi		Teenuse Garmin Connect	
salvestamise näpunäited.....	110	kasutamine arvutis.....	119
Jooksudünaamika.....	110	Tarkvara uuendamine	
Nõuanded puudulike		rakendusega Garmin Express.....	120
jooksudünaamika andmete		Andmete käsitsi sünkroonimine	
puhul.....	111	teenusega Garmin Connect.....	120
		Connect IQ funktsioonid.....	120

Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine	120	Teenuse TopoActive kaartide allalaadimine	131
Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine arvutiga	120	Kaartide kustutamine	131
Rakendus Garmin Dive™	120	Kaardiandmete kuvamine ja peitmine	132
Garmin Explore™	121	Navigeerimine..... 132	
Rakendus Garmin Messenger	121	Sihtkohta navigeerimine	132
Funktsiooni Messenger kasutamine	122	Läheduses asuvasse huvipunkti navigeerimine	133
Rakendus Garmin Golf	122	Tegevuse ajal algpunkti navigeerimine	133
Fookuse režiimid..... 122		Üle parda oleva inimese asukoha tähistamine ja selleni navigeerimine	134
Unerežiimi kohandamine	122	Navigeerimise lõpetamine	134
Tegevuse fookuse režiimi valimine...	123	Asukohtade salvestamine	134
Tervise ja heaolu seaded..... 123		Asukoha salvestamine	134
Randmepõhine pulss	123	Topeltkoordinaadistiku asukoha salvestamine	134
Kella kandmine	124	Kaardil oleva asukoha jagamine rakenduse Garmin Connect abil	135
Näpunäited ebaühtlaste pulsiseduse andmete puhul	124	GPS-tegevuse alustamine jagatud asukohast	135
Randmel kantava pulsimoniatori seaded	125	Tegevuse ajal jagatud asukohta navigeerimine	135
Pulsisageduse andmete edastamine	125	Rajad	135
Pulssoksümeeter	126	Raja loomine rakenduses Garmin Connect	136
Pulssoksümeetri näitude hankimine	127	Radade saatmine seadmesse	136
Pulssoksümeetri režiimide seadistamine	127	Seadmel raja loomine ja järgimine	136
Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited	127	Ringikujulise raja loomine	137
Automaatne eesmärk	127	Funktsiooniga Sight 'N Go navigeerimine	137
Intensiivsuse minutid	128	Kompassi suuna seadistamine	137
Intensiivsuse minutite teenimine	128	Võrdluspunkti määramine	138
Une jälgimine	128	Vahepunkti kavandamine	138
Automaatse unejälgimise kasutamine	128	Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid 139	
Hingamise muutumine	128	Hädaabikontaktide lisamine	139
Kaart..... 129		Kontaktide lisamine	139
Kaardi vaatamine	129	Juhtumi tuvastamise sisse- ja väljalülitamine	140
Kaardil oleva asukoha salvestamine või sinna navigeerimine	129	Abi taotlemine	140
Kaardi seaded	130	Pealtvaataja sõnumside	140
Kaartide haldamine	130	Pealtvaatajate sõnumite blokeerimine	140
Kaartide allalaadimine teenusega Outdoor Maps+	131		

Rakenduse GroupTrack seansi alustamine.....	141	Altimeetri ja baromeetri seaded.....	150
Rakenduse GroupTrack seansside näpunäited.....	141	Baromeetrilise altimeetri kalibreerimine.....	151
Muusika.....	141	Sügavusandur.....	151
Ühenduse võtmine kolmandast isikust teenusepakkujaga.....	142	Sügavusanduri seaded.....	151
Helisisu allalaadimine kolmandalt osapoolelt.....	142	Kellaaja seaded.....	151
Personaalse audiosisu allalaadimine	142	Aja sünkroonimine.....	151
Muusika kuulamine.....	143	Süsteemi täpsemad seaded.....	152
Muusika taasesituse juhtnupud.....	143	Möötühikute muutmine.....	152
Kõrvaklappide Bluetooth ühendamine.....	143	Andmete salvestamise sätted.....	152
Helirežiimi vahetamine.....	144	Seadete taastamine ja lähtestamine.	152
Kasutajaprofiil.....	144	Sinu seadete ja andmete taastamine üksusest Garmin Connect.....	153
Kasutajaprofiili seadistamine.....	144	Kõigi vaikeseadete lähtestamine...	153
Soo sätted.....	144	Seadme teabe vaatamine.....	153
Vormisoleku vanuse kuvamine.....	144	E-sildi regulatiiv- ja vastavusteabe vaatamine.....	153
Pulsisageduse tsoonid.....	144	Seadme teave.....	154
Vormisoleku sihid.....	145	AMOLED-ekraani teave.....	154
Pulsisagedustsoonide määramine	145	Kella laadimine.....	154
Lase kellal määrata oma pulsisageduse tsoonid.....	145	Tehnilised andmed.....	155
Pulsisageduse tsoonide arvutamine.....	146	Akuteave.....	156
Energiatsoonide seadistamine.....	146	Seadme hooldamine.....	157
Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine.....	146	Kella puhastamine.....	157
Toitehalduri seaded.....	147	QuickFit® rihmade vahetamine.....	158
Akusäästja kohandamine.....	147	Törkeotsing.....	158
Toiterežiimi kohandamine tegevuse jaoks.....	147	Tooteuundused.....	158
Toiterežiimide kohandamine.....	148	Lisateabe hankimine.....	158
Süsteemi seaded.....	148	Mu seadme keel on vale.....	159
Nupu otseteed kohandamine.....	148	Soovitused aku kasutusaja maksimeerimiseks.....	159
Kella pääsukoodi määramine.....	149	Kella lähtestamine.....	159
Kella pääsukoodi muutmine.....	149	Kas mu telefon ühildub minu kellaga?.....	159
Kompass.....	149	Minu telefon ei ühendu kellaga.....	160
Kompassi seaded.....	149	Kas saan kasutada Bluetooth andurit oma kellaga?.....	160
Kompassi käsitsi kalibreerimine	150	Minu kõrvaklapid ei ühendu kellaga..	160
Põhjaviite seadistamine.....	150	Mu muusika on katkendlik või kõrvaklappide ühendus katkeb.....	160
Altimeeter ja baromeeter.....	150	Kõlar või mikrofoni on veega kokkupuutumise järel vaikne.....	160
		Kuidas ringi lõpetamise nupuvajutust tühistada?.....	161
		Sukeldumine.....	161
		Koekoormuse lähtestamine.....	161

Pinnarõhu lähtestamine.....	161
Satelliitsignaali hankimine.....	161
GPS-satelliidi vastuvõtmise	
täiustamine.....	161
Pulsisagedus minu kellal ei ole	
täpne.....	161
Tegevuse temperatuurinäit pole	
täpne.....	162
Demorežiimist väljumine.....	162
Aktiivsuse jälgimine.....	162
Minu sammuarv ei näi õige olevat.	162
Kella ja teenuse Garmin Connect	
konto sammunäit ei ühti.....	162
Läbitud korruste näit pole täpne....	162

Lisa..... 162

Värvilised mõõdikud ja	
jooksudünaamika andmed.....	163
Maaga kokkupuute aja tasakaal....	163
Vertikaalse võnkumise ja	
vertikaalsuhte andmed.....	164
Maksimaalse hapnikutarbimisvõime	
standardtasemed.....	164
FTP hinnangud.....	165
Vastupidavuse skoori hinnangud.....	166
Ratta veljemõõt ja ümbermõõt.....	167

Andmeväljad..... 168

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.

Alustamine

Kella esmakordsel kasutamisel täida selle seadistamiseks ja põhifunktsioonide tundmaõppimiseks järgmised ülesanded.

- 1 Hoia all nuppu , et kell sisse lülitada (*Nupu funktsioonid, lehekülg 1*).
- 2 Algseadistamiseks järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid.
Algseadistuse käigus saad telefoni kellaga siduda, et võtta vastu teavitusi, sünkroonida tegevusi ja veel muudki teha (*Telefoni sidumine, lehekülg 113*). Kella uuendades saad telefoniga sidumisel kella seaded, salvestatud rajad ja muu uude quatix kella üle viia.
- 3 Lae kella (*Kella laadimine, lehekülg 154*).
- 4 Leia tarkvarauuendusi (*Süsteemi seaded, lehekülg 148*).
Parima kogemuse saamiseks hoia tarkvara kellas ajakohasena. Tarkvarauuendused täiustavad seadme privaatsust, turvalisust ja funktsioone.
- 5 Alusta tegevust (*Tegevuse alustamine, lehekülg 22*).

Nupu funktsioonid



VIHJE: saad kohandada mõne nupu allhoidmise funktsioone ja luua uusi nupu otseteid (*Nupu otseteed kohandamine, lehekülg 148*).

①  Ülemine vasak nupp	• Vajuta ekraani valgustamiseks. • Vajuta kiiresti kaks korda taskulambi sisse- või väljalülitamiseks (<i>LED-taskulambi kasutamine, lehekülg 76</i>). • Seadme sisselülitamiseks hoia kolm sekundit all. • Juhtnuppude menüü nägemiseks hoia kaks sekundit all (<i>Juhtelemendid, lehekülg 72</i>). • Abi palumiseks hoia viis sekundit all (<i>Abi taotlemine, lehekülg 140</i>).
②  Keskmine vasak nupp	• Märkuandekeskuse kuvamiseks vajuta kellakuval (<i>Teavituste kuvamine, lehekülg 114</i>). • Menüüdes või andmekuvadel sirvimiseks vajuta. • Hoia kellakuval all juurdepääsuks peamenüüle. • Hoia all juurdepääsuks kontekstilisele menüüle, kui selline kasutajaliidese selles osas saadaval on.
③  Alumine vasak nupp	• Ülevaataloendi sirvimiseks vajuta kellakuval (<i>Ülevaadete kuvamine, lehekülg 80</i>). • Menüüdes või andmekuvadel sirvimiseks vajuta. • Hoia all muusika juhtnuppude kuvamiseks (<i>Muusika kuulamine, lehekülg 143</i>).
④  Ülemine parem nupp	• Vajuta menüüsuvandi valimiseks. • Rakenduste ja tegevuste menüüd avamiseks vajuta kellakuval (<i>Rakendused ja tegevused, lehekülg 4</i>). • Vajuta tegevuse alustamiseks või peatamiseks (<i>Tegevuse alustamine, lehekülg 22</i>). • Hoia all, et avada telefoniassistendi funktsioon, kui paadirežiim on keelatud (<i>Telefoniassistendi kasutamine, lehekülg 113</i>), või Boat Command-funktsioon, kui paadirežiim on lubatud (<i>Funktsiooni Boat Command kasutamine, lehekülg 18</i>).
⑤  Alumine parem nupp	• Vajuta eelmisele kuvale naasmiseks. • Vajuta tegevuse ajal ringi, puhkuse või järgmisse treeningu etappi mineku registreerimiseks. • Hoia all hiljuti kasutatud rakenduste vaatamiseks.

Puuteekraani funktsioonid



- Puuduta menüüsuvandi valimiseks.
 - Hoia menüü kuvamiseks all.
 - Ülevaate või funktsiooni avamiseks hoia all kellakuva andmeid.
- MÄRKUS.** see funktsioon ei ole kõigi kellakuvade korral saadaval.
- Aktiivse rakenduse või tegevuse kasutamise jätkamiseks puuduta kellakuva ülaosa ikooni.
 - Märguande keskuse kuvamiseks nipsa kellakuval alla.
 - Ülevaadete loendi sirvimiseks nipsa kellakuval üles.
 - Suvandite muutmiseks, lisamiseks või järjestuse muutmiseks puuduta pikalt kellakuva juhtnuppude, ülevaadete või rakenduste menüüs.
 - Menüüde sirvimiseks nipsa üles või alla.
 - Eelmisele ekraanile naasmiseks nipsa paremale.
 - Kellakuvale naasmiseks ja taustavalguse vähendamiseks kata näidik peopesaga.

Puuteekraani lubamine ja keelamine

- Hoia all nuppe  ja .
- Hoia all nuppu  ja vali .
- Hoia all nuppu , vali **Kella seaded > Ekraan ja heledus > Puude** ja tee valik.

Kellakuva kohandamine

Kellakuval kuvatavat teavet ja välimust saab kohandada või aktiveerida installitud Connect IQ™ kellakuvaga ([Connect IQ funktsioonid](#), lehekülg 120).

- 1 Kellakuval hoia all nuppu .
- 2 Vali **Kelladisain**.
- 3 Vajuta nuppu  või  et vaadata kellakuva valikuid.
- 4 Vali **Lisa uus**, et teha täiendavad kellakuva valikud.
- 5 Liigu kellakuva juurde, vajuta  ja vali .
- 6 Tee valik:

MÄRKUS. kõik suvandid pole kõigi kellakuvade jaoks saadaval.

- Kellakuva aktiveerimiseks vali **Rakenda**.
- Fontide ja graafika stiili vahetamiseks vali **Stiilid**.
- Kellakuval esitatavate andmete muutmiseks vali **Andmed**.
- Kellakuva värvuse lisamiseks või muutmiseks vali **Tunnusvärv**.
- Kellakuval esitatavate andmete värvi muutmiseks vali **Andmete värv**.
- Kellakuva alternatiivse ajavööndi kursorina kasutatava ajavööndi muutmiseks vali suvand **Alt. ajavööndid**.

MÄRKUS. alternatiivse ajavööndi osuti kasutab alternatiivset ajavööndit, mille oled seadnud oma lemmikuks ([Teise ajavööndi muutmine](#), lehekülg 100).

- Kellakuva eemaldamiseks vali **Kustuta**.

Rakendused ja tegevused

Sinu kell sisaldab valikut eellaaditud rakendusi ja tegevusi.

Rakendused: rakendused pakuvad kella jaoks interaktiivseid funktsioone, nagu treeningute vaatamine või kella kaudu kellelegi helistamine ([Rakendused](#), lehekülg 5).

Tegevused: kellas on eellaaditud sise- ja välitegevuste rakendused, sh jooksmiseks, rattasõiduks, jõutreeninguks, basseinis ujumiseks ja paljuks muuks ([Tegevused](#), lehekülg 21). Tegevuse alustamisel kuvab ja salvestab kell anduri andmed, mida saad salvestada ja Garmin Connect™ kogukonnaga jagada.

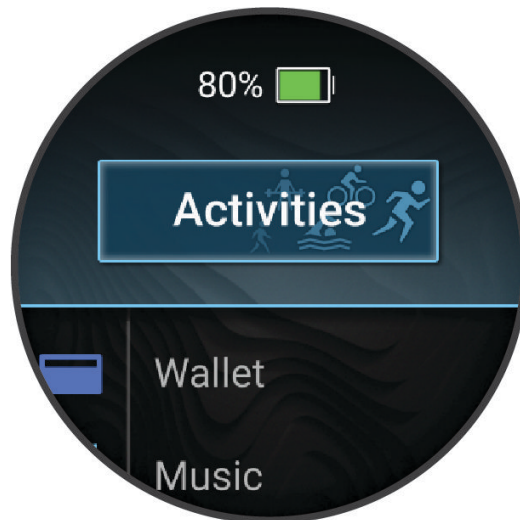
Lisateavet aktiivsuse jälgimise ja vormisoleku näitajate täpsuse kohta vt veebiaadressilt garmin.com/ataccuracy.

Connect IQ rakendused: oma kellale saad lisada funktsioone, kui installid rakendusest Connect IQ rakendusi ([Connect IQ funktsioonid](#), lehekülg 120).

Rakendused

Saad oma kella kohandada rakenduste menüü abil, mis võimaldab kiiresti kella funktsioonidele ja valikutele juurde pääseda. Mõned rakendused vajavad Bluetooth® ühendust ühilduva nutitelefoni. Paljud rakendused leiad ka ülevaataloendist ([Ülevaated, lehekülg 77](#)) või kontrollmenüüst ([Juhtelemendid, lehekülg 72](#)).

Vajuta kellakuval nuppu  ja vajuta nuppu  et sirvida rakenduste seas.



Nimi	Lisateave
ABC	Vali kombineeritud kõrgusmõõtja, baromeetri ja kompassi teabe vaatamiseks.
Ankur	Vali ankru asukoha märkimiseks (<i>Ankrukohta märkimine</i> , lehekülj 18).
Autopiloot	Vali, et sobitada ja juhtida Garmin® autopiloodi seadet (<i>Autopiloot</i> , lehekülj 19).
Boat Command	Vali, et öelda käsklus oma seotud kaardiplotteri häälassistendile (<i>Funktsiooni Boat Command kasutamine</i> , lehekülj 18).
Paadi andmed	Vali, et näha oma kaardiplotterist andmevälju (<i>Paadi andmete voogedastamine</i> , lehekülj 19).
Edasta pulssi	Vali südame löögisageduse andmete edastamine ühendatud seadmele (<i>Pulsisageduse andmete edastamine</i> , lehekülj 125).
Kalender	Vali saabuvate sündmuste vaatamiseks telefoni kalendrist.
Kellad	Vali alarmi, taimeri, stopperi, alternatiivse ajavööndi ja pöördloenduse (<i>Kellad</i> , lehekülj 97) seadistamine.
Connect IQ Store	Vali, et kasutada käekellas poodi Connect IQ Store (<i>Connect IQ funktsioonid</i> , lehekülj 120).
Kalaprognoosid	Vali, et kuvada kalapüügiks parimate päevade ja kellaaegade prognoosid sinu asukoha, kuu asukoha ning kuu tõusu- ja loojumisaegade põhjal. Saad vaadata päeva hinnangut ning peamisi ja väiksemaid toitumisaegu.
Fusion® Audio	Vali, et siduda ja juhtida oma Fusion stereot (<i>Rakendus Fusion Audio</i> , lehekülj 21).
Garmin Share	Vali andmete saatmine või vastuvõtmine teiste Garmin seadmetega (<i>Garmin Share</i> , lehekülj 116).
Health Snapshot™	Vali, et salvestada mitu olulist tervisemõõdikut, näiteks keskmine pulsisagedus, stressitase ja hingamissagedus, kui püsid kaks minutit paigal. See annab ülevaate kardiovaskulaarsest seisundist.
Ajalugu	Vali oma salvestatud tegevuste ajaloo, salvestiste ja kogusummade vaatamiseks (<i>Ajaloo kasutamine</i> , lehekülj 102).
Kaart	Vali kaardi vaatamiseks (<i>Kaardi vaatamine</i> , lehekülj 129).
Kaardihaldur	Vali allalaaditud kaartide vaatamiseks ja haldamiseks (<i>Kaartide haldamine</i> , lehekülj 130).
Messenger	Vali sõnumite vaatamiseks ja saatmiseks Garmin Messenger™ telefonirakenduses (<i>Rakendus Garmin Messenger</i> , lehekülj 121).
MFD Remote	Vali, et näha andmeid oma seotud Garmin kaardiplotterist ja kasutada oma kella kaugjuhtimisega (<i>MFD kaugjuhtimise rakenduse kasutamine</i> , lehekülj 19).
Kuufaas	Vali, et kuvada GPS-asukoha kuutõusu- ja loojangu kellaajad koos kuufaasiga.
Muusika	Vali, et juhtida heli taasesitust kella abil (<i>Muusika kuulamine</i> , lehekülj 143).
Märguanded	Vali oma telefoniteadete vaatamiseks (<i>Teavituste kuvamine</i> , lehekülj 114).
Telefon	Vali telefoni juhtnuppude, näiteks kontaktide ja valimisklahvistiku avamiseks (<i>Helistamine kella abil</i> , lehekülj 113).
Telefoniassistent	Vali, et öelda käsklus telefoni häälassistendile (<i>Telefoniassistendi kasutamine</i> , lehekülj 113).

Nimi	Lisateave
Sukeldumiskava	Vali, et arvutada sukeldumise maksimaalne sügavus, hingamisgaas või dekompressioonipiirangute aeg (<i>Sukeldumise planeerimine, lehekülg 16</i>).
Projekteeritud asukohapunkt	Vali uue asukoha salvestamiseks kauguse ja suuna projitseerimine praegusest asukohast (<i>Vahepunkti kavandamine, lehekülg 138</i>).
Pulssoksümeetria	Vali pulssoksümeetri näitude võtmiseks (<i>Pulssoksümeeter, lehekülg 126</i>).
Võrdluspunkt	Võid määrata võrdluspunkti, et saada suund ja kaugus asukoha või suunani (<i>Võrdluspunkti määramine, lehekülg 138</i>).
Salv.-tud	Vali salvestatud asukohtade, radade ja teekonnapunktide vaatamiseks (<i>Rakenduse Saved kasutamine, lehekülg 12</i>).
Seaded	Vali seadete menüü avamiseks.
PÄIKESETÕUS JA PÄIKESELOOJANG	Vali päikesetõusu, päikeseloojangu ja videviku aegade vaatamiseks.
Looded	Vali asukoha loodeteabe vaatamiseks (<i>Loodeteabe vaatamine, lehekülg 17</i>).
Näpunäited	Vali kella interaktiivsete näpunäidete vaatamiseks ja kella kasutajajuhendi otselingi skannimiseks support.garmin.com .
Veomootor	Vali, et kasutada kella veomootori Garmin kaugjuhtimisseadmena (<i>Kella ja veomootori sidumine, lehekülg 20</i>).
Häälkäsklus	Vali, et öelda häälkäsklus kellale (<i>Häälkäskluste kasutamine, lehekülg 13</i>).
Häälmärkmed	Vali häälmärkme salvestamiseks (<i>Häälmärkmete salvestamine, lehekülg 12</i>).
Rahakott	Vali, et avada Garmin Pay™ rahakott (<i>Garmin Pay, lehekülg 14</i>).
Ilm	Vali ilmaprognoosi ja hetkeolude vaatamiseks.
Treeningud	Vali salvestatud treeningute vaatamiseks (<i>Treeningud, lehekülg 7</i>).

Treeningud

Võid luua kohandatud treeninguid, mis sisaldavad iga etapi eesmärgi, sh eri vahemaad, ajad ja kalorit. Võid tegevuse ajal vaadata trennispetsiifilisi andmekuvasid, mis sisaldavad treeningu sammuteavet, nt vahemaa või hetke sammutempo.

Kellas: treeningute rakenduse saad avada rakenduste loendist, et kuvada kõik praegu sinu kella laaditud treeningud (*Rakendused ja tegevused, lehekülg 4*).

Lisaks saad vaadata treeningu ajalugu.

Rakendused: saad luua ja otsida rohkem treeninguid või valida treeningutega treeningukava ja edastada need oma kella (*Teenuse Garmin Connect treeningu järgimine, lehekülg 8*).

Saad treeningutele kuupäevad määrata.

Saad oma pooleli olevat treeningut uuendada ja muuta.

Treeningu alustamine

Sinu seade juhendab sind treeningu eri sammude juures.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .

VIHJE: Kui sul on tänaseks juba planeeritud või soovitatud treening olemas, võid alla kerida ja valida **Treeningud**.

- 2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.

- 3 Vajuta  ja vali **Treening**.

- 4 Tee valik:

- Intervalltreeningu või trennisihita treeningu alustamiseks vali **Kiirtreening** ([Intervalltreeningu alustamine, lehekülg 9](#), [Treeningu eesmärgi seadistamine, lehekülg 11](#)).
- Eellaaditud või salvestatud treeningu alustamiseks vali **Treeningu teek** ([Teenuse Garmin Connect treeningu järgimine, lehekülg 8](#)).
- Plaanitud treeningu alustamiseks Garmin Connect treeningukalendri põhjal vali **Treeningukalender** ([Treeningukalendri teave, lehekülg 11](#)).

MÄRKUS. kõigi tegevusetüüpide jaoks pole kõik suvandid saadaval.

- 5 Vali treening.

MÄRKUS. loendis kuvatakse vaid valitud tegevusega ühilduvad treeningud.

- 6 Vajaduse korral vali **Koosta treening**.

- 7 Tegevustaimer käivitamiseks vajuta nuppu .

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

Treeningu sooritus skoor

Pärast treeningu lõpetamist kuvab kell sinu treeningu sooritus skoori selle põhjal, kui täpselt sa treeningu sooritasid. Aktiivse treeningu etapid esitatakse kõrgeima tähtsusega ja nendega mõõdetakse sinu pingutustaseme ühtivust etapi eesmärgiga ja et sa viiksid kõik etapid lõpule. Soojendus- ja taastumisetappidel on sinu skoorile väiksem mõju. Rahunemisetapp ei mõjuta treeningu sooritus skoori üldse.

MÄRKUS. treeningu sooritus skoor kuvatakse ainult jooksu- või rattasõidutreeningu puhul.

	Hea, 67 kuni 100%
	Keskmine, 34 kuni 66%
	Madal, 0 kuni 33%

Teenuse Garmin Connect treeningu järgimine

Enne, kui saad teenusest Garmin Connect treeningu alla laadida, peab sul olema Garmin Connect konto ([Garmin Connect, lehekülg 118](#)).

- 1 Tee valik:

- Ava rakendus Garmin Connect ja vali suvand ●●●.
- Ava veebiaadress connect.garmin.com.

- 2 Vali **Treen. ja kavand.** > **Treeningud**.

- 3 Treeningu leidmiseks või uue treeningu loomiseks ja salvestamiseks.

- 4 Vali  või **Saada seadmesse**.

- 5 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Igapäevase soovitatud trenni järgimine

Enne, kui kell saab soovitada igapäevast jooksmist või rattatreeningut, peab sul olema hapnikutarbimisvõime hinnanguline väärtus selle tegevuse kohta (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 83*).

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused**.
- 3 Tee valik:
 - Vali **Jooksmine** ja seejärel tegevus.
 - Vali **Rattasõit** ja seejärel tegevus.
- 4 Vajuta nuppu  ja vali päevane treeningusoovituse.
MÄRKUS. soovitatud treeningut ei kuvata, kui sul on plaaniline puhkepäev või sa järgid mõnda muud treeningukava.
- 5 Treeningu üksikasjade, nt sammude ja hinnangulise kasukuvamiseks keri alla.
- 6 Vajuta nuppu  ja tee valik.
 - Treenimiseks vali **Koosta treening**.
 - Treeningu vahelejätmiseks vali **Lõpeta**.
 - Eeloleva nädala treeningusoovituste vaatamiseks vali **Rohkem soovitusi**.
 - Treeningu seadete, nt treeningpäevad, eesmärgi tüüp ja treeningujuhised, vaatamiseks vali **Seaded** ja tee valik.

VIHJE: kui keelate valiku **Trenni meeldetul.**, saate juhised lubada hiljem. Vali tegevuse alt **Treening** > **Treeningu teek** > **Igapäevased soovitus**, vali treening, vajuta  ja vali **Seaded** > **Trenni meeldetul.**

Soovitatud trenni uuendatakse automaatselt vastavalt treeningkommetele, taastumisajale ja VO2 max näitudele.

Intervalltreeningu alustamine

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.
- 3 Keri alla.
- 4 Vali **Treening** > **Kiirtreening** > **Intervallid**.
Tee valik:
 - Vali **Ava kordused** ja märgi intervallid ja puhkeperioodid käsitsi, milleks vajuta nuppu .
 - Vali **Struktureeritud kordused** > **Koosta treening** ja kasuta vahemaal või ajal põhinevat intervalltreeningut.
- 6 Treeningueelse soojenduse kaasamiseks vali vajaduse korral ✓.
- 7 Tegevustaimer käivitamiseks vajuta nuppu .
- 8 Kui intervalltreeningul on soojendus, vajuta esimese intervalli alustamiseks nuppu .
- 9 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 10 Praeguse intervalli või puhkeaja peatamiseks ning järgmisse intervalli või puhkeajaga siirdumiseks vajuta ükskõik millal nuppu .

Pärast kõigi intervallide täitmist kuvatakse sõnum.

Intervalltreeningute kohandamine

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.
- 3 Vajuta .
- 4 Vali **Treening > Kiirtreening > Intervallid > Struktureeritud kordused**.
- 5 Vajuta nuppu  ja vali **Muuda treeningut**.
- 6 Vali vähemalt üks suvand:
 - Intervalli kestuse ja tüübi määramiseks vali **Intervall**.
 - Puhkeaja kestuse ja tüübi määramiseks vali **Puhk..**
 - Vali korduste arv ja vali **Korda**.
 - Treeningule avatud soojenduse lisamiseks vali **Soojendus > Sees**.
- 7 Vajuta nuppu .

Kell salvestab kohandatud intervalltreeningu, kuni muudad treeningud uuesti.

Kriitilise ujumiskiiruse testi salvestamine

Sinu kriitilise ujumiskiiruse (CSS) väärtus on ajapõhise katse tulemus, mida näidatakse kiirusena 100 meetri kohta. Su CSS on teoreetiline kiirus, mida suudad väsimata pidevalt säilitada. Võid CSS-i abil juhtida oma treeningute tempot ja jälgida arengut.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused > Ujumine > Basseinis ujumine**.
- 3 Vajuta nuppu .
- 4 Vali **Treening > Treeningu teek > Kriitiline ujumiskiirus > Soorita kriitilise ujumiskiiruse test**.
- 5 Vajuta nuppu  treeningu etappide eelvaate (valikuline) kuvamiseks.
- 6 Vajuta nuppu .
- 7 Tegevustaimer käivitamiseks vajuta nuppu .
- 8 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Virtual Partner® kasutamine

Virtual Partner on treeningu tööriist, mis aitab eesmärkide täitmisel. Saad määrata funktsiooni Virtual Partner tempo ja sellega võistelda.

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.
- 3 Vajuta nuppu .
- 4 Vali tegevuse seaded.
- 5 Vali **Andmekuvad > Lisa uus > Virtuaalpartner**.
- 6 Sisesta tempo või kiirus.
- 7 Vajuta nuppu  või , et muuta kuva Virtual Partner (valikuline) asukohta.
- 8 Alusta tegevust ([Tegevuse alustamine](#), lehekülg 22).
- 9 Vajuta nuppu  või , et liikuda kuvale Virtual Partner ja näha liidrit.

Treeningu eesmärgi seadistamine

Treeningu eesmärgi funktsioon töötab koos funktsiooniga Virtual Partner, et saaksid treenida määratud vahemaa, vahemaa ja aja, vahemaa ja tempo või vahemaa ja kiiruse eesmärgi suunas. Treeningu ajal annab kell reaalselt tagasisidet selle kohta, kui lähedal oled treeningu eesmärgi saavutamisele.

1 Vajuta kellakuval nuppu .

2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.

3 Vajuta  ja vali **Treening**.

4 Tee valik:

- Vali **Määra eesmärk**.
- Vali **Kiirtreening**.

MÄRKUS. kõigi tegevusetüüpide jaoks pole kõik suvandid saadaval.

5 Tee valik:

- Eelseadistatud kauguse valimiseks või kohandatud kauguse sisestamiseks vali **Ainult vahemaa**.
- Vahemaa ja aja eesmärgi seadistamiseks vali **Vahemaa ja aeg**.
- Vahemaa ja tempo või kiiruse eesmärgi seadistamiseks vali **Vahemaa ja rütm** või **Vahemaa ja kiirus**.

Ilmub treeningu eesmärgi kuva, mis näitab hinnangulist lõpetamise aega.

6 Tegevustaimer käivitamiseks vajuta nuppu .

VIHJE: võid hoida all nuppu  ja valida **Tühista eesmärk**, et tühistada treenimiseesmärki.

Eelmise tegevusega seotud võistlus

Võid varem salvestatud või allalaaditud tegevusega seoses võistelda. Kõnealune funktsioon toimib koos funktsiooniga Virtual Partner ning sa näed tegevuse ajal, kui palju ees- või tagapool oled.

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

1 Vajuta kellakuval nuppu .

2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.

3 Vajuta .

4 Vali **Treening > Võistle enda vastu**.

5 Tee valik:

- Seadmega varem salvestatud tegevuse määramiseks vali **Ajaloost**.
- Vali **Allalaaditud**, et valida teenuse Garmin Connect kontolt allalaaditud tegevus.

6 Vali tegevus.

Ilmub kuva Virtual Partner, mis näitab hinnangulist lõpetamise aega.

7 Tegevustaimer käivitamiseks vajuta nuppu .

8 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu  ja vali **Salvesta**.

Treeningukalendri teave

Kella treeningukalender on sinu Garmin Connect kontrol seadistatud treeningukalendri või ajakava laiendus. Kui oled Garmin Connect kalendrisse lisanud mõned treeningud, võib need seadmesse saata. Seadmesse saadetud kõik ajakavastatud treeningud ilmuvad kalendrivaates. Kui valid kalendris päeva, võid treeningut vaadata või sooritada. Ajakavas olev treening jääb kella sõltumata selle sooritamise või vahelejätmise. Kui saadad ajakavas olevaid treeninguid seadmest Garmin Connect, kirjutatakse üle olemasolev treeningukalender.

Treeningukavade kohandamine

Teenuse Garmin Connect kontol on adaptiivne treeningukava ja Garmin Coach, mis aitavad treeningu eesmäärke 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 Garmin treeneri ülevaade sinu quatix kella ülevaadete loendisse.

Rakenduse Saved kasutamine

Saad kasutada rakendust Saved oma salvestatud asukohtade ja radade vaatamiseks.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Salv.-tud**.
- 3 Vali salvestatud üksus.
- 4 Tee valik:
 - Asukohta navigeerimiseks vali **Mine**.
 - Raja läbimiseks vali **Koosta teekond**.
 - Raja vastassuunas läbimiseks vali **Veel > Pööra teekond ümber**.
 - Asukoha andmete vaatamiseks vali **Veel > Üksikasjad**.
 - Asukoha või raja andmete muutmiseks vali **Veel > Redigeeri**.
 - Raja tõusude loendi vaatamiseks vali **Veel > Kuva tõusud**.
 - Raja näitamiseks kaardil ka siis, kui sa pole parajasti rada läbimas, vali **Veel > Näita kaardil**.
 - Asukoha või raja valimiseks funktsiooni **Garmin Share** abil vali **Veel > Jaga** (*Garmin Share*, lehekülg 116).
 - Asukoha või raja kustutamiseks vali **Veel > Kustuta**.

Häälmärkmete salvestamine

Saad salvestada ja kuula häälmärkmeid, kasutades oma kella sisseehitatud kõlarit ja mikrofoni.

- 1 Tee valik:
 - Vajuta kellakuval nuppu .
 - Hoia all nuppu .
- 2 Vali **Häälmärkmed**.
- 3 Vali .
- 4 Tee valik:
 - Vali **Asukoht**, et salvestada oma GPS-i asukoht koos häälmärkmega.
 - Helitugevuse reguleerimiseks vali **Helitugevus**.
- 5 Vali .
- 6 Ütle oma häälmärge.
- 7 Vali suvand .
- 8 Tee valik:
 - Vali suvand , et mängida häälmärget.
 - Vali suvand , et häälmärge ümber nimetada või kustutada.
 - Vajuta nuppu  ja vali , et vaadata häälmärkmete kogumikku.

Häälkäskluste kasutamine

1 Tee valik:

- Vajuta kellakuval nuppu  ja vali **Häälkäsklus**.
- Hoia all nuppu  ja vali **Häälkäsklus**.

MÄRKUS. saad kohandada juhtnuppude menüüd (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 75*).

2 Ütle häälkäsklus, mida kell peab täitma (*Häälkäskluste vaatamine, lehekülg 13*).

Häälkäskluste vaatamine

Hääljuhtimissüsteem on loodud tuvastama loomulikku kõnet. Siin on loend levinud häälkäsklustest, kuid seade ei nõua täpselt nende fraaside kasutamist. Võid proovida öelda loomulikul viisil nende käskluste eri variante. Häälkäsklustega seotud soovitude ja veaotsinguteabe vaatamiseks avage garmin.com/voicecommand/tips.

Häälabi käsklus	Funktsioon
What can I say?	Näitab tavaliste häälkäskluste loendit

Seadme ja ekraani funktsioonid

Häälkäsklus	Funktsioon
Find my phone	Esitab seotud telefoni helihoiatused, kui see on Bluetooth levialas.
Disable do not disturb	Keelab häirimise vältimise režiimi, et ekraan hämaraks muuta ja hoiatused ning teavitused välja lülitada.
Turn on airplane mode	Lubab lennukirežiimi, et lülitada välja kogu juhtmeta side.
Increase brightness	Suurendab heleduse taset.
Decrease brightness	Vähendab heleduse taset.
Set brightness to 80	Lülitab heleduse soovitud tasemele. Valida saab väärtusi 0–100%.

Kella funktsioonid

Häälkäsklus	Funktsioon
Set a timer for fifteen minutes	Seadistab taimeri määratud ajale.
Pause timer	Peatab praegu töötava taimeri.
Resume timer	Taaskäivitab peatatud taimeri.
Cancel timer	Tühistab praegu töötava taimeri.
Start stopwatch	Käivitab stopperi.
Stop stopwatch	Peatab stopperi.
Wake me up at 3:15 a.m.	Seadistab ühekordse äratuse aja.

Rakenduste ja tegevuste funktsioonid

Häälkäsklus	Funktsioon
Show me the weather	Avab ilmarakenduse.
Open the calendar	Avab kalendrirakenduse.
Start a run	Käivitab tegevuse Jooks.
Start hiking	Käivitab tegevuse Matkamine.
Open the triathlon app	Käivitab tegevuse Triatlon.

MÄRKUS. need rakendused ja tegevused olid näited. Häälkäsklustega juhtida saab juhtida kõiki vaikerakendusi ja -tegevusi (*Rakendused, lehekülg 5*), (*Tegevused, lehekülg 21*).

Navigatsioonifunktsioonid

Häälkäsklus	Funktsioon
Begin navigation	Avab menüü Navigeeri, et sihtkohta navigeerida.
Save location	Salvestab sinu praeguse asukoha.
Switch to the compass app	Avab kompassi.

Meediumifunktsioonid

Häälkäsklus	Funktsioon
Change volume to 8	Seab helitugevuse soovitud tasemele. Valida saab väärtusi 0–10 või 0–100%.
Increase volume	Suurendab helitugevust.
Decrease volume	Vähendab helitugevust.
Play music	Esitab praegu valitud meediumi.
Next song	Esitab järgmise meediapala.
Previous song	Esitab eelmise meediapala.
Pause music	Peatab praegu esitatava pala.
Mute	Vaigistab heli.
Unmute	Tühistab kogu heli vaigistuse.

Garmin Pay

Funktsioon Garmin Pay võimaldab kasutada kella ostude sooritamiseks kindlate krediidasutuste väljastatud 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 suvand ●●●.
- 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 kohas.

1 Tee valik:

- Vajuta kellakuval nuppu .
- Hoia all nuppu .

2 Vali **Rahakott**.

3 Sisesta neljakohaline pääsukood.

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

Kuvatakse viimasena kasutatud maksekaart.

4 Kui oled Garmin Pay rahakotti lisanud mitu kaarti, vajuta muu kaardi valimiseks  (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 eemaldata 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 suvand •••.

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 suvand •••.

2 Vali **Garmin Pay**.

3 Vali kaart.

4 Tee valik:

- Kaardi ajutiseks peatamiseks või peatamise tühistamiseks vali **Peata kaart**.
Kaart peab olema aktiivne, et kellaga quatix oste sooritada.
- Kaardi kustutamiseks vali .

Teenuse Garmin Pay pääsukoodi muutmine

Pääsukoodi muutmiseks pead teadma kehtivat pääsukoodi. Kui unustad oma pääsukoodi, pead funktsiooni Garmin Pay oma kellas quatix lähtestama, looma uue pääsukoodi ja sisestama uuesti oma kaardi andmed.

1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.

2 Vali **Garmin Pay** > **Muuda parooli**.

3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Järgmine kord, kui maksad kellaga quatix, pead sisestama uue pääsukoodi.

Sukeldumise planeerimine

Saad plaanida oma tulevase sukeldumise sukeldumisarvuti abil, nt arvutada hingamisgaasi või dekompressioonivaba sukeldumislimiidi (NDL) aegu.

NDL-aja arvutamine

Saad tulevaseks sukeldumiseks arvutada dekompressioonivaba sukeldumislimiidi (NDL) aja või maksimaalse sügavuse. Neid arvutusi ei salvestata ega rakendata sinu järgmisele sukeldumisele.

- 1 Vajuta nuppu .
 - 2 Vali **Sukeldumiskava > Arvuta NDL**.
 - 3 Tee valik:
 - NDL-i arvutamiseks oma praeguse koekoormuse põhjal vali **Sukeldumine**.
 - NDL-i arvutamiseks tulevase koekoormuse põhjal vali **Sisesta surf. Intervall** ja sisesta oma pinnaintervalli aeg.
 - 4 Sisesta hapnikuprotsent.
 - 5 Tee valik:
 - NDL-aja arvutamiseks vali **Sisesta sügavus** ja sisesta oma sukeldumise planeeritud sügavus.
 - Maksimaalse sügavuse arvutamiseks vali **Sisesta aeg** ja sisesta oma planeeritud sukeldumisaeg.Kuvatakse NDL-i stardikell, sügavus ja maksimaalne töösügavus (MOD).
- MÄRKUS.** kui planeeritud sügavus on suurem kui sukeldumisarvuti või hingamisgaasi maksimaalne töösügavus (MOD), ilmub hoiatusteade ja gaasi MOD kuvatakse punaselt.
- 6 Vajuta nuppu .
 - 7 Tee valik:
 - Väljumiseks vali **Valmis**.
 - Sukeldumisele intervallide lisamiseks vali **Lisa korduv sukeldumine** ja järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Hingamisgaasi arvutamine

Arvutada saab sukeldumise PO2 väärtuse, hapnikuprotsendi või maksimaalse sügavuse, reguleerides kolmest väärtusest kahte. Arvutused olenevad vee tüübi sättest menüüs Sukeldumise seadistus.

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Sukeldumiskava > Arvuta gaas**.
- 3 Vali  või  ja tee valik, mida arvutada:
 - Vali **PO2**.
 - Vali **O2%**.
 - Vali **Sügavus**.
- 4 Esimese väärtuse seadistamiseks vajuta  või .
- 5 Teise väärtuse seadistamiseks vajuta , seejärel vajuta  või .
Väärtuste seadistamise ajal arvutab seade esile toodud valiku reguleeritud väärtuse.
- 6 Vajadusel vajuta muu valiku väärtuse arvutamiseks .

Loodeteabe vaatamine

⚠ HOIATUS

Loodete teavet esitatakse ainult informatiivsel eesmärgil. Kõigi postitatud veega seotud soovitude, ümbruse tähelepaneliku jälgimise ja veel alati mõistuspärase käitumise eest vastutad ainult sina. Selle hoiatuse eiramine võib kaasa tuua tõsise kehavigastuse või surmaga lõppeva õnnetuse.

Võid vaadata loodete mõõtmise jaama ehk mareograafi teavet, sh loodete kõrgust ning järgmise tõusu ja mõõna aega. Salvestada saab kuni kümme loodete jaama.

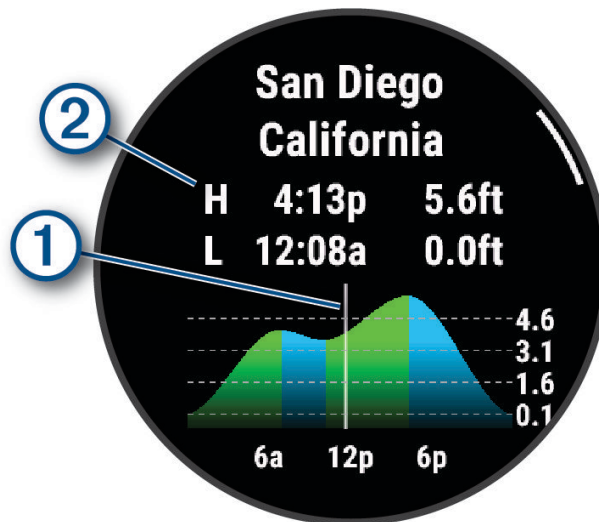
1 Vajuta kellakuval nuppu .

2 Vali **Looded**.

3 Tee valik:

- Loodetejaama lähedal olles praeguse asukoha kasutamiseks vali **Lisa > Praegune asukoht**.
- Kaardil asukoha valimiseks vali **Lisa > Kasuta kaarti**.
- Linna nime sisestamiseks vali **Lisa > Linna otsing**.
- Salvestatud asukoha valimiseks vali **Lisa > Salvestatud asukohad**.
- Asukoha koordinaatide sisestamiseks vali **Lisa > Koordinaadid**.

Kuvatakse praeguse kuupäeva 24 tunni loodete kaart koos praeguse loodete kõrguse ① ja järgmiste tõusude ja mõõnade teabega ②.



4 Järgmiste päevade loodete teabe nägemiseks vajuta nuppu .

5 Selle asukoha määramiseks oma loodete lemmikjaamaks vajuta  ja vali **Määra lemmikuks**. Sinu loodete lemmikjaam kuvatakse rakenduses ja ülevaates loendis esimesena.

Loodete hoiatuse seadistamine

1 Vali rakendusest **Looded** salvestatud loodete jaam.

2 Vajuta nuppu  ja vali **Määra hoiatused**.

3 Tee valik:

- Et hoiatus esitataks enne kõrgvett, vali **Tõusu kõrgveeni**.
- Et hoiatus esitataks enne madalvett, vali **Madalveeni**.

Ankrukohta märkimine

HOIATUS

Ankru funktsioon on üksnes vahend tähelepanu pööramiseks ja ei pruugi kõikides oludes madalikele sattumist või kokkupõrkeid vältida. Sinul on vastutus oma laeva ohutu ja kaalutletud juhtimise eest, selle eest, et oled teadlik oma ümbrusest ning teed vee peal otsuseid ohutusest lähtudes. Selle hoiatuse eiramine võib kaasa tuua varalise kahju, tõsise kehavigastuse või surmaga lõppeva õnnetuse.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Ankur**.
- 3 Oota, kuni kell satelliidid leiab.
- 4 Vajuta nuppu  ja vali **Veeska ankur**.

Ankru seaded

Vajuta kellakuval all , vali **Ankur**, hoia all nuppu  ja vali rakenduse seaded.

Triivimisraadius: määrab ankrus olles lubatud triivimisraadiuse.

Värskendusintervall: määrab ankrundmete uuendamise ajaintervalli.

Ankrualarm: lubab hoiatuse, kui paat liigub triivimisraadiusest kaugemale.

Ankruhäire kestus: määrab ankruhäire kestuse. Kui ankruhäire on lubatud, kuvatakse hoiatus iga kord, kui paat liigub määratud häirekestuse jooksul triivimisraadiusest kaugemale.

Funktsiooni Boat Command kasutamine

Võid kasutada kella mikrofoni seotud Garmin kaardiplotteri juhtimiseks. Pärast seadmete sidumist ühenduvad need automaatselt sisselülitamisel, levialas olles ja kui kellas on rakendus avatud.

- 1 quatix kell peab olema kaardiplotterist kuni 3 m raadiuses.
- 2 Hoia kellakuval all nuppu .
- 3 Vali **Kella seaded > Ühenduvus > Kaardiplotter > Seo uus**.
- 4 Seadista kaardiplotter sisenema sidumisrežiimi hääljuhtimise jaoks.
Lisateabe saamiseks tutvu kaardiplotteri kasutusjuhendiga.
- 5 Sidumisprotsessi lõpuleviimiseks järgi mõlemal seadmel kuvatavaid juhiseid.
- 6 Hoia mis tahes kuval all  ja luba **Boat Mode**.
- 7 Tee valik:
 - Hoia mis tahes kuval all .
 - Hoia mis tahes kuval all  ja vali **Boat Command**.
 - Vajuta kellakuval  ja vali **Boat Command**.
- 8 Lausu kaardiplotterile käsklus.
Teabe häälkäskluste näidete kohta leiad kaardiplotteri kasutusjuhendist.

MFD kaugjuhtimisrakenduse kasutamine

Saad kasutada oma kella seotud ühilduva Garmin kaardiplotteri kaugjuhtimispuldina ja pääseda kiiresti ligi sagedasti kasutatavatele funktsioonidele nagu kiirklahvid ning kaardil suumimine. Pärast seadmete sidumist ühenduvad need automaatselt sisselülitamisel, levialas olles ja kui kellas on rakendus avatud.

1 quatix kell peab olema kaardiplotterist kuni 3 m raadiuses.

2 Vajuta kellakuval  ja vali **MFD Remote**.

3 Seadista kaardiplotter sisenema sidumisrežiimi kaugjuhtimise jaoks.

Lisateabe saamiseks tutvu kaardiplotteri kasutusjuhendiga.

4 Kasuta seotud kaardiplotteri menüüde ja funktsioonide valimiseks puuteekraani.

VIHJE: ümberlülitumiseks kaardiplotteri suunaklahvistiku ja põhijuhtseadiste vahel võid vajutada .

Paadi andmete voogedastamine

Võid voogedastada paadi andmeid kellalt seotud Garmin kaardiplotterile. Pärast seadmete sidumist ühenduvad need automaatselt sisselülitamisel, levialas olles ja kui kellas on rakendus avatud. Kell kuvab kuni kolm andmevälja igal lehel ja kuni kuus lehekülge andmeid.

1 quatix kell peab olema kaardiplotterist kuni 3 m raadiuses.

2 Vajuta kellakuval  ja vali **Paadi andmed**.

3 Seadista kaardiplotter sisenema sidumisrežiimi juhtmevaba seadme jaoks.

Lisateabe saamiseks tutvu kaardiplotteri kasutusjuhendiga.

4 Andmelehtede sirvimiseks vajuta  või  või kasuta puuteekraani.

5 Vajadusel vajuta  andmelehe lisamiseks, muutmiseks või kustutamiseks.

Kaardiplotteril vahepunkti märkimine

Saad märkida vahepunkti oma seotud kaardiplotteril kella quatix kasutades.

1 Vajuta kellakuval  ja vali **Paadi andmed**.

2 Vajuta nuppu .

3 Vali **Mark Plotter Wpt**.

Autopiloot

HOIATUS

Sõiduki ohutu ja mõistliku kasutamise eest vastutab juht. Autopiloot on vahend, mis hõlbustab paadi juhtimist. See ei vabasta kohustusest paati ohutult juhtida. Välti navigeerimisohte ja ära jäta rooliratast järelevalveta.

Ole alati valmis paadi käsijuhtimist üle võtma.

Õpi autopilooti kasutama rahulikult ja ohutult veel.

Autopiloodi kasutamisel ohtlikes piirkondades ole äärmiselt ettevaatlik.

Sidumine autopiloodiga

Saad siduda käekella ühilduva Garmin autopiloodiga, et saaksid paati käekella abil juhtida.

- 1 Asenda käekell quatix mereseadmest 3 m kaugusele.
- 2 Vajuta käekellal  ja vali **Autopiloot**.
- 3 Seadista oma ühilduv autopiloodi automaatrool Garmin kaugjuhtimispulti otsima.
Lisateavet vaata oma autopiloodi automaatrooli kasutusjuhendist.

- 4 Sidumisprotsessi lõpuleviimiseks järgi mõlemal seadmel kuvatavaid juhiseid.

Pärast seadmete sidumist ühenduvad need automaatselt sisselülitamisel, levialas olles ja kui kellas on rakendus avatud.

MÄRKUS. kui sul on vaja siduda mõne teise autopiloodi automaatrooliga, hoia rakenduses Autopiloot all nuppu  ja vali **Seaded > Seo uus**.

Autopiloodi juhtimine

- 1 Vajuta käekellal  ja vali **Autopiloot**.
 - 2 Tee valik:
 - Autopiloodi kursi hoidmise aktiveerimiseks hoia ühtlast kurssi, vajuta  ja vabasta tüür.
 - Suuna muutmiseks vajuta siis, kui autopiloot on rakendatud, nuppu  tüürpoordi jaoks ja nuppu  pakpoordi jaoks.
 - Tüürimisrežiimi muutmiseks hoia all nuppu , vali **Roolimisrežiim** ja tee valik.
 - Tüürimismustri järgimiseks hoia all nuppu , vali **Musterjuhtimine** ja seejärel vali muster.
- MÄRKUS.** käekellas saadaolevaid tüürimismustreid saad muuta autopiloodist.
- Rooli asumiseks ja autopiloodi ooterežiimi seadmiseks vali .

Veomootori kaugjuhtimispult

Kella ja veomootori sidumine

Saad kasutada oma kella seotud veomootori Garmin kaugjuhtimiseks. Kui seadmed on seotud, saad juhtida veomootorit rakendust **Veomootor**, tegevust **Paat** või tegevust **Kalastus** kasutades. Kaugjuhtimispuldi kasutamise kohta lisateabe saamiseks vaata oma veomootori kasutusjuhendit.

- 1 Lülita veomootor sisse.
- 2 Aseta kell veomootori ekraanipaneelist kuni 1 m kaugusele.
- 3 Vajuta kellakuval  ja vali **Veomootor**.
- 4 Sidumisrežiimi sisenemiseks vajuta veomootori kuvapaneelil kolm korda .
Ühenduse otsimisel süttivad  veomootori ekraanipaneelil siniselt.
- 5 Vajuta kellal  sidumisrežiimi sisenemiseks.
- 6 Veendu, et veomootori kaugjuhtimispuldil olev pääsuvõti ühtib kellaga.
- 7 Vajuta kellal  pääsukoodi kinnitamiseks.
- 8 Vajuta pääsuvõtme kinnitamiseks veomootori kaugjuhtimispuldil nuppu .
Kui kellaga ühenduse loomine õnnestus, süttivad  veomootori ekraanipaneelil roheliselt.

VIHJE: vajadusel võid oma kella hiljem siduda teise veomootoriga menüü **Andurid ja tarvikud** kaudu ([Traadita andurite sidumine, lehekülj 109](#)).

Rakendus Fusion Audio

Saad kasutada rakendust Fusion Audio oma käekellas quatix heli esitamise juhtimiseks seadmes Fusion.

Fusion stereoseadme ühendamine

- 1 Määra Fusion stereoseade leitavaks.

Lisateavet leiad stereoseadme kasutusjuhendist.

- 2 quatix käekell peab olema stereoseadmest kuni 3 m raadiuses.

- 3 Vajuta kellakuval nuppu .

- 4 Vali **Fusion Audio**.

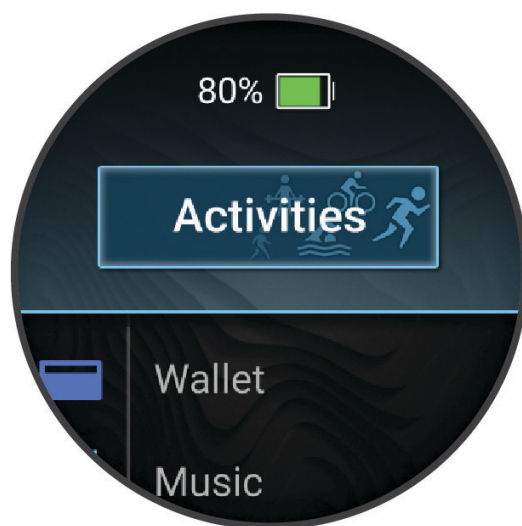
Kui avad kellas rakenduse esimest korda, seob kell end raadioga ja loob ühenduse automaatselt. Kui nõutav on sidumine muu stereoseadmega, vali rakenduses Fusion Audio  > **Seo uus**.

Pärast seadmete sidumist ühenduvad need automaatselt sisselülitamisel, levialas olles ja kui kellas on rakendus avatud.

Tegevused

Vajuta kellakuval nuppu , vali **Tegevused** ja vajuta nuppu , et tegevusi sirvida. Sinu lemmiktegevuste loend kuvatakse loendi ülaosas ([Lemmiktegevuste loendi kohandamine](#), lehekülg 63).

MÄRKUS. mõned tegevused kuvatakse mitmes kategoorias.



Kategooria	Tegevused
Sport	Ratsutamine, Seinaronimine, Kettagolf, Ekspeditsioon, Kalastus, Golf, Matkamine, Ratsutamine, Jaht, Rulluisutamine, Mägironimine, Raskuskotiga matkamine, Kõndimine
Jooksmine	Siseruumis jälgimine, Jooks, Staadionijooks, Maastikujooks, Jooksulindil jooksmine, Takistussõit, Ultrajooks, Virtuaalne jooks
Rattasõit	Jalgratas, Rattaga tööle, Sisejalgratas, Rattamatk, BMX, Cyclocross, eBike, e-mägitas, Gravel Bike, MTB, Maanteeõit
Ujumine	Avavesi, Basseinis ujumine
Jõusaal	Poks, Kardiotreening, Siseronimine, Elliptiline trenažöör, Treppidest käimine, HIIT, Hüppenõõriga hüppamine, Võitluskunstid, Pilates, Siseaerutamine, Stepper, Jõutreering, Siseruumides kõndimine, Jooga
Sukeldumine	Vabasukeldus, Akvalangiga sukeldumine, Hingamistoru
Talisport	Off-piste suusatamine, Off-piste lumelauasõit, Liuväli, Mäesuusatamine, Lumelauasõit, Mootorsaan, Räätsad, Murdmaa klassikaline, Murdmaa uisustiil
Veesport	Paat, Kajakisõit, Lohelaud, Aerutamine, Purjetamine, Purjetamisekspeditsioon, Purjeregatt, Aerusurf, Surf, Veetuub, Velaud, Velauasurf, Veesuusatamine, Kärestikel sõit, Purjelauasõit
Võistkonnasportlased	Ameerika jalgpall, Pesapall, Korvpall, Kriket, Maahoki, Jäähoki, Lakross, Ragbi, Jalgpall, Pehmepall, Võrkpall, Kettamäng
Reketisport	Sulgpall, Padel, Pickleball, Platvormtennis, Seinatennis, Squash, Lauatennis, Tennis
Mootorisport	Maastikusõiduk, Motokross, Mootorratas, Maitsi
Multisport	Ujumise data, Triatlon
Muu	Hingamisharjutused, Mängimine, Jumpmaster, Mediteerimine, Tempotreening, Jälgi mind

Tegevuse alustamine

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

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused**.
- 3 Tee valik:
 - Vali lemmikute loendist tegevus.
 - Liigu tegevuste loendisse **Veel**, vali tegevuse kategooria ja vali tegevus.
- 4 Kui tegevus vajab GPS-signaali, mine välja selge taevaga kohta ja oota, kuni kell GPS-i olekuriba täitub. Kell on valmis pärast pulsisageduse tuvastamist, GPS-signaalide hankimist (vajadusel) ja traadita anduritega ühendamist (vajadusel).
- 5 Tegevustaimer käivitamiseks vajuta nuppu . Kell salvestab tegevuse andmeid ainult siis, kui tegevuse taimer töötab.

Tegevuse salvestamise näpunäited

- Lae telefoni kella enne tegevuse alustamist (*Kella laadimine, lehekülg 154*).
- Ringide salvestamiseks, uue seeria või poosiga alustamiseks või treeningu järgmise etapi juurde liikumiseks vajuta sümbolit .
Teatud tegevuste korral ringi tühistamiseks vali  (*Kuidas ringi lõpetamise nupuvajutust tühistada?, lehekülg 161*).
- Vajuta nuppu  või , et kuvada lisaandmete kuvasid.
- Nipsa üles või alla, et lisaandmete kuvasid vaadata.
VIHJE: nipsa ekraani ülemisest osast allapoole, et tegevuse ajal puuteekraan avada.
- Muusika juhtnuppude või tegevuste seadete vaatamiseks nipsa vasakule või paremale
- Tegevuse ajal muule tegevuse tüübile üleminekuks hoia all sümbolit  ja vali **Muuda spordiala**.
Kui sinu tegevus hõlmab kahte või enam spordiala, salvestatakse see multispordi tegevusena.
- Hoia all nuppu , vali tegevuse seaded ja vali **Toiterežiim**, et toiterežiimi abil aku kasutusaega pikendada (*Toiterežiimide kohandamine, lehekülg 148*).

GPS-i olek ja oleku ikoonid

Õuetegevuste puhul muutub GPS-i olekuriba roheliseks, kui GPS on valmis. Vilkuv ikoon näitab, et kell otsib signaali. Püsiv ikoon näitab, et signaal on leitud või andur on ühendatud.

GPS	GPS-i olek
	Aku olek
	Telefoniühenduse olek
	Wi-Fi® tehnoloogiaga
	LiveTrack olek.
	GroupTrack olek.
	Pulsisageduse olek
	Running Dynamics Pod olek.
	Kiirus- ja tempoanduri olek
	Jalgrattatulede olek
	Jalgrattaradari olek
	Laiendatud ekraanirežiimi olek
	Nutitrenažööri olek
	Võimsusmõõdiku olek
	tempe™ anduri olek

Tegevuse lõpetamine

1 Vajuta nuppu .

Tee valik:

- 2
- Tegevuse jätkamiseks vali **Jätka**.
 - Tegevuse salvestamiseks ja üksikasjade vaatamiseks vali **Salvesta**, vajuta  ja tee oma valik.
MÄRKUS. pärast tegevuse salvestamist saad sisestada enda hindamise (Self Evaluation) andmed ([Tegevuse hindamine](#), lehekülg 25).
 - Tegevuse peatamiseks ja hiljem jätkamiseks vali **Jätka hiljem**.
 - Ringi märkimiseks vali **Ring**.
Teatud tegevuste korral ringi tühistamiseks vali  ([Kuidas ringi lõpetamise nupuvajutust tühistada?](#), lehekülg 161).
 - Tegevuse algpunkti tagasi navigeerimiseks mööda liigutud teed vali **Tagasi algusesse > TracBack**.
MÄRKUS. kõnealune funktsioon on saadaval vaid GPS-i kasutavate tegevustega.
 - Otse tegevuse algpunkti navigeerimiseks vali **Tagasi algusesse > Teekond**.
MÄRKUS. kõnealune funktsioon on saadaval vaid GPS-i kasutavate tegevustega.
 - Tegevuse lõpu ja treeningujärgse (kaks min hiljem) pulsisageduse vahe mõõtmiseks vali **Taastumise pulsisagedus** ning oota, kuni taimer loendab ([Taastumise pulsisagedus](#), lehekülg 91).
 - Tegevusest loobumiseks vali **Tühista**.
MÄRKUS. pärast tegevuse seiskamist salvestab kell selle 30 minuti järel automaatselt.

Tegevuse hindamine

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

Teatud tegevuste enesehindamise sätteid saab kohandada ([Aktiivsussätteid](#), lehekülg 65).

1 Pärast tegevuse lõpetamist vali **Salvesta** ([Tegevuse lõpetamine](#), lehekülg 25).

2 Vali number, mis kirjeldab sinu tajutud jõupingutust.

MÄRKUS. enesehindamise vahele jätmiseks vali **»**.

3 Vali, kuidas ennast tegevuse ajal tundsid.

Hinnanguid saab vaadata rakenduses Garmin Connect.

Välitegevused

Golf

Golfi mängimine

Enne golfi mängimist laadi kella (*Kella laadimine, lehekülg 154*).

1 Vajuta kellakuval nuppu .

2 Vali **Tegevused** > **Sport** > **Golf**.

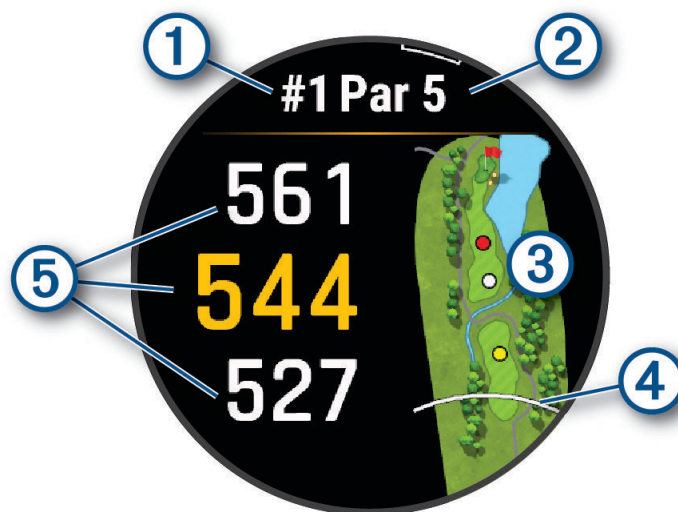
Seade otsib satelliidid, arvutab sinu asukoha ja valib golfiväljaku, kui sinu läheduses on vaid üks väljak.

3 Väljakute loendi ilmumisel vali loendist väljak.

4 Vajadusel seadista draiveri kaugus.

5 Punktisumma säilitamiseks vali .

- 6 Vali tii kast.
Ilmub auguteabekuva.



①	Praeguse augu number
②	Augu par
③	Augu kaart
④	Avalöögikepi vahemaa tii kastist
⑤	Kaugused griini alguse, lõpu ja keskkohani

MÄRKUS. kuna märgise asukoht muutub, arvutab kell vahemaad griini alguse-, kesk- ja lõpuosani, kuid mitte märgise tegeliku asukohani.

Tee valik:

- 7
- Puuduta griini ekraanipildil esiosa, keskosa või tagaosa, et kuvada PlaysLike vahemaa ([PlaysLike Vahemaa ikoonid, lehekülg 30](#)).
 - Vajuta  või , et vaadata täiendavaid andmeid, sealhulgas oma händikäpi reitingut ja PlaysLike tegureid.
 - Puuduta kaarti, et vaadata rohkem üksikasju või mõõta puutega sihtimise abil vahemaa ([Vahemaa mõõtmine puutega sihtimise abil, lehekülg 30](#)).
 - Puuduta kaarti ja vajuta  või , et vaadata asukohta ja kaugust rajapunktist või takistuse ees- ja tagaosast.
 - Vajuta , et avada golfi menüü ([Golfi menüü, lehekülg 28](#)).

Kui liigud järgmise augu juurde, muudab kell automaatselt kuva, et näidata uue augu teavet.

Golfi menüü

Vajuta vooru käigus nuppu  ja pääsed ligi golfi menüü täiendavatele funktsioonidele.

Vaata griini: võimaldab liigutada rõhtnaela ja saada seega täpsema kauguse mõõtmistulemuse (*Lipu liigutamine, lehekülg 29*).

Virtuaalne golfiteener: küsib virtuaalselt golfitreenerilt golfikepi soovitusi (*Virtuaalne golfitreener, lehekülg 29*).

Vaheta auku: võimaldab auku käsitsi muuta.

Vaheta griini: võimaldab griini vahetada, kui augu jaoks on saadaval rohkem kui üks griin.

Punktikaart: avab vooru punktikaardi (*Punktiarvestus, lehekülg 31*).

PinPointer: funktsioon PinPointer on kompass, mis näitab lipu asukohta, kui edenemisala pole näha. See funktsioon aitab lõõgiks valmistuda isegi metsas või sügaval liivas.

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

Tuul: avab osuti, mis näitab tuule suunda ja kiirust lipu suhtes (*Tuulekiiruse ja suuna vaatamine, lehekülg 32*).

Vooru teave: näitab salvestatud aega, vahemaad ja mitu sammu tegid. Odomeeter käivitub/seiskub raundi alustamisel/lõpetamisel automaatselt.

Mööda lööki: kuvab funktsiooniga Garmin AutoShot™ salvestatud eelmise löögi kauguse (*Möödetud löökide vaatamine, lehekülg 30*). Löögi saab ka käsitsi salvestada (*Löögi mõõtmise käsitsi, lehekülg 31*).

Kohandatud sihtmärgid: võimaldab salvestada asukoha, nt objekti või takistuse valitud augu jaoks (*Kohandatud sihtmärkide salvestamine, lehekülg 32*).

Golfikepi statistika: näitab sinu statistikat iga golfikepi kohta, nagu näiteks vahemaa ja täpsuse teave. Ilmub, kui paaristada ühilduvad Approach® golfikepi jälgimise andurid või lubada seade Golfikepi viip setting.

PÄIKESETÕUS JA PÄIKESELOOJANG: kuvab päeva äikesetõusu ja päikeseloojangu ning videviku kellaajad.

Seaded: võimaldab kohandada golfitegevuse sätteid (*Golfiseaded, lehekülg 28*).

Lõpeta voor: lõpetab kehtiva vooru.

Golfiseaded

Ringi ajal saad vajutada  ja valida **Seaded**, et kohandada golfi seadeid.

Punktiarvestus: võimaldab punktiarvestuse suvandite seadistamist (*Punktiarvestuse seaded, lehekülg 31*).

Avalöögi vahemaa: määrab keskmise vahemaa, mille pall tii kastist alates läbib. Juhi kaugus kuvatakse kaardil kaarena.

PlaysLike: seadistab kauguse eelistused funktsioonile „mängib nagu“, mis näitab golfi mängimise ajal kohandatud kaugusi griinini (*PlaysLike Vahemaa ikoonid, lehekülg 30*).

Virtuaalne golfiteener: saad valida automaatse või käsitsi virtuaalse golfitreeneri golfikepisoovitusi. Ilmub pärast seda kui oled mänginud viis golfiringi, jälgi oma golfikeppe ja laadi üles oma punktikaardid rakendusse Garmin Golf™.

Suured arvud: muudab arvude suurust augukuval.

Turniirirežiim: keelab PinPointer ja PlaysLike vahemaa funktsioonid. Need funktsioonid pole lubatud ametlikel turniiridel või handicapi arvutamise ringide ajal.

Golfi vahemaa: määrab golfi mängimise vahemaa mõõtühiku.

Golfi tuulekiirus: määrab golfi mängimise ajal tuule kiiruse mõõtühiku.

Golfikepi viip: kuvab iga tuvastatud löögi järel meeldetuletuse, et sisestaksid, mis golfikeppi kasutasid, et salvestada sinu golfikeppide statistikat (*Statistika salvestamine, lehekülg 31*).

Satelliidid: määrab, millist satelliitsüsteemi tegevuse jaoks kasutada (*Satelliidiseaded, lehekülg 70*).

Salvesta tegevus: lubab tegevuse FIT-failide salvestamise. FIT-failid salvestavad veebisaidi ja rakenduse Garmin Connect jaoks kohandatud treeninguteavet.

Golfikepi andurid: võimaldab seadistada sinu ühilduvad Approach golfikepid jälgimisanduriga.

Seo kaugusmõõdik: võimaldab sul kella siduda ühilduva kaugusmõõturiga.

Lipu liigutamine

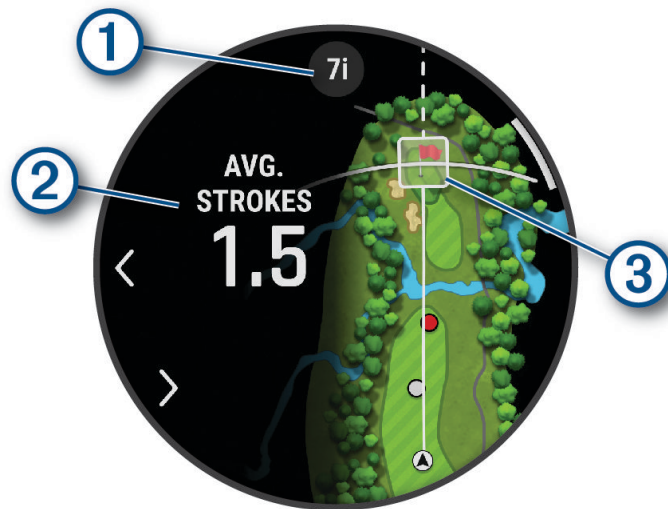
Võid vaadata edenemisala lähemalt ja lippu liigutada.

- 1 Vajuta auguteabekuval nuppu .
- 2 Vali **Vaata griini**.
- 3 Vajadusel suurenda või vähenda ekraani paremal pool oleva liuguri abil.
- 4 Lipu asukoha liigutamiseks toksa või lohista .
- 5 Vajuta nuppu .

Auguteabe kuva vahemaasid uuendatakse vastavalt uue lipu asukohale. Lipu asukoht salvestatakse vaid praeguse raundi jaoks.

Virtuaalne golfitreener

Enne virtuaalse golfitreeneri kasutamist pead mängima viis vooru Approach golfikepi jälgimise anduritega või lubama Golfikepi viip seadistuse ([Aktiivsussätted, lehekülj 65](#)) ja laadima üles oma tulemuskaardid. Iga vooru jaoks pead ühenduma Garmin Golf rakendusega seotud telefoniga. Virtuaalne golfitreener pakub soovitusi, mis põhinevad augul, tuuleandmetel ja sinu varasemal sooritusel erinevate golfikeppidega.



1	Kuvab augu jaoks golfikepi või golfikeppide kombinatsiooni soovitus. Võid valida  või  , et näha teisi golfikepi soovitusi.
2	Kuvab vastavalt golfikepi soovitusele keskmist oodatud löökide arvu.
3	Kuvab vastavalt soovitatud golfikepile ja sinu löögi ajaloole järgmise löögi leviala. MÄRKUS. kui löögi leviala kattub griiniga, kuvatakse protsentides löögi tõenäosus griinini jõuda.

PlaysLike Vahemaa ikoonid

PlaysLike kauguse funktsioon arvestab raja kõrguse muutusi, tuule kiirust, tuule suunda ja õhutihedust, näidates reguleeritud kaugust griinini. Vooru ajal puuduta kaugust griinini, et kuvada vahemaa PlaysLike. Et näha, kui palju on vahemaa iga teguri tõttu muutunud, nipsa üles või vajuta nuppu .

VIHJE: tegevuse seadetes saad konfigureerida, milliseid andmeid näitaja PlaysLike kohandustesse kaasatakse (*PlaysLike seaded, lehekülg 30*).

▲: vahemaa oodatust pikem.

■: vahemaa ootuspärane.

▼: vahemaa oodatust lühem.

↗: kõrguse muutustest tingitud vahemaa erinevus.

▲: tuulekiirusest ja -suunast tingitud vahemaa erinevus.

☁: õhutihedusest tingitud vahemaa erinevus.

PlaysLike seaded

Vajuta vooru kestel nuppu  ja vali **Seaded > PlaysLike**.

Tuul: võimaldab kaasata tuulekiiruse ja -suunda funktsiooni PlaysLike vahemaa kohandustesse.

Ilm: võimaldab kaasata õhutiheduse funktsiooni PlaysLike vahemaa kohandustesse.

Kodu tingimused: võimaldab õhutiheduse määramisel kasutatavaid kõrguse, temperatuuri ja niiskuse sätteid käsitsi muuta.

MÄRKUS. abi võib olla sellest, kui määrata ilmastikutingimused, mis vastavad sinu tavapärase mängupaiga omadele. Kui need ei vasta sinu tavaliselt mängitavate radade asukohtade tingimustele, võivad õhutiheduse kohandused tunduda ebatäpsed.

Vahemaa mõõtmine puutega sihtimise abil

Mängu ajal saad mistahes kaardipunktide vahelise vahemaa mõõtmiseks kasutada puutetundlikku valikut.

1 Puuduta golfimängu ajal kaarti.

2 Puuduta või lohista sõrme sihtringi paigutamiseks .

Saad vaadata kaugust oma praegusest asukohast sihtpunkti ringini ja sihtpunkti ringist nõela asukohta.

3 Vajadusel suurenda või vähenda ekraani paremal pool oleva liuguri abil.

Mõõdetud löökide vaatamine

Seade on varustatud funktsiooniga löökide automaatseks tuvastamiseks ja mõõtmiseks. Iga kord kui sooritad rajal löögi, salvestab seade löögi kauguse hilisemaks vaatamiseks.

VIHJE: löögi automaatne tuvastamine toimib kõige paremini, kui kannad seadet juhtrandmel ja tabad palli korralikult. Putte ei tuvastata.

1 Golfi mängides vajuta .

2 Vali **Mõõda lööki**.

Kuvatakse viimase löögi kaugus.

MÄRKUS. kaugus nullitakse automaatselt, kui lööd palli uuesti, puttad griinil või liigud järgmise augu juurde.

3 Vajuta  ja vali **Eelmised löögid**, et vaadata kõigi salvestatud löökide vahemaid.

MÄRKUS. kaugus viimasest löögist kuvatakse ka augu teabeekraani ülaosas.

Löögi mõõtmine käsitsi

Saad löögi käsitsi lisada, kui kell seda ei tuvasta. Pead löögi lisama tuvastamata löögi asukohast.

- 1 Soorita löök ja vaata, kuhu su pall kukub.
- 2 Auguteabekuval vajuta .
- 3 Vali **Mööda lööki**.
- 4 Vajuta nuppu .
- 5 Vali **Lisa löök** > .
- 6 Vajadusel sisesta löögi jaoks kasutatud golfikepi andmed.
- 7 Kõnni või sõida palli juurde.

Järgmine kord, kui sa lööki sooritad, salvestab kell su viimase löögi andmeid automaatselt. Vajaduse korral saad käsitsi lisada veel ühe löögi.

Punktiarvestus

- 1 Vajuta auguteabekuval .
 - 2 Vali **Punktikaart**.
Kui oled edenemisalal, kuvatakse punktikaart.
 - 3 Aukude sirvimiseks vajuta nuppu  või .
 - 4 Augu valimiseks vajuta .
 - 5 Punktide määramiseks vajuta nuppu  või .
- Kogupunkte uuendatakse.

Statistika salvestamine

Enne statistika salvestamist tuleb sisse lülitada statistika jälgimine ([Punktiarvestuse seaded, lehekülg 31](#)).

- 1 Vali punktikaardilt auk.
 - 2 Sisesta löökide koguarv (sh puttamislöögid) ja vajuta nuppu .
 - 3 Vali puttamislöökide arv ja vajuta nuppu .
- MÄRKUS.** puttide arv on vajalik ainult statistika jaoks, punkte see ei lisa.
- 4 Vajadusel vali järgmiste hulgast suvand.
MÄRKUS. kui oled kolmanda augu juures, siis edenemisala teavet ei kuvata.
 - Kui pall on edenemisalal, vali **Fairway-alal**.
 - Kui pall sattus edenemisalalt kõrvale, siis vali **Parem. mööda** või **Vasakult mööda**.
 - 5 Vajadusel sisesta karistuslöökide arv.

Punktiarvestuse seaded

Vooru ajal vajuta nuppu  ja vali **Seaded** > **Punktiarvestus**.

Punktiarvestuse meetod: muudab seadme punktiarvestuse meetodit.

Händikäpi arvestus: lubab händikäpi punktiarvestuse.

Määra händikäp: määrab sinu händikäpi, kui händikäpi punktiarvestus on lubatud.

Kuva skoor: kuvab tulemuskaardi ülaosas sinu mänguvooru koguskoori ([Punktiarvestus, lehekülg 31](#)).

Statistika jälgimine: lubab golfi mängimisel puttamis- ja edenemislöökide statistika jälgimise.

Trahvilöögid: lubab golfi mängimise ajal jälgida karistuslööke ([Statistika salvestamine, lehekülg 31](#)).

Küsi: lubab voorualguse viiba, mis küsib, kas soovid skoori säilitada.

Stablefordi punktiarvestuse teave

Kui valid Stablefordi punktiarvestusmeetodi ([Aktiivsussätted](#), lehekülj 65), 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

Tuulekiiruse ja suuna vaatamine

Tuule funktsioon on osuti, mis näitab tuulekiirust ja suunda tihvti suhtes. Tuulefunktsioon nõuab ühendust Garmin Golf rakendusega.

- 1 Golfi mängides vajuta .
- 2 Vali **Tuul**.

Nool näitab tihvti suhtes tuule suunda.

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 auguteabekuval .
- 2 Vali **PinPointer**.

Nool tähistab lipu asukohta.

Kohandatud sihtmärkide salvestamine

Vooru mängides võid salvestada kuni viis kohandatud sihtmärki iga augu jaoks. Sihtmärgi salvestamine on kasulik, et jäädvustada objekte või takistusi, mida kaardilt ei näe. Saad vaadata vahemaad nende sihtmärkideni ohtude ja tagasihoidlike löökide kuvalt ([Golfi mängimine](#), lehekülj 26).

- 1 Seisa selle sihtmärgi kõrval, mida salvestada soovid.
MÄRKUS. ei saa salvestada sihtmärki, mis on praegu valitud august kaugel.
- 2 Auguteabe kuval vajuta .
- 3 Vali **Kohandatud sihtmärgid**.
- 4 Vali sihtmärgi tüüp.

Suurte numbrite režiim

Saad muuta arvude suurust auguteabekuval.

- 1 Vajuta vooru kestel nuppu .
- 2 Vali **Seaded** > **Suured arvud**.



Kaugused griini alguse, keskkoha ja lõpuni kuvatakse suures kirjas auguteabe kuval

- 3 Vajuta nuppu  või , et näha rohkem andmeid, sh oma händikäpi reitingut. Vaadata saab ka PlaysLike vahemaad griini keskkohani, tuule kiirust ja suunda.

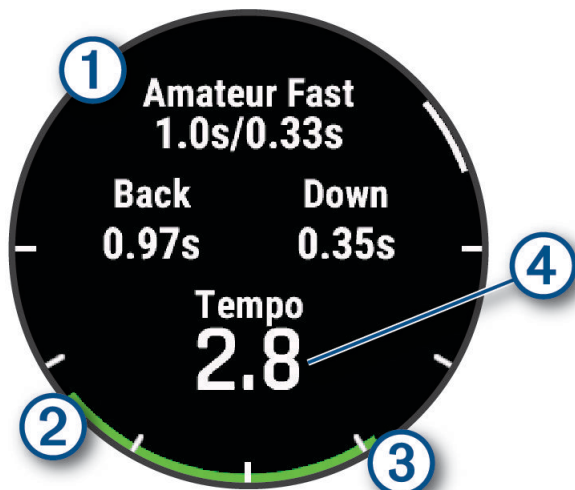
Löögikaare tempo treening

Tegevus Tempotreening aitab sul teha ühtlasema tasemega lööke. Seade mõõdab ja kuvab sinu tagantkäe- ja allalöögi aega. Seade kuvab ka teie löögikaare tempot. Löögikaare tempo on tagantkäe- aeg jagatud allalöögi ajaga, esitatud suhtarvuna. Professionaalsete golfimängijate tähelepanekute alusel tagab ideaalse löögitempo suhe 3 1-le või 3.0.

Ideaalne löögikaare tempo

Ideaalse 3,0 tempo saab saavutada erinevate löögikaareajastuste abil, näiteks 0,7 sek / 0,23 sek või 1,2 sek / 0,4 sek. Igal golfimängijal võib olla ainulaadne löögikaare tempo olenevalt tema võimetest ja kogemusest. Garmin pakub kuut erinevat ajastust.

Seade kuvab graafiku, mis näitab, kas sinu tagantkää- või allalöögi aeg on valitud ajastuse jaoks liiga kiire, liiga aeglane või täpselt õige.



①	Ajastuse valikud (tagantkää- või allalöögi aja suhe)
②	Tagantkää- aeg
③	Allalöögi aeg
④	Sinu tempo
	Hea ajastus
	Liiga aeglane
	Liiga kiire

Enda jaoks ideaalse löögikaare ajastuse leidmiseks, alusta kõige aeglasemaga ja katseta seda mõne löögi tegemisel. Kui nii tagantkää- kui ka allalöögi tempo graafik on püsivalt roheline, võid proovida järgmist ajastust. Kui oled leidnud sobiva ajastuse, saad seda kasutada ühtlasema löökide ja soorituse taseme saavutamiseks.

Löögikaare tempo analüüs

Oma löögikaare tempo nägemiseks pead lööma palli.

- 1 Vajuta nuppu
- 2 Vali **Tegevused** > **Muu** > **Tempotreening**.
- 3 Vajuta nuppu .
- 4 Vali **Seaded** > **Löögi kiirus** ja tee valik.
- 5 Lõpeta löögikaar ja löö palli.
Kell kuvab sinu löögikaare analüüsi.

Löögitehnika soovitus kuvamine

Esimesel korral, kui kasutad funktsiooni Tempotreening, kuvab kell löögitehnika soovitus selgitusega, kuidas sinu lööki analüüsitakse.

- 1 Vajuta tegevuse ajal nuppu .
- 2 Vali **Näpunäited**.
- 3 Järgmise soovitus nägemiseks vajuta nuppu .

Kaljuronimise salvestamine

Kaljuronimise ajal saab radu salvestada. Rada on kaljul või kivist rännakul ronimise teekond.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused > Sport > Seinaronimine**.
Vali hindamissüsteem.
- 3 **MÄRKUS.** järgmisel kaljuronimiskorral kasutab kell seda hindamissüsteemi. Süsteemi vahetamiseks hoia all nuppu , vali tegevuste seaded ja vali **Liigitussüsteem**.
- 4 Vali raja raskusaste.
- 5 Raja taimer käivitamiseks vajuta nuppu .
- 6 Alusta esimest rada.
- 7 Raja lõpetamiseks vajuta nuppu .
- 8 Tee valik:
 - Edukalt läbitud raja salvestamiseks vali **Saavutatud**.
 - Läbimata jäänud raja salvestamiseks vali **Katsetatud**.
 - Raja kustutamiseks vali **Tühista**.
- 9 Pärast puhkamist vajuta järgmise raja alustamiseks nuppu .
- 10 Korda neid toiminguid iga raja puhul kuni tegevuse lõpuni.
- 11 Pärast viimase raja läbimist vajuta rajataimeri peatamiseks nuppu .
- 12 Vali **Salvesta**.

Ekspeditsiooni alustamine

Aku kasutusaja pikendamiseks mitmepäevase tegevuse salvestamisel kasuta tegevust **Ekspeditsioon**.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
 - 2 Vali **Tegevused > Sport > Ekspeditsioon**.
 - 3 Tegevustaimer käivitamiseks vajuta nuppu .
- Seade lülitub vähese energiatarbega režiimi ja kogub GPS-i rajapunkte kord tunnis. Aku kasutusaja maksimeerimiseks lülitab seade välja kõik andurid ja lisaseadmed, sealhulgas ühenduse nutitelefoniga.

Rajapunkti käsitsi salvestamine

Ekspeditsioonirežiimi ajal salvestatakse rajapunktid automaatselt vastavalt valitud salvestamise intervallile. Võid rajapunkti igal hetkel käsitsi salvestada.

- 1 Ekspeditsiooni ajal vajuta .
- 2 Vali **Lisa punkt**.

Rajapunktide vaatamine

- 1 Ekspeditsiooni ajal vajuta .
- 2 Vali **Kuva punktid**.
- 3 Vali nimekirjast rajapunkt.
- 4 Tee valik:
 - Valitud rajapunkti navigeerimise alustamiseks vali **Mine**.
 - Rajapunkti kohta üksikasjaliku teabe vaatamiseks vali **Üksikasjad**.

Kalastamine

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused > Sport > Kalastus**.
- 3 Vajuta nuppu .
- 4 Vajuta nuppu  ja tee valik.
 - Püütu kalade loendisse lisamiseks ja asukoha salvestamiseks vali **Logi saak**.
 - Praeguse asukoha salvestamiseks vali **Salvesta asukoht**.
 - Intervallitimeri seadmiseks, lõpuaja või lõpuaja meeldetuletuse seadistamiseks vali **Kalastustaimerid**.
 - Oma tegevuse alguspunkti minekuks vajuta **Tagasi algusesse** ja vali suvand.
 - Enda alvestatud asukohtade vaatamiseks vali **Salvestatud asukohad**.
 - Sihtkohta navigeerimiseks vali **Navigeerimine** ja vali suvand.
 - Tegevuse seadete muutmiseks vali **Seaded** ja vali suvand (*Aktiivsussätted, lehekülg 65*).
- 5 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu  ja vali **Lõpeta kalastus**.

Jahtimine

Saad salvestada jahipidamiseks olulised asukohad ja neid kaardil vaadata. Jahi ajal kasutab seade GNSS-režiimi, mis kurnab akut.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused > Sport > Jaht**.
- 3 Vajuta  ja vali **Alusta jahti**.
- 4 Vajuta  ja tee valik:
 - Oma tegevuse alguspunkti minekuks vajuta **Tagasi algusesse** ja vali suvand.
 - Praeguse asukoha salvestamiseks vali **Salvesta asukoht**.
 - Jahipidamise ajal salvestatud asukohtade vaatamiseks vali **Jahi asukohad**.
 - Kõigi varem salvestatud asukohtade vaatamiseks vali **Salvestatud asukohad**.
 - Sihtkohta navigeerimiseks vali **Navigeerimine** ja vali suvand.
 - Tegevuse seadete muutmiseks vali **Seaded** ja vali suvand (*Aktiivsussätted, lehekülg 65*).
- 5 Pärast jahi lõpetamist vajuta  ja vali **Lõpeta jaht**.

Jooksmine

Staadionijooks

Enne staadionijooksu sooritamist veendu, et jooksed standardsel 400 m staadionil.

Staadionijooksu tegevust saad kasutada välistaadioni andmete, sh meetrites esitatud vahemaa ja ringi vaheaegade salvestamiseks.

- 1 Seisa välistaadionil.
- 2 Vajuta kellakuval nuppu .
- 3 Vali **Tegevused > Jooksmine > Staadionijooks**.
- 4 Oota, kuni kell satelliidid leiab.
- 5 Kui jooksed 1. rajal, liigu edasi 8. sammu juurde.
- 6 Vali **Rea number**.
- 7 Vali raja number.
- 8 Vajuta nuppu .
- 9 Jookse staadionil üks ring.
- 10 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu  ja vali **Salvesta**.

Soovitused staadionijooksu salvestamiseks

Garmin staadioniradade andmebaas sisaldab 10 000 staadionirada kogu maailmas.

- Enne staadionijooksu alustamist oota, kuni kell satelliidisignaale hangib.
- Kui su kell rada ei tuvasta, jookse staadioni pikkuse kalibreerimiseks neli ringi.
Ringi lõpetamiseks jookse alguspunktist natuke kaugemale.
- Jookse iga ring samal rajal.
MÄRKUS. Auto Lap® vaikevahemaa on 1600 m või neli staadioniringi.
- Kui sa ei jookse esimesel rajal, määra rajanumber tegevuse sätetes.

Virtuaalne jooksmine

Saad oma kella siduda ühilduva kolmanda isiku rakendusega ja edastada tempo, pulsisageduse või rütmi andmeid.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused > Jooksmine > Virtuaalne jooks**.
- 3 Ava oma tahvelarvutis, sülearvutis või telefonis rakendus Zwift™ või mõni muu virtuaalse treeningu rakendus.
- 4 Järgi ekraanil esitatavaid juhiseid ja alusta jooksmist ning seo seadmed.
- 5 Vajuta nuppu  tegevustaimer käivitamiseks.
- 6 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu  ja vali **Salvesta**.

Jooksulindi vahemaa kalibreerimine

Jooksulindil distantside täpsemaks mõõtmiseks võid jooksulindi distantssi kalibreerida pärast sellel vähemalt 2,4 km (1,5 miili) jooksmist. Kui kasutad erinevaid jooksulinte, võid käsitsi kalibreerida jooksulindi vahemaa igal jooksulindil või pärast jooksmist.

- 1 Alusta jooksulindil jooksmist (*Tegevuse alustamine, lehekülg 22*).
- 2 Jookse jooksulindil seni, kuni su kell salvestab vähemalt 2,4 km (1,5 miili).
- 3 Olles tegevuse lõpetanud vali aktiivsustaimer peatamiseks .
- 4 Tee valik:
 - Jooksulindi vahemaa esmakordseks kalibreerimiseks vali **Salvesta**. Seade kuvab teate jooksulindi kalibreerimise lõpuleviimiseks.
 - Jooksulindi vahemaa käsitsi kalibreerimiseks pärast esmakordset kalibreerimist vali **Kalibreeri ja salvesta** > ✓.
- 5 Vaata jooksulindi näidikult läbitud vahemaa ja sisesta see oma kella.

Ultrajooksu registreerimine

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused > Jooksmine > Ultrajooks**.
- 3 Tegevustaimer käivitamiseks vajuta nuppu .
- 4 Alusta jooksmist.
- 5 Ringi salvestamiseks ja puhkeajataimeri käivitamiseks vajuta nuppu .
- VIHJE:** saad konfigurida, kuidas seade Automaatne puhkerežiim registreerib vaheajad ja ringid (*Ultrajooksu automaatse puhkerežiimi seaded, lehekülg 38*).
- 6 Kui oled puhanud, siis jooksmise jätkamiseks vajuta nuppu .
- 7 Vajuta nuppu  või , et kuvada lisaandmete lehti (valikuline).
- 8 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu  ja vali **Salvesta**.

Ultrajooksu automaatse puhkerežiimi seaded

Saad kohandada puhkeajataimeri automaatse käivitamise ja peatamise valikuid tegevuse Ultrajooks korral.

Olek: võimaldab vaheaegade automaatset salvestamist.

Puhkuse algus: käivitab automaatselt puhkeajataimeri, kui jääd seisma. Saad kasutada valikut Ainult käsitsi puhkeajataimeri käivitamiseks vaid juhul, kui vajutad .

Puhkuse lõpp: seadistab tempo, mis on vajalik vaheaja lõpetamiseks.

Minimaalne aeg: seadistab ajavahemiku enne vaheaja algust või lõppu.

Ringi klahv: seadistab nupu  salvestama ringi ja käivitama puhkeajataimeri, ainult käivitama puhkeajataimeri või ainult salvestama ringi.

Takistusjooksu võistluse tegevuse salvestamine

Kui osaled takistusjooksu võistlusel, võid kasutada takistusjooksu tegevust Takistussõit ja salvestada oma aja iga takistuse juures ja jooksuaja takistuste vahel.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
 - 2 Vali **Tegevused > Jooksmine > Takistussõit**.
 - 3 Tegevustaimer käivitamiseks vajuta nuppu .
 - 4 Iga takistuse alguse ja lõpu käsitsi märkimiseks vajuta nuppu .
- MÄRKUS.** saad konfigurereida seadet **Takistuste jälgimine**, et salvestada takistuste asukohti raja esimesest ringist alates. Raja kordusringidel kasutab kell salvestatud asukohti, et lülitada takistuste ja jooksuintervallide vahel.
- 5 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu  ja vali **Salvesta**.

PacePro™ Treening

Paljud jooksvad kannavad võistluste ajal tempokella, mis võimaldab saavutada eesmäärke. Funktsioon PacePro võimaldab luua kohandatud tempokella vastavalt vahemaale ja tempole või vahemaale ja ajale. Lisaks saad luua kindla raja jaoks tempokella ja nii oma tempot vastavalt kõrguste muutumisele optimeerida.

PacePro kava saad luua rakenduses Garmin Connect. Enne raja läbimist näed eelvaadet splittidest ja kõrgustest.

PacePro kava allalaadimine Garmin Connect kaudu

Enne, kui saad teenusest Garmin Connect PacePro kava alla laadida, peab sul olema Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), lehekülg 118).

- 1 Tee valik:
 - Ava rakendus Garmin Connect ja vali suvand •••.
 - Ava veebiaadress connect.garmin.com.
- 2 Vali **Treen. ja kavand. > PacePro tempostrateegiad**.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid, et luua ja salvestada PacePro kava.
- 4 Vali  või **Saada seadmesse**.

PacePro kava koostamine kellas

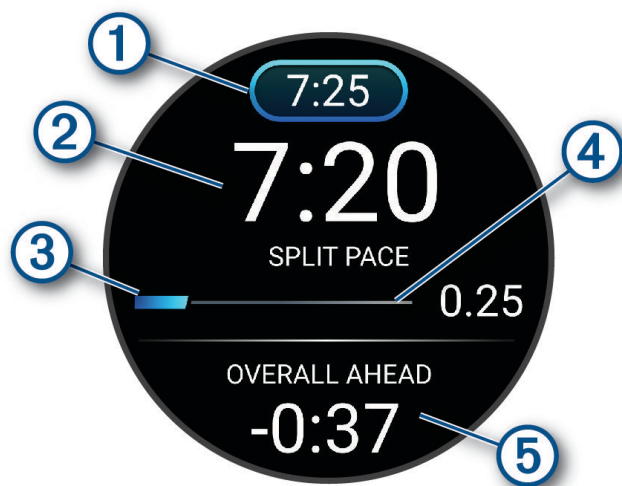
Enne PacePro kava koostamist kellas pead looma raja ([Raja loomine rakenduses Garmin Connect](#), lehekülg 136).

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali välistingimustes jooksmine.
- 3 Keri alla, et valida **Treening > PacePro kavad > Loo uus**.
- 4 Vali rada.
- 5 Tee valik:
 - Vali **Eesmärgi tempo** ja sisesta oma sihttempo.
 - Vali **Eeldatav aeg** ja sisesta oma sihtaeg.Keri alla, et näha kohandatud tempokella koos kõrguse graafikutega ja splittide eelvaadet.
- 6 Vajuta nuppu .
- 7 Tee valik:
 - Kava käivitamiseks vali **Kasuta plaani**.
 - Vali **Kaart** ja vaata rada kaardil.
 - Vali **Kustuta**, et plaanist loobuda.

PacePro kava alustamine

Enne PacePro kava alustamist pead selle oma Garmin Connect kontolt alla laadima või looma PacePro kava oma kellal ([PacePro kava koostamine kellal](#), lehekülg 39).

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali välistingimustes jooksmine.
- 3 Keri alla, et valida **Treening** > **PacePro** kavad.
- 4 Vali kava.
VIHJE: sa saad alla kerida, et näha splitte ja kõrguse graafikuid, enne kui nõustud PacePro kavaga.
- 5 Vajuta nuppu .
- 6 Kava käivitamiseks vali **Kasuta plaani**.
- 7 Kui vaja, vali rajal navigeerimise sisselülitamiseks ✓.
- 8 Vajuta nuppu  tegevustaimer käivitamiseks.



①	Splittide tempo eesmärk
②	Praegune splittide tempo
③	Spliti lõpetamise edusammud
④	Splitis jäänud vahemaa
⑤	Üldine aeg eesmärgist ees või taga

VIHJE: sa saad all hoida  ja valida suvand **Peata PacePro** > ✓, et peatada PacePro kava. Tegevuse taimer liigub edasi.

Ujumine

MÄRKUS. kellal on randmepõhine pulsimõõtja, mida saab ujumisel kasutada. Kell ühildub ka rindkere pulsimõõtjatega, nagu HRM-Pro™ seeria tarvikud. Kui saadaval on nii randmepõhise pulsimõõtja kui ka rindkere pulsimõõtja andmed, kasutab kell rindkere pulsisageduse andmeid.

Ujumisterminid

Pikkus: ujumine basseini ühest otsast teise.

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

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

Swolf: swolfi skoor on basseini ühe pikkuse aja ja selle pikkuse tõmmete arvu summa. Näiteks 30 sekundit pluss 15 tõmme annavad swolfi skooriks 45. Veekogus ujumisel arvestatakse swolf üle 25 m. Swolf on ujumise efektiivsuse näit ja golfi sarnaselt on madalam skoor parem.

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

Tõmbetüübid

Tõmbetüübi saab tuvastada ainult basseinis ujumisel. Tõmbetüüp tuvastatakse basseini pikkuse ujumise lõpus. Tõmbetüübid kuvatakse ujumisaajaloos ja kontol Garmin Connect. Tõmbetüübi saab valida kohandatud andmeväljana ([Andmekuvade kohandamine, lehekülg 64](#)).

Vaba	Vaba stiil
Tagasi	Seliliujumine
Rinnuli	Rinnuliujumine
Lend	Liblikujumine
Segu	Üle ühe tõmbetüübi intervallis
Treeningharjutused	Kasutatakse treeningharjutuste logimisel (Harjutuste logide abil treenimine, lehekülg 42)

Ujumise nõuanded

- Avavees ujumise ajal intervalli salvestamiseks vajuta .
- Enne ujumist vali ekraanil kuvatavate juhiste põhjal basseini pikkus või sisesta kohandatud pikkus.
- Kell mõõdab ja salvestab vahemaad läbitud basseinipikkuste järgi. Vahemaa täpselt kuvamiseks peab basseini pikkus olema õige. Järgmisel ujumiskorral kasutab kell seda basseini pikkust. Suuruse muutmiseks hoia all nuppu , vali tegevuse sätted ja vali suvand **Basseini pikkus**.
- Täpsete tulemuste saamiseks uju kogu basseinipikkus ning kasuta selle jooksul ainult üht tõmbetüüpi. Puhkamise ajal peata tegevuse taimer.
- Basseinis ujumise ajal puhkuse salvestamiseks vajuta  ([Automaatne ja manuaalne puhkerežiim ujumisel, lehekülg 42](#)).
Kell salvestab basseinis ujumise intervallid ja pikkused automaatselt.
- Et aidata kellal sinu basseinipikkusi lugeda, tõuka end enne esimest käetõmme tugevalt seinast lahti ja libise.
- Harjutuste tegemisel pead tegevuse taimeri peatama või kasutama harjutuste logimise funktsiooni ([Harjutuste logide abil treenimine, lehekülg 42](#)).

Automaatne ja manuaalne puhkerežiim ujumisel

Automaatse puhkerežiimi suvand on saadaval vaid basseinis ujumisel. Kell tuvastab puhkepausi automaatselt ja ilmub puhkekuva. Kui puhkad üle 15 sekundi, loob kell automaatselt puhkeintervalli. Kui ujumist jätkad, alustab kell automaatselt uut ujumisintervalli.

VIHJE: automaatse puhkerežiimi funktsiooni parimaks toimimiseks ära puhkamise ajal käsi märkimisväärselt liiguta.

Manuaalse puhkerežiimi kasutamiseks lülita tegevuse suvandites automaatne puhkerežiim välja (*Aktiivsussätted, lehekülg 65*). Basseinis või avaveeujumise ajal saad puhkeintervalli märkida käsitsi, kui vajutad sümbolit . Puhkeintervalli ajal ujumisandmeid ei salvestata.

VIHJE: kasuta manuaalset puhkerežiimi, kui võtad lühikesi puhkepause või kui soovid ülitäpset ujumisintervalli ajastust.

Harjutuste logide abil treenimine

Harjutuste logi on saadaval vaid basseinis ujumisel. Võid harjutuste logi abil käsitsi salvestada jalalööke, ühe tõmbega ujumist või muid ujumisliigutusi, mis ei kuulu peamiste stiilide alla.

- 1 Harjutuste logi kuva nägemiseks vajuta ujumise ajal nuppu  või .
- 2 Vajuta , et käivitada harjutuse taimer.
- 3 Pärast harjutuse intervalli sooritamist vajuta .
Harjutuse taimer seiskub, kuid tegevuse taimer jätkab salvestamist kogu ujumisseansi ajal.
- 4 Vali lõpetatud harjutuse vahemaa.
Vahemaasammud põhinevad tegevusprofiilile valitud basseini suurusel.
- 5 Tee valik:
 - Muu harjutuse intervalli alustamiseks vajuta .
 - Ujumisintervalli alustamiseks vajuta ujumistreeningu kuvadele naasmiseks  või .

Rattasõit

Sisetreeningseadme kasutamine

Enne, kui saad kasutada ühilduvat sisetreeningseadet, pead selle oma kellaga tehnoloogia ANT+® abil ühendama ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 109](#)).

Saad kasutada oma kella koos sisetreeninguseadmega, et jäljendada takistusi rajal, jalgrattasõidul või treeningul. Siseruumides treenimisseadme kasutamisel lülitatakse GPS automaatselt välja.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused** > **Rattasõit** > **Sisejalgratas**.
- 3 Hoia all nuppu .
- 4 Vali **Nutika treeneri valikud**.
- 5 Tee valik:
 - Sõitma asumiseks vali **Vabasõit**.
 - Salvestatud treeningu järgimiseks vali **Järgi treeningut** ([Treeningud, lehekülg 7](#)).
 - Salvestatud raja järgimiseks vali **Järgi rada** ([Rajad, lehekülg 135](#)).
 - Sihtenergia väärtuse määramiseks vali **Määra energia**.
 - Simuleeritud kallaku määramiseks vali **Määra kallak**.
 - Treenimisseadmel takistusjõu määramiseks vali **Määra vastupanu**.
- 6 Vajuta nuppu  tegevustaimerit käivitamiseks.

Treenimisseade suurendab või vähendab takistusjõudu vastavalt raja või sõidu kõrgusteabele.

Energiaväljundi juhised

Võid luua energiaväljundi strateegia ning kasutada seda rajal oma pingutuse kavandamiseks. Su quatix seade kasutab su funktsionaalset energialävendit, raja kõrgust ja raja lõpetamiseks kuluvat plaanilist aega, et luua energiaväljundi kohandatud juhised.

Energiaväljundi juhiste eduka strateegia kavandamise üks olulisemaid etappe on pingutuse taseme valimine. Suurem pingutus rajal suurendab võimsussoovitusi ja väiksema pingutuse valimine vähendab neid ([Energiaväljundi juhise loomine ja kasutamine, lehekülg 44](#)). Energiaväljundi juhiste peamine eesmärk on aidata sul rada lõpetada sinu suutlikkuse teabe põhjal, mitte saavutada konkreetset sihtaega. Võid sõidu ajal muuta pingutuse taset.

Energiaväljundi juhised on alati seotud rajaga ja neid ei saa kasutada koos treeningute või teelõikudega. Oma strateegiat saad vaadata ja redigeerida rakenduses Garmin Connect sünkroonida seda oma seadmetega Garmin. Selle funktsiooni jaoks on vajalik võimsusmõõtur, mis peab olema sinu seadmega seotud ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 109](#)).

Energiaväljundi juhise loomine ja kasutamine

Enne energiaväljundi juhiste loomist tuleb võimsusmõõtja kellaga siduda ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 109](#)). Samuti peab sul olema rada laaditud sinu Garmin Connect kontole ([Raja loomine rakenduses Garmin Connect, lehekülg 136](#)).

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.
- 2 Vali **Treen. ja kavand.** > **Power Guide** > **Loo funktsiooni Power Guide strateegia**.
- 3 Energiajuhendi loomiseks järgi ekraanile kuvatavaid juhiseid.
- 4 Vali .
- 5 Vali oma kell.
- 6 Vajuta kellakuval nuppu .
- 7 Oma kellal vali välitingimustes rattasõit.
- 8 Keri alla, et valida **Treening** > **Power Guide**.
- 9 Vali energiaväljundi juhised.
- 10 Vajuta  ja vali **Kasuta plaani**.

VIHJE: saad vaadata kaarti, kõrguse graafikut, pingutust, seadeid ja jaotusi. Samuti saad enne sõitma hakkamist reguleerida pingutust, maastikku, sõiduasendit ja varustuse kaalu.

Mitu spordiala

Triatleedid, kahevõistlejad ja muud mitmel spordialal tegutsevad isikud saavad kasutada mitme spordiala tegevusi, nagu Triatlon või Ujumise data. Mitmel spordialal tegeledes saad alasid vahetada ja jätkata koguaja mõõtmist. Näiteks võid lülituda rattasõidult jooksmisele ja vaadata kogu kulunud aega nii rattaga sõites kui joostes.

Saad funktsiooni ka kohandada või kasutada vaikeriathloni sätteid ja seadistada tavalise triathloni.

Triathloni treening

Kui tegeled triathloniga, võid triathloni alade kiireks vahetamiseks ning aegade ja alade salvestamiseks kasutada triathloni treeningu funktsiooni.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused** > **Multisport** > **Triatlon**.
- 3 Tegevustaimer käivitamiseks vajuta nuppu .
- MÄRKUS.** esimesel korral triathlonialaga alustades saad sisse lülitada **Spordiala aut. lülitus**, et kell tuvastaks automaatselt spordiala muutused ja liiguks järgmisele üleminekule või spordialale ([Aktiivsussätted, lehekülg 65](#)).
- 4 Vajaduse korral vajuta nuppu  iga vahetuse alguses ja lõpus ([Kuidas ringi lõpetamise nupuvajutust tühistada?, lehekülg 161](#)).
Alade vahetamise funktsioon on vaikimise sisse lülitatud ja vahetusaeg salvestatakse tegevuste ajast eraldi. Alade vahetamise funktsiooni saab triathloni sätetes sisse ja välja lülitada. Kui alade vahetused on välja lülitatud, vajuta spordiala vahetamiseks nuppu .
- 5 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu  ja vali **Salvesta**.

Mitme spordialaga tegevuse loomine

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused** > **Redigeeri** > **Lisa** > **Multisport**.
- 3 Vali mitme spordialaga tegevus või vali **Kohandatud** ja sisesta nimi.
Korduvad tegevused sisaldavad numbrit. Nr Triatlon(2).
- 4 Vali kaks või mitu tegevust.
- 5 Tee valik:
 - Vali suvand konkreetse tegevuse sätete kohandamiseks. Nt võid valida, kas kaasata üleminekuid.
 - Salvestamiseks ja mitme spordialaga tegevuse kasutamiseks vali **Valmis**.

Jõusaali tegevused

Kella saab kasutada sisetreeninguteks, nagu siserajal jooksmine, statsionaarse jalgratta või sisevalmendi kasutamine. Sisetevõõuse ajal on GPS välja lülitatud (*Aktiivsussätted*, lehekülg 65).

Kui jooksmise või kõndimise ajal on GPS välja lülitatud, siis arvutatakse kiirust ja vahemaad kella kiirendusmturiga. Kiirendusmtur kalibreerib end ise. Kiiruse ja vahemaa andmete täpsus paraneb pärast mnd GPS-iga jooksu või kndi väljas.

VIHJE: jooksulindi käepidemetest kinnihoides täpsus väheneb.

Kui jalgrattaga sõitmise ajal on GPS välja lülitatud, siis kiirust ja vahemaad ei arvutata, v.a valikulise anduri olemasolul, mis saadab kiiruse- ja kauguseandmed kellale (nt kiiruse- või rtmiandur).

Jõutreeningu salvestamine

Vid jõutreeningu ajal salvestada harjutuste sarju. Sari on ühe liigutuse mitu kordust.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused** > **Jõusaal** > **Jõutreening**.
- 3 Vali treening.
- 4 Treeningu etappide loendi (valikuline) nägemiseks vajuta nuppu .
- VIHJE:** treeningu etappide vaatamise ajal vid vajutada nuppu  ja seejärel , et näha valitud harjutuse animatsiooni, kui see on saadaval.
- 5 Kui oled treeningu etappide vaatamise lõpetanud, vajuta nuppu  ja vali **Koosta treening**.
- 6 Vajuta nuppu  ja vali **Alusta treeningut**.
- 7 Alusta esimest sarja.
Kell loeb korduseid. Korduste arv ilmub pärast vähemalt nelja korduse sooritamist.
VIHJE: kell loeb üksnes iga sarja ühe liigutuse korduseid. Kui soovid liigutusi muuta, peaksid sarja lõpetama ja alustama uut.
- 8 Vajuta sarja lõpetamiseks nuppu  ja liigu järgmise harjutuse juurde, kui see on saadaval.
Kell näitab sarja korduste koguarvu.
- 9 Vajaduse korral muuda sarja, korduste arvu ja sarja käigus kasutatud kaalu.
- 10 Kui oled puhkamise lõpetanud, vajuta vajaduse korral järgmise sarja alustamiseks nuppu .
- 11 Korda iga tugevustreeningu sarja, kuni lõpetad tegevuse.
- 12 Pärast oma viimast sarja vajuta nuppu  ja vali **Peata treening**.
- 13 Vali **Salvesta**.

HIIT-treeningu salvestamine

Suure intensiivsusega treeninguid (HIIT) saad salvestada spetsiaalseid taimereid.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused > Jõusaal > HIIT**.
- 3 Tee valik:
 - Avatud ehk korrastamata treeningu salvestamiseks vali **Vaba**.
 - Vali **HIIT taimerid > AMRAP**, et määratud ajavahemiku jooksul võimalikult palju voorusid salvestada.
 - Vali **HIIT taimerid > EMOM**, et salvestada iga minuti kohta määratud korduste arv.
 - Vali **HIIT taimerid > Tabata**, et iga 20-sekundilise maksimaalse pingutuse intervalli järel 10-sekundiline puhkus teha.
 - Vali **HIIT taimerid > Kohandatud**, et määrata liikumisaeg, korduste arv ning voorude arv.
 - Vali **Treeningud**, et järgida salvestatud treeningut.
- 4 Vajaduse korral järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 5 Vajuta nuppu  esimese vooru alustamiseks.
Kell kuvab taimeri ja praeguse pulsisageduse.
- 6 Vajadusel vajuta nuppu , et liikuda käsitsi järgmise vooru või puhkuse juurde.
- 7 Olles tegevuse lõpetanud, vajuta nuppu  aktiivsustaimeri peatamiseks.
- 8 Vali **Salvesta**.

Siseruumis ronimise salvestamine

Siseruumis ronimise ajal saab radu salvestada. Rada on kaljuseinal ronimise teekond.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused > Jõusaal > Siseronimine**.
- 3 Vali  raja statistika salvestamiseks.
Vali hindamissüsteem.
- 4 **MÄRKUS.** järgmisel siseruumis ronimise korral kasutab seade seda hindamissüsteemi. Võid hoida all nuppu , tegevuse seadete valimiseks ja valida **Liigitussüsteem** süsteemi vahetamiseks.
- 5 Vali raja raskusaste.
- 6 Vajuta nuppu .
- 7 Alusta esimest rada.
MÄRKUS. rajataimeri töötamise ajal lukustab seade automaatselt nupud, et vältida nende juhuslikku vajutamist. Kella avamiseks hoia mis tahes nuppu all.
- 8 Raja lõpetamisel lasku maapinnale.
Maapinna puudutamisel käivitub automaatselt puhkusetaimer.
MÄRKUS. vajadusel võid vajutada nuppu  raja lõpetamiseks.
- 9 Tee valik:
 - Edukalt läbitud raja salvestamiseks vali **Saavutatud**.
 - Läbimata jäänud raja salvestamiseks vali **Katsetatud**.
 - Raja kustutamiseks vali **Tühista**.
- 10 Sisesta rajalt kukkumiste arv.
- 11 Kui oled puhanud, vajuta nuppu  järgmise raja alustamiseks.
- 12 Korda neid toiminguid iga raja puhul kuni tegevuse lõpuni.

13 Vajuta nuppu .

14 Vali **Salvesta**.

Sukeldumine

Sukeldumishoiatused

HOIATUS

- Seadme sukeldumiskõrvaldused on mõeldud kasutamiseks ainult diplomeeritud sukeldujatele. Seadet ei tohi kasutada ainsa sukeldumiskõrvaltina. Kui seadmesse ei sisestata asjakohast sukeldumise seadistust, võib see põhjustada raske vigastuse või surma.
- Ära ületa seadme maksimaalset lubatud sukeldumissügavust (*Tehnilised andmed, lehekülg 155*).
- Veendu, et oskaksid oma seadet igakülgsest kasutamisest ja mõistaksid selle kuvasid ja piiranguid. Kui sul on selle kasutusjuhendi või seadme kohta küsimusi, lahenda arusaamatus või segadus enne seadmega sukeldumist. Pea meeles, et sina ise vastutad enda ohutuse eest.
- Kessoontõve risk on olemas iga sukeldumise korral, isegi kui järgid sukeldumistabelis või -seadmes antud sukeldumiskava. Kessoontõve ja hapnikumürgituse esinemise võimalust ei saa välistada üksi toiming, sukeldumise seade ega sukeldumistabel. Inimese füsioloogiline seisund võib päev-päevalt erineda. Seade ei saa neid muutusi arvestada. Soovitav on järgida seadme antud piiranguid, et minimeerida kessoontõve riski. Enne sukeldumist peaksid oma füüsilise võimekuse osas nõu pidama arstiga.
- Kasuta varuseadmeid, sealhulgas sügavusmõõturit, sukeldatavat manomeetrit ning taimerit või kella. Selle seadme abil sukeldudes peab sul olema juurdepääs dekompresioonilauale.
- Enne sukeldumist kontrolli ohutust (nt kontrolli seadme õiget töötamist ja seadeid, kuvamisfunktsiooni, aku laetuse taset, balloonirõhku ning mullitamist voolikute ja liitmike lekkimise korral).
- Mitu kasutajat ei tohi seda seadet korraga sukeldumiseks kasutada. Sukeldumisprofiilid on kasutajaspetsiifilised. Teise sukelduja profiili kasutamine võib põhjustada eksitava teabe kuvamise, mis võib põhjustada raske kehavigastuse või surma.
- Ohutuse huvides ei tohi üksi sukelduda. Sukeldu kindlasti koos kaaslasega ka siis, kui keegi sinu sukeldumist veepinnalt jälgib. Pärast sukeldumist peaksid olema pikemat aega koos teistega, sest kessoontõbi võib ilmuda hiljem või pinnale tõusmise järel tehtavate tegevuste mõjul.
- Vabasukeldumine nõuab spetsiaalset väljaõpet. Basseinis vabasukeldumine hõlmab mitmeid samu ohte mis vabasukeldumine looduslikus veekogus. Ära kunagi üksinda sukeldu.
- Seade pole ette nähtud kaubanduslikuks ja kutseliseks sukeldumiseks. See on mõeldud kasutamiseks ainult vaba aja veetmise eesmärgil. Kaubanduslikul või kutselisel sukeldumisel võib kasutaja sattuda väga sügavale või kokku puutuda tingimustega, mis suurendavad kessoontõve riski.
- Ärge kasutage sukeldumiseks gaasi, kui te pole selle sisus isiklikult veendunud ja sisestanud analüüsitud väärtuse seadmesse. Kui paagi sisus ei veenduta ja õigeid gaasiväärtusi seadmesse ei sisestata, põhjustab see vale sukeldumiskava teabe ja võib lõppeda raske vigastuse või surmaga.
- Mitme gaasiseguga sukeldumine on palju ohtlikum kui ühe gaasiseguga sukeldumine. Mitmest gaasist koosneva segu kasutamisega seotud vead võivad põhjustada raske vigastuse või surma.
- Veenduge, et tõus oleks ohutu. Kiire tõus suurendab kessoontõve riski.
- Seadmel dekompresiooni lukustuse funktsiooni keelamine võib põhjustada kessoontõve riski suurenemise, mis võib põhjustada vigastuse või surma. Keelake see funktsioon omal vastutusel.
- Vajaliku dekompresioonipeatuse eiramine võib põhjustada raske vigastuse või surma. Ärge tõuske kuvatud dekompresioonipeatuse sügavusest kõrgemale.
- Tehke kolmeminutiline ohutuspeatust kolme ja viie meetri vahel, isegi kui dekompresioonipeatus pole vajalik.

Valmistumine sukeldumiseks

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused**.
- 3 Vali **Sukeldumine** ja vali **Akvalangiga sukledumine** või **Vabasukeldus**.

MÄRKUS. kui sukeldud esimest korda, pead enne valima kategooria **Sukeldumine** ja seejärel sukeldumise tüübi. Valitud sukeldumise tüüp lisatakse su lemmiktegevuste loendisse ([Lemmiktegevuste loendi kohandamine](#), lehekülg 63).
- 4 Oota, ranne veest väljas, kuni kell leiab GPS-signaalid ja olekuriba täitub (valikuline).

Kell vajab GPS-signaali, et salvestada sinu sukeldumise alguspunkt.
- 5 Vaata üle sukeldumise eelkontrolli ekraani sätteid ja vajuta , kuni kuvatakse esmane sukeldumisandmete ekraan.

MÄRKUS. vajadusel saad vajutada , et muuta sukeldumistegevuse valikuid, näiteks gaasi, veetüüpi ja hoiatusi.
- 6 Sukeldumise alustamiseks lasku.

Tegevustaimer käivitatakse automaatselt, kui oled 1,2 m sügavusel.

MÄRKUS. kui alustad sukeldumist valimata sukeldumisrežiimi, kasutab kell kõige hiljutisemat sukeldumisrežiimi ja sätteid, ning sinu sukeldumise alguspunkti ei salvestata.
- 7 Tee valik:
 - Vajuta , et kerida läbi sukeldumise andmekuvade ja sukeldumiskompassi.
 - Vajuta , et vaadata sukeldumismenüüd.
- 8 Kui olete sukeldumise lõpetamiseks valmis, tõuse pinnale.

Sinu tõusukiirus ilmub mõõturile.

 Roheline	Hea. Tõusukiirus on alla 7,9 m (26 jala) minutis.
 Kollane	Mõõdukalt kõrge. Tõusukiirus on 7,9–10,1 m (26–33 jalga) minutis.
 Punane	Liiga kõrge. Tõusukiirus on üle 10,1 m (33 jala) minutis.
- 9 Hoia oma ranne veest väljas, et kell saaks GPS-signaale vastu võtta ja sinu sukeldumise väljumiskoha salvestada (valikuline).

Tee valik:
- 10
 - **Akvalangiga sukledumine** puhul oota, kuni funktsiooni **Automaatsalvestuse ajalõpp** taimer loeb nulli.

MÄRKUS. kui tõused sügavusele 1 m (3,3 ft), hakkab funktsiooni **Automaatsalvestuse ajalõpp** taimer tagasi lugema. Võid vajutada  ja valida **Peata sukeldumine**, et salvestada sukeldumine enne kui taimer lõpetab loendamise.
 - **Vabasukeldus** jaoks vajuta  ja vali **Peata sukeldumine**.

Kell salvestab sukeldumistegevuse.

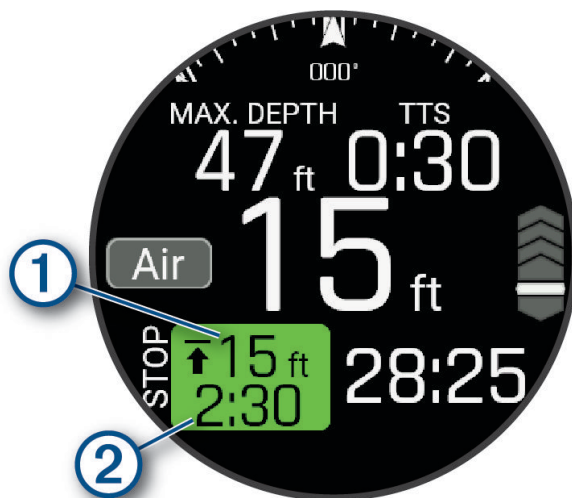
Sukeldumiskompassiga navigeerimine

- 1 Vajuta tegevuse **Akvalangiga sukledumine** ajal nuppu , et kuvada sukeldumiskompass.
- 2 Suuna määramiseks vajuta nuppu  ja vali **Kompass > Määra suund**.
Liikumissuunda näitab kompassil roheline tähis.
VIHJE: kiireks suuna määramiseks hoia all nuppe  ja .
- 3 Vajuta nuppu  ja vali **Kompass**.
- 4 Tee valik:
 - Vali **Kursi muutmine**, et suund uuesti määrata.
 - Kursi muutmiseks 180-kraadi võrra vali **Määra vastupidine**.
MÄRKUS. vastassuunda näitab kompassil punane tähis.
 - 90-Kraadise suuna määramiseks vasakule või paremale vali **Määra 90 vasakule** või **Määra 90 paremale**.
 - Suuna kustutamiseks vali **Kustuta suund**.

Ohutuspeatuse tegemine

Kessoontõve riski vähendamiseks tuleb ohutuspeatust teha iga sukeldumise ajal.

- 1 Pärast vähemalt 11 m sukeldumist tõuse 5 meetrile.
Ohutuspeatuse teave kuvatakse andmekuvadel.



①	Ohutuspeatuse lae sügavus.
②	Ohutuspeatuse taimer. Kui oled lae sügavusest kuni 1 m kaugusel, alustab taimer stardiloendust.

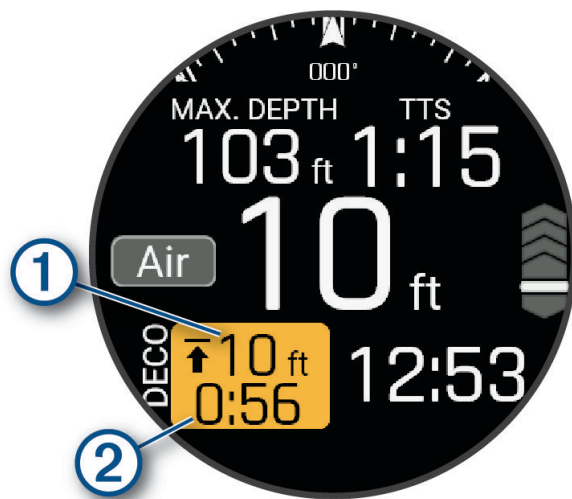
- 2 Püsi ohutuspeatuse lae sügavusest kuni 2 m raadiuses seni, kuni ohutuspeatuse taimer jõuab nulli.
MÄRKUS. kui tõused ohutuspeatuse lae sügavusest kõrgemale kui 3 m, ohutuspeatuse taimer peatub ja seade annab sulle märku, et laskuksid lae sügavusest madalamale. Kui laskud madalamale kui 11 m, ohutuspeatuse taimer lähtestub.
- 3 Jätka pinnaletõusmist.

Dekompressioonipeatuse tegemine

Kessoontõve riski vähendamiseks tuleb sukeldumisel alati teha kõik nõutavad dekompressioonipeatused. Dekompressioonipeatuse mittetegemine suurendab oluliselt riski.

- 1 Kui ületad dekompressioonivaba sukeldumislimiidi (NDL) aja, alusta tõusu.

Dekompressioonipeatuse teave kuvatakse andmekuvadel.



①	Dekompressioonipeatuse lae sügavus.
②	Dekompressioonipeatuse taimer.

- 2 Püsi dekompressioonipeatuse lae sügavusest kuni 0,6 m kaugusel seni, kuni dekompressioonipeatuse taimer jõuab nulli.

MÄRKUS. kui tõused dekompressioonipeatuse lae sügavusest kõrgemale kui 0,6 m, peatub dekompressioonipeatuse taimer ja seade annab sulle märku, et laskuksid lae sügavusest madalamale. Sügavus ja lae sügavus vilguvad punaselt, kuni oled ohutu sügavuse piires.

- 3 Jätka tõusu pinnale või järgmise dekompressioonipeatuseni.

Sügavuspiiri ületamine

⚠ HOIATUS

Kui sinu kell ületab sukeldumissügavuse 40 m (131,2 jalga) ja sukeldumissügavuse piirmäära 45 m (147,6 jalga), lõpetab kell sügavusmõõtmiste teatamise, kuni tõused sügavuspiirist kõrgemale.

TEATIS

Kui sinu kell ületab sukeldumise ajal sügavuspiiri 45 m (147,6 jalga), ei saa sa järgmise 24 tunni jooksul alustada täiendavaid akvalangiga sukeldumisi.

Sinu kell on sukeldumissertifikaadiga kuni sukeldumissügavuseni 40 m (131,2 jalga). Kui ületad sukeldumissügavuse piirmäära 45 m (147,6 jalga), lõpetab kell sügavuse teatamise ja ekraanil kuvatakse **Juhiseid pole**. Kui tõused kõrgemale kui 45 m (147,6 jalga), edastab kell jätkuvalt sügavuse. Teave, mis nõuab kudede täpset koormust, ei ole ülejäänud sukeldumise ajal saadaval, sh dekompressioonivaba sukeldumislimiidi (NDL) aeg, seisuajad ja aeg pinnale jõudmiseks (TTS).

Pärast sukeldumise sügavuspiiri ületamist ei ole tegevus **Akvalangiga sukeldumine** 24 tunni jooksul saadaval, et vältida ebatäpset juhendamist. Funktsiooni **Dekompressiooni väljajätt** keelamine ei ole võimalik pärast kella sukeldumissügavuse piiri rikkumist (*Täpsemad sukeldumisseaded, lehekülg 52*).



Sukeldumise seaded

Saad muuta sukeldumise seadeid vastavalt oma vajadustele. Kõik seaded ei sobi kõikide sukeldumisrežiimidega.

Vajuta kellakuval nuppu , vali **Tegevused**, vali sukeldumise tegevused, vajuta nuppu  ja vali tegevuse seaded.

Täiustatud sätted: kohandab sukeldumistegevuste täiustatud seadeid ([Täpsemad sukeldumisseaded](#), lehekülg 52).

Vabasukeldumise distsipliin: seadistab vabasukeldumise distsipliini tüübi.

Automaatsalvestuse ajalõpp: võimaldab määrata aja, pärast mille möödumist lõpetab seade sukeldumise pärast pinnale tõusmist ja salvestab selle.

Konservatism: seadistab sukeldumise dekompressiooni arvutuste konservatiivsuse taseme. Kõrgem konservatism tähendab lühemat põhjas viibimise aega ja pikemat veepinnale tõusmise aega.

Ekraaniseaded: seadistab ekraani heleduse ja aja lõpu sukeldumistoimingute jaoks.

Gaas: seadistab sukeldumisel kasutatava gaasisegu.

PO2: seadistab sukeldumisel hapniku osalise rõhu (PO2) piirmäärad baarides hoiatuste ja kriitiliste hoiatuste jaoks ([Sukeldumishoiatused](#), lehekülg 53). PO2 hoiatus väärtus on kõrgeima hapnikukontsentratsiooni taseme piirväärtus, mille saavutamine sulle mugav on. Kriitiline PO2 väärtus on maksimaalne hapnikukontsentratsiooni taseme piirväärtus, milleni peaksite ulatuma.

Basseinirežiim: võimaldab basseinirežiimi sukeldumiseks. Kui kell on basseinisukeldumise režiimis, toimib dekompressiooni lukustuse funktsioonid normaalselt, kuid sukeldumisi ei salvestata sukeldumislogisse.

Ohutuspeatuse: seadistab sukeldumise ohutuspeatuse kestuse.

Vee tüüp: määrab vee tüübi sukeldumistegevuseks.

Täpsemad sukeldumisseaded

Saad muuta sukeldumise seadeid vastavalt oma vajadustele. Kõik seaded ei sobi kõikide sukeldumisrežiimidega.

Vajuta kellakuval nuppu , vali **Tegevused**, vali sukeldumistegevus, vajuta , vali tegevuse seaded ja vali Täiustatud sätted.

Automaatne sukeldumine: käivitab automaatselt sukeldumise sinu viimase sukeldumise tüübi alusel, kui alustad laskumist. Selle funktsiooni saad ajutiselt keelata valikuga Uinak.

Topeltnipisa kerimiseks: sirvib sukeldumisandmete kuvasid, kui kaks korda kella puudutad. Kui täheldad tahtmatut kerimist, kasuta tundlikkuse seadistamiseks suvandit Tundlikkus.

ÜLES klahv: keelab sukeldumise ajal , et vältida tahtmatut nupuvajutust.

Randmepõhine pulss: lubab sukeldumisel randmepõhise pulsimoniatori.

Kompass: kalibreerib ja määrab kompassi põhjasuuna (*Kompassi käsitsi kalibreerimine, lehekülg 150*).

Satelliidid: määrab satelliitsüsteemi kasutama sukeldumise sisenemise ja väljumise asukohti (*Satelliidiseaded, lehekülg 70*).

Dekompressiooni väljajätt: lubab dekompressiooni lukustuse funktsiooni. See funktsioon takistab sukeldumist 24 tunni jooksul, kui oled dekompressioonilage rikkunud kauem kui kolm minutit.

MÄRKUS. saad dekompressiooni lukustuse funktsiooni keelata ka pärast dekompressioonilae rikkumist. Pärast kella dekompressioonilae rikkumist ei saa dekompressiooni lukustuse funktsiooni keelata (*Sügavuspiiri ületamine, lehekülg 50*).

Sukeldumine veekogus, mille pind on merepinnast vähemalt 300 m kõrgemal

Kõrgemal on atmosfäärirõhk madalam ja sinu kehas on rohkem lämmastikku, kui seda on merepinnalt sukeldumist alustades. Sukeldumisarvuti arvestab õhurõhuanduri abil kõrguse muutusi automaatselt. Dekompressioonimudel kasutavat absoluutrõhu väärtust ei mõjuta sukeldumisarvutil kuvatav kõrgus merepinnast ega manomeetri rõhk.

Kohandatud sukeldumishoiatused

Saad seadistada kohandatud sukeldumishoiatused, mis aitavad sul konkreetset eesmärki saavutada või suurendada teadlikkust oma keskkonnast.

Hoiatuse nimi	Sukeldumisrežiim	Kirjeldus
Sügavus	Akvalangiga sukeldumine või vabasukeldumine	Hoiatus kuvatakse valitud sügavuse saavutamisel.
Neutraalne ujuvus	Vabasukeldumine	Hoiatus kuvatakse valitud sügavuse saavutamisel.
Start/Stop	Vabasukeldumine	Hoiatus kuvatakse, kui alustad või peatad sukeldumise.
Pinnataimer	Vabasukeldumine	Hoiatus kuvatakse, kui valitud ajavahemik möödub.
Sihtsügavus	Vabasukeldumine	Hoiatus kuvatakse valitud sügavuse saavutamisel.
Kellaaeg	Akvalangiga sukeldumine või vabasukeldumine	Hoiatus kuvatakse, kui valitud ajavahemik möödub.
Variomeeter	Vabasukeldumine	Hoiatus kuvatakse iga kord, kui saavutad valitud sügavusintervalli.

Sukeldumishoiatused

Hoiatusteade	Põhjus	Kella toiming
Ühtegi	Lõpetasid dekompressiooniks vajaliku peatuse.	Dekompressiooni peatussügavus ja aeg vilguvad siniselt viis sekundit.
Ühtegi	Sinu hapniku osarõhu (PO2) väärtus ületab määratud hoiatusväärtust.	Sinu PO2 väärtus vilgub kollaselt.
%1 hapniku toksilisuse ühikut kogutud. Lõpeta sukeldumine.	Sinu hapniku toksilisus ületab ohutut piiri. Sukeldumisel asendatakse "%1" kogutud ühikute arvuga.	Hoiatus esitatakse iga kahe minuti järel ja kuni kolm korda.
250 hapniku toksilisuse ühikut on kogutud.	Sinu hapniku toksilisuse ühikute (OTU) arv on 250 ja ohutu piir on 300 ühikut.	Ühtegi
Jõudmine dekompressiooni peatusse	Oled dekompressiooni peatussügavusest ühe peatusintervalli kaugusel (3 m või 9.8 ft).	Ühtegi
NDL-ini jõudmine	Sul on kümme minutit dekompressiooniliimidi (NDL) jäänud.	Hoiatus esitatakse uuesti, kui NDL-i järelejäänud aeg on viis minutit.
Liiga kiire tõus. Aeglusta tõusu.	Tõused kiiremini kui 9,1 m/min (30 ft./min.) rohkem kui viie sekundi jooksul.	Ühtegi
Aku kriitiline tase. Lõpeta sukeldumine.	Vähem kui 10% akut on alles.	Hoiatus esitatakse, kui kella aku laetuse tase langeb järgmise sukeldumise sukeldumiseelse kontrolli kuval alla 10%.
Aku on tühi.	Vähem kui 20% akut on alles.	Hoiatus esitatakse, kui kella aku laetuse tase langeb järgmise sukeldumise sukeldumiseelse kontrolli kuval alla 20%.
CNS-i toksilisus %1%. Lõpeta sukeldumine.	Sinu CNS hapniku toksilisus on liiga kõrge. Sukeldumise ajal asendatakse "%1" sinu kehtiva CNS protsendiga.	Hoiatus esitatakse iga kahe minuti järel ja kuni kolm korda.
CNS-i toksilisus 80%.	Sinu kesknärvisüsteemi (CNS) hapniku toksilisus on ohutust piirist 80% ulatuses.	Hoiatus ilmub sukeldumise ajal sinu järgmise sukeldumise sukeldumiseelse kontrolli kuval.
Saadaval on dekompressiooni/NDL-i juhised.	Oled kella puhul sukeldumissügavuse liimidi ületanud.	Täpset kudede koormust vajav teave ei ole ülejäänud sukeldumisajal saadaval, sh NDL-i aeg, peatumisaeg ja aeg pinnani jõudmiseks (TTS). NDL-i välja asemel kuvatakse hoiatus.
Dekompressioon lõppenud	Oled kõik dekompressioonipeatused lõpetanud.	Ühtegi
Vähenda alla dekompressiooni ülapiiri.	Oled dekompressioonilaest rohkem kui 0,6 m (2 ft) kõrgemal.	Praegune sügavus ja stoppsügavus vilguvad punaselt. Kui jääd dekompressioonilaest kõrgemale kauemaks kui kolm minutit, lülitub tööle dekompressioonilukustus.
Lasku, et teha ohutuspeatas	Oled ohutuspeatuse laest kõrgemalt kui 2 m (8 ft).	Praegune sügavus ja stoppsügavus vilguvad kollaselt.

Hoiatusteade	Põhjus	Kella toiming
Sukeldumine lõpeb %1 sekundi pärast.	Kell lõpetab automaatselt ja salvestab sukeldumise. Sukeldumise ajal asendatakse "%1" sekunditega.	Ühtegi
Ära sukeldu. Sügavusandurid ei saanud lugeda.	Kellas olid enne sukeldumistegevuse alustamist kehtetud sügavusanduri andmed või need puudusid.	Ära alusta sukeldumist. Helista Garmin tootetoesse.
Sügavusandurid ei saanud lugeda. Lõpeta sukeldumine.	Kellas olid pärast sukeldumistegevuse alustamist kehtetud sügavusanduri andmed või need puudusid.	Kasuta varu sukeldumisarvutit või sukeldumisplaani ja lõpeta sukeldumine. Helista Garmin tootetoesse.
NDL on ületatud. Nüüd on dekompresioon vajalik.	Ületasid oma NDL-i aja.	Kell hakkab pakkuma dekompresiooni peatamisjuhiseid.
PO2 on kõrge.	Sinu PO2 väärtus ületab märgitud kriitilise väärtuse.	Sinu PO2 väärtus vilgub punaselt. See hoiatus ilmub iga 30 sekundi järel kuni kolm korda, kuni tõused ohutule tasemele.
Ohutuspeatus lõppenud	Lõpetasid ohutuspeatuse.	Ühtegi
Ohutuspeatus alanud.	Tõusid ilma muude dekompresioonijuhisteta 6 m (20 jalga) kõrgemale.	Käivitub ohutuspeatuse taimer, kui see on konfigureeritud.
Käekell on taaskäivitatud. Hinda sukeldustingimusi.	Kell taaskäivitus sukeldumise ajal.	Taaskäivituse ajal simuleerib kell seda sukeldumist. Kuna muid hoiatusi ei pruukinud käivituda, hinda oma praegust sügavust ja sukeldumistingimusi.

Talisport

Suusasõitude kuvamine

Kui automaاتفunktsioon on sisse lülitatud, siis salvestab kell suuskadel või lumelaua mäest laskumise üksikasjad. Suuskadel või lumelaua mäest laskumise jaoks on see funktsioon vaikimisi sisse lülitatud. See salvestab automaatselt uued suusasõidud, kui hakkad mäest alla liikuma.

1 Alusta suusatamist või lumelauasõitu.

2 Hoia all nuppu .

3 Vali **Kuva andmed**.

4 Viimase ja praeguse sõidu ning kõikide sõitude üksikasjade nägemiseks vajuta  ja .

Sõitude kuval on aeg, läbitud vahemaa, maksimumkiirus, keskmine kiirus ja kogulaskumine.

Märgistamata aladel mäemaasuusatamise või lumelauasõidu tegevuse salvestamine

Märgistamata aladel mäemaasuusatamise või lumelauasõidu tegevus võimaldab lülitumist tõusu- ja laskumisrežiimide vahel, et saaksid täpselt oma statistikat jälgida. Saad kohandada sätet, et lülituda jälgimisrežiimide vahel automaatselt või käsitsi Režiimi jälgimine ([Aktiivsussätted](#), lehekülg 65).

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Tee valik:
 - Vali **Tegevused > Talisport > Off-piste suusatamine**.
 - Vali **Tegevused > Talisport > Off-piste lumelauasõit**.
- 3 Tee valik:
 - Kui alustad tegevust tõusul, siis vali **Tõus**.
 - Kui alustad tegevust allamäge sõidul, siis vali **Laskumine**.
- 4 Vajuta nuppu  tegevustaimer käivitamiseks.
- 5 Vajadusel vajuta nuppu  tõusu- ja laskumisrežiimide vahel lülitumiseks.
- 6 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu  ja vali **Salvesta**.

Murdmaasuusatamise võimsusandmed

MÄRKUS. seeria HRM-Pro tarvik tuleb siduda kellaga quatix tehnoloogia ANT+ abil.

Enda murdmaasuusatamise soorituse kohta reaajas tagasiside saamiseks kasuta oma ühilduvat kella quatix, mis on seotud seeria HRM-Pro tarvikuga. Võimsusväljundit mõõdetakse vattides. Võimsust mõjutavad tegurid, nagu su kiirus, kõrguse muutumine, tuul ja lumeolud. Võid võimsusväljundi abil mõõta ja parandada oma suusatamissooritust.

MÄRKUS. suusatamise võimsusväärtused on rattasõidu võimsusväärtustest tavaliselt väiksemad. See on tavaline ja seda seetõttu, et inimene on suusatamisel rattasõiduga võrreldes palju ebaefektiivsem. Sama treeningkoormuse juures on tavaline, et suusatamise võimsusväärtused on rattasõidu võimsusväärtustest 30 kuni 40 protsenti väiksemad.

Veesport

Veesporditegevuste vaatamine

MÄRKUS. see funktsioon pole saadaval kõikidele veesporditegevustele.

Sinu käekell salvestab automaatselt iga veesporditegevuse üksikasjad. See funktsioon salvestab sinu liikumise põhjal uued tegevused automaatselt. Tegevuse taimer peatub, kui lõpetad liikumise. Tegevuse taimer käivitub automaatselt, kui sinu liikumiskiirus suureneb. Sõidu andmeid saad vaadata peatatud kuval või tegevuse taimeri töötamise ajal.

- 1 Alusta veesporditegevust.
- 2 Hoia all nuppu .
- 3 Vali **Kuva andmed**.
- 4 Vajuta  ja  üksikasjaliku teabe vaatamiseks viimase ja praeguse sõidu ning kõikide sõitude kohta. Tegevuskuvad sisaldavad aega, läbitud vahemaad, maksimaalset ja keskmist kiirust.

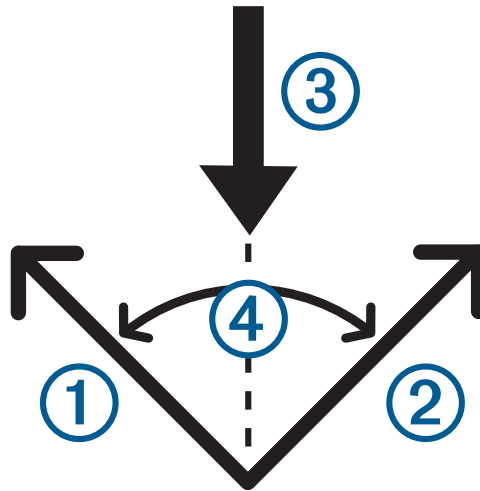
Purjetamine

Halssimisabi

⚠ ETTEVAATUST

Kell kasutab loovimisabi funktsioonis kursi määramiseks GPSi-põhist kurssi maapinnal ega arvesta muid tegureid, mis võivad paadi kurssi mõjutada, näiteks hoovused ja looded. Sõiduki ohutu ja mõistliku kasutamise eest vastutab juht.

Rahulikult seilates või tuules kihutades aitab halssimisabi funktsioon tuvastada, kas paat luhvab või vallab. Halssimisabi kalibreerimisel registreerib kell sinu kursi põhja suhtes (COG) paremhalsil ① ja vasakhalsil ②. Kell kasutab nende kahe väärtuse keskmist keskmise tegeliku tuule suuna ③ ja paadi halsinurga arvutamiseks ④.



Kell kasutab neid andmeid selleks, et teha kindlaks, kas paat tuule muutuse tõttu luhvab või vallab.

Vaikimisi on halssimisabi funktsioon automaatrežiimil. Iga kord, kui kalibreerid pak- või tüürpoodi COGi, kalibreerib kell uuesti ka vastaskülje ja tegeliku tuule suuna. Fikseeritud halssimisnurga või tegeliku tuule suuna sisestamiseks muuda halssimisabi seadeid.

Soovitused parima tõstehinnangu saamiseks

Halssimisabi kasutamisel parima tõstehinnangu saamiseks tutvu järgmiste soovitustega. Lisateavet leiad [Tegeliku tuulesuuna seadistamine, lehekülg 57](#) ja [Halssimisabi kalibreerimine, lehekülg 57](#) all.

- Sisesta fikseeritud halssimisnurk ja kalibreeri vasakhalss.
- Sisesta fikseeritud halssimisnurk ja kalibreeri paremhalss.
- Lähtesta halssimisnurk ja kalibreeri nii pak- kui tüürpoord.

Halssimisabi kalibreerimine

Võid kalibreerida veesõiduki pakpoordi, tüürpoordi või mõlemad küljed halssimisabi funktsiooni jaoks.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused > Veesport**.
- 3 Vali **Purjetamine** või **Purjeregatt**.
- 4 Vali  või , et vaadata halssimisabi ekraani.

MÄRKUS. võib olla pead lisama halssimisabi kuva tegevuse andmekuvade juurde ([Andmekuvade kohandamine](#), lehekülg 64).

- 5 Vali **JUHTELEM..**
- 6 Tee valik:
 - Vali **TÜÜRPOOR.** tüürpoordi kalibreerimiseks.
 - Vali **PAKP.** pakpoordi kalibreerimiseks.

VIHJE: kui tuul puhub tüürpoordi poolt, pead kalibreerima tüürpoordi. Kui tuul puhub pakpoordi poolt, pead kalibreerima pakpoordi.

- 7 Oota kuni seade halssimisabi kalibreerib.
Ilmub nool, mis näitab, kas purjekas on õiges suunas või pead pöörama.
- 8 (Valikuliselt) korda etappe 6 ja 7 veesõiduki teisel küljel.
- 9 Kui kalibreerimine on lõpetatud, vajuta .

Fikseeritud halssimisnurga sisestamine

Kui kasutad halssimisabi kalibreerimiseks vaid veesõiduki ühel küljel, peaksid halssimisnurga käsitsi sisestama.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused > Veesport**.
- 3 Vali **Purjetamine** või **Purjeregatt**.
- 4 Hoia all nuppu .
- 5 Vali **Raja nurk > Nurk**.
- 6 Sisesta väärtus.

Tegeliku tuulesuuna seadistamine

Kui kasutad halssimisabi kalibreerimiseks vaid veesõiduki ühel küljel, peaksid käsitsi sisestama tegeliku tuulesuuna. Veesõiduki mõlema külje kalibreerimisel tuleks kell konfigureerida tegelikku tuulesuunda automaatselt seadistama.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused > Veesport**.
- 3 Vali **Purjetamine** või **Purjeregatt**.
- 4 Hoia all nuppu .
- 5 Vali **Õige tuulesuund**.
- 6 Tee valik:
 - Vali **Auto**.
 - Vali **Püsiv** ja sisesta väärtus.

Võidupurjetamine

Võid kasutada seadet, et paat ületaks stardijoone täpselt sõidu alguses. Kui sünkroonid purjetamise rakenduses purjetamistaimerit ametliku taimeriga, teavitatakse sind purjetamise alguse lähenemisest üheminutilise intervalliga. Kui oled stardijoone seadistanud, siis määrab seade GPS-andmete põhjal, kas paat ületab stardijoone enne või pärast õiget stardiaega või õigel ajal.

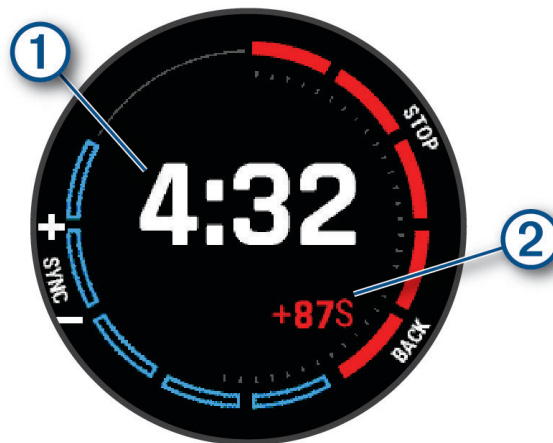
Stardijoone seadistamine

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused** > **Veesport** > **Purjeregatt**.
- 3 Oota, kuni seade satelliidid leiab.
- 4 Hoia all .
- 5 Vali **Stardijoone sätted**.
- 6 Tee valik:
 - Sadama stardijoone märgi tähistamiseks sellest mööda sõites vali **Tähista pakpoord**.
 - Tüürpoordi stardijoone märgi tähistamiseks sellest mööda sõites vali **Tähista tüürpoord**.
 - Regatitaimer andmekuval stardini jäänud aja kuvamise lubamiseks või keelamiseks vali **Vaba aeg**.
 - Distanti stardijooneni, eelistatud distantsi ühikute ja paadi pikkuse määramiseks vali **Kaugus alguspunkti**.

Võistluse alustamine

Et saaksid vaadata stardini jäänud aega, pead seadistama stardijoone (*Stardijoone seadistamine, lehekülg 58*).

- 1 Vajuta kellakuval .
- 2 Vali **Tegevused** > **Veesport** > **Purjeregatt**.
- 3 Oota, kuni kell satelliidid leiab.
Ekraanil kuvatakse regatitaimer ① ja stardini jäänud aeg ②.



- 4 Vajadusel hoia all  ja vali võimalus:
 - Fikseeritud taimer seadistamiseks vali **Regatiaeg** > **Püsiv** ja sisesta aeg
 - Järgmise 24 tunni sisse algusaja seadistamiseks vali **Regatiaeg** > **GPS** ja sisesta kellaeg.
- 5 Vajuta .
- 6 Vajuta  ja , et sünkroniseerida regati taimer ametliku võistlusloenduriga.
MÄRKUS. kui stardini jäänud aeg on negatiivne, jõuad stardijoonele pärast võistluse algust. Kui stardini jäänud aeg on positiivne, jõuad stardijoonele enne võistluse algust.
- 7 Tegevustaimer käivitamiseks vajuta .

Muud tegevused

Hingamistegevuse salvestamine

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused > Muu > Hingamisharjutused**.
- 3 Tee valik:
 - Rahuliku tähelepanelikkuse seisundi saavutamiseks vali **Sidusus**.
 - Keha lõdvestamiseks ja keskendumiseks vali **Lõdvestu ja keskendu**.
 - Keha lõdvestamiseks ja lühikeseks ajaks keskendumiseks vali **Lõdvestu ja keskendu (lühike)**.
 - Stressitaseme alandamiseks ja magama sättimiseks vali **Rahulik**.
- 4 Vajaduse korral vali **Koosta treening**.
- 5 Tegevuse alustamiseks vajuta .
- 6 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid, kuni kell hingamistegevuseks juhiseid annab.
- 7 Hingamistegevuse faasis järgmise sammu vahele jätmiseks vajuta .
- 8 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu  ja vali **Salvesta**.
Ilmuvad su keskmine hingamis- ja pulsisagedus.
- 9 Vajuta .
- 10 Vali **Kogu statistika**.
Ilmuvad su keskmine pulsisagedus, maksimaalne pulsisagedus, keskmine hingamissagedus ja koormuse muutus.

Meditatsioonitegevuse salvestamine

Võid kasutada juhendatud seansi või luua enda meditatsioonitegevuse.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused > Muu > Mediteerimine**.
- 3 Tee valik:
 - Avatud, struktuurivaba meditatsioonitegevuse salvestamiseks vali **Vaba**.
 - Heliga ja juhendatud seansi järgimiseks vali **Seanss**.
 - Heliga ja kohandatud seansi loomiseks vali **Kohandatud**.
- 4 Vajadusel vajuta  või järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 5 Vali , et käivitada tegevuse taimer.
Kell kuvab pöördloendustaimerit või eesmärgi.
- 6 Tee valik:
 - Vali , et kuulata meditatsiooniheli välistest kõlaritest ja määrata kõlari helitugevus.
 - Meditatsiooniheli kuulamiseks ühenda kõrvaklapid (*[Kõrvaklappide Bluetooth ühendamise](#), lehekülg 143*).**MÄRKUS.** meditatsioonitegevuse ajaks blokeeritakse teavitused.
- 7 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu  ja vali **Salvesta**.

Mängimine

Rakenduse Garmin GameOn™ kasutamine

Kui seod oma kella arvutiga, saad oma kellaga mängutegevuse salvestada ja vaadata arvutist soorituse näitajaid reaalajas.

- 1 Mine oma arvutis aadressile www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn laadi rakendus Garmin GameOn alla.
- 2 Installimise lõpetamiseks järgi ekraanile kuvatavaid juhiseid.
- 3 Käivita rakendus Garmin GameOn.
- 4 Kui rakendus Garmin GameOn palub sul oma kella siduda, vajuta nuppu  ja vali kellal **Tegevused > Muu > Mängimine**.

MÄRKUS. kui su kell on rakendusega Garmin GameOn ühendatud, on teated ja muud Bluetooth-i funktsioonid kellas keelatud.

- 5 Vali **Seo kohe**.
- 6 Vali loendist oma kell ja järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

VIHJE: sätete kohandamiseks, õpetuse uuesti lugemiseks või kella eemaldamiseks võid klõpsata suvandile  > **Seaded**. Järgmisel korral, kui rakenduse avad, mäletab rakendus Garmin GameOn su kella ja sätteid. Kui vaja, saad kella siduda teise arvutiga (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 109*).

- 7 Tee valik:
 - Mängutegevuse automaatseks käivitamiseks käivita toetatud mäng arvutis.
 - Alusta kellas manuaalset mängutegevust (*Manuaalse mängutegevuse salvestamine, lehekülg 60*).Rakendus Garmin GameOn näitab sinu soorituse näitajaid reaalajas. Kui oled tegevuse lõpetanud, kuvab rakendus Garmin GameOn sinu mängutegevuse kokkuvõtte ja matši teabe.

Manuaalse mängutegevuse salvestamine

Mängutegevuse saad salvestada oma kella ja käsitsi sisestada iga matši statistika.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused > Muu > Mängimine**.
- 3 Vajuta nuppu  ja vali mängu tüüp.
- 4 Tegevustaimer käivitamiseks vajuta nuppu .
- 5 Matši tulemuse või asetuse salvestamiseks vajuta matši lõpus nuppu .
- 6 Vajuta nuppu  uue matši alustamiseks.
- 7 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu  ja vali **Salvesta**.

Jumpmaster

HOIATUS

Langevarjuhüppe funktsioon on mõeldud kasutamiseks ainult kogenud langevarjuritele. Langevarjuhüppe funktsiooni ei tohi kasutada langevarjuhüppe esmase altimeetrina. Asjakohase hüppega seotud teabe sisestamata jätmine võib põhjustada tõsiseid kehavigastusi või surma.

Langevarjuhüppe funktsioon järgib militaarvaldkonna nõudeid suurelt kõrguselt hüppamispunkti (HARP) arvutamiseks. Kell tuvastab automaatselt, kui oled hüpanud, et alustada baromeetri ja elektroonilise kompassi abil navigeerimist soovitud maandumispunkti (DIP) suunas.

Hüppe planeerimine

- 1 Vali hüppe liik ([Hüppe liigid, lehekülg 61](#)).
- 2 Sisesta hüppe teave ([Hüppe teabe sisestamine, lehekülg 61](#)).
Seade arvutab suurelt kõrguselt hüppamispunkti (HARP).
- 3 Vali **Liigu HARP-i**, et alustada suurelt kõrguselt hüppamispunkti (HARP) suunas navigeerimist.

Hüppe liigid

Langevarjuhüppe funktsioon võimaldab sul seadistada hüppeliigi üheks kolmest: HAHO, HALO või staatiline. Valitud hüppeliik määrab, millist täiendavat ettevalmistusteavet läheb tarvis. Kõikide hüppeliikide korral mõõdetakse hüppe kõrgus ja langevarju avanemiskõrgus jalgades maapinnast (AGL).

HAHO: high Altitude High Opening. Hüppemeister hüppab väga suurelt kõrguselt ja avab langevarju kõrgel. Pead määrama soovitud maandumispunkti (DIP) ja hüppekõrguse vähemalt 1000 jalga. Hüppe kõrgus eeldatakse olevat sama kui langevarju avanemise kõrgus. Tavaliselt on hüppe kõrguse vahemik 12 000 kuni 24 000 jalga maapinnast (AGL).

HALO: high Altitude Low Opening. Hüppemeister hüppab väga suurelt kõrguselt ja avab langevarju madalal. Nõutud teave on sama, mis HAHO hüpete korral, pluss langevarju avanemise kõrgus. Langevarju avanemise kõrgus ei tohi olla suurem kui hüppe kõrgus. Tavaliselt on hüppe kõrguse vahemik 2000 kuni 6000 jalga maapinnast (AGL).

staatiline: eeldatakse, et tuule kiirus ja suund on hüppe ajal konstantsed. Hüppe kõrgus peab olema vähemalt 1000 jalga.

Hüppe teabe sisestamine

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Tegevused > Sport > Jumpmaster**.
- 3 Vali hüppe liik ([Hüppe liigid, lehekülg 61](#)).
- 4 Oma hüppe teabe sisestamiseks vii läbi üks või mitu toimingut:
 - Vali **DIP**, et määrata soovitud maandumiskoha jaoks teekonnapunkt.
 - Vali **Langemiskõrg.**, et määrata hüppe kõrgus jalgades maapinnast (AGL), kui hüppemeister lennukist välja hüppab.
 - Vali **Avamise kõrg.**, et määrata hüppe kõrgus jalgades maapinnast (AGL), kus hüppemeister langevarju avab.
 - Vali **Horisontaalne liikumiskaugus**, et määrata õhusõiduki kiiruse tõttu läbitud horisontaalne vahemaa (meetrites).
 - Vali **KURSS HARP-ini**, et määrata õhusõiduki kiiruse tõttu läbitud suund (kraadides).
 - Vali **Tuul**, et määrata tuule kiirus (sõlmedes) ja suund (kraadides).
 - Vali **Konstantne**, et planeeritud hüppe jaoks teavet täpsustada. Hüppe liigist sõltuvalt saad valida **Max protsent**, **Ohutustegur**, **K-avatud**, **K-vabalangus** või **K-staatiline** ja sisestada täiendava teabe ([Konstandi seaded, lehekülg 62](#)).
 - Vali **Automaatne DIP**, et pärast hüpet automaatselt võimaldada navigeerimine soovitud maandumiskohta (DIP).
 - Vali **Liigu HARP-i**, et alustada suurelt kõrguselt hüppamispunkti (HARP) suunas navigeerimist.

HAHO ja HALO hüpete jaoks tuuleteabe sisestamine

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Tegevused > Sport > Jumpmaster**.
- 3 Vali hüppe liik (*Hüppe liigid, lehekülg 61*).
- 4 Vali **Tuul > Lisa**.
- 5 Vali kõrgus.
- 6 Sisesta tuule kiirus sõlmedes ja vali **Valmis**.
- 7 Sisesta tuule suund kraadides ja vali **Valmis**.
Tuuleandmed on nimekirja lisatud. Arvutustes kasutatakse ainult nimekirjas olevaid tuuleandmeid.
- 8 Korda sammud 5-7 iga kõrguse kohta.

Tuuleteabe lähtestamine

- 1 Vajuta nuppu .
 - 2 Vali **Tegevused > Sport > Jumpmaster**.
 - 3 Vali **HAHO** või **HALO**.
 - 4 Vali **Tuul > Lähtesta**.
- Nimekirjast kustutatakse kõik tuuleandmed.

Tuuleteabe sisestamine staatilise hüppe jaoks

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Tegevused > Sport > Jumpmaster > staatiline > Tuul**.
- 3 Sisesta tuule kiirus sõlmedes ja vali **Valmis**.
- 4 Sisesta tuule suund kraadides ja vali **Valmis**.

Konstandi seaded

Vali Jumpmaster, vali hüppe liik ja vali Konstantne.

Max protsent: sätestab hüppevahemiku kõikide hüppeliikide jaoks. Seadistamine vähem kui 100% vähendab triivikaugust DIPini (soovitud maandumiskohani), seadistamine rohkem kui 100% suurendab triivikaugust. Kogenumad hüppemeistrid võivad soovida kasutada väiksemaid numbreid, vähem kogenud langevarjurid võivad soovida kasutada suuremaid numbreid.

Ohutustegur: sätestab hüppe eksimismäära (ainult HAHO). Ohutusfaktorid on tavaliselt täisarvud, 2 ja suuremad, ning neid määrab hüppemeister, vastavalt hüppe spetsifikatsioonidele.

K-vabalangus: sätestab langevarjule vabalangemise triivikauguse väärtuse vastavalt langevarju kupli tasemele (ainult HALO). Igal langevarjul peab olema K-väärtuse märgistus.

K-avatud: sätestab avatud langevarjule triivikauguse väärtuse vastavalt langevarju kupli tasemele (HAHO ja HALO). Igal langevarjul peab olema K-väärtuse märgistus.

K-staatiline: sätestab staatilise hüppe ajal langevarjule triivikauguse väärtuse vastavalt langevarju kupli tasemele (ainult staatiline). Igal langevarjul peab olema K-väärtuse märgistus.

Tegevuste ja rakenduste kohandamine

Saad kohandada tegevusi ja rakenduste nimekirja, andmekuvasid, andmevälju ja muid seadeid.

Rakenduste loendi kohandamine

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Redigeeri**.
- 3 Tee valik:
 - Rakenduse asukoha muutmiseks loendis vali rakendus, vajuta nuppu  või  rakenduse liigutamiseks ja vajuta nuppu  uue asukoha valimiseks.
 - Rakenduse eemaldamiseks loendist vali rakendus ja vali .
 - Rakenduse lisamiseks vali **Lisa** ja vali üks või enam rakendust.

Lemmiktegevuste loendi kohandamine

Sinu lemmiktegevused kuvatakse loendi alguses, et võimaldada kiiret juurdepääsu tegevustele, mida sageli kasutad. Võid igal ajal lemmiktegevusi lisada või eemaldada.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused**.
Su lemmiktegevused kuvatakse loendi ülaosas.
- 3 Vali **Redigeeri**.
- 4 Tee valik:
 - Tegevuse asukoha muutmiseks loendis vali tegevus, vajuta nuppu  või  tegevuse liigutamiseks ja vajuta nuppu  uue asukoha valimiseks.
 - Lemmiktegevuse eemaldamiseks vali tegevus ja seejärel  > **Eemalda**.
 - Lemmiktegevuse lisamiseks vali **Lisa** ja vali üks või enam tegevust.

Lemmiktegevuse kinnitamine loendisse

Saad rakenduse ja tegevuste loendite tippu kinnitada kuni kolm lemmiktegevust.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused**.
- 3 Liigu lemmiktegevuse juurde ([Lemmiktegevuste loendi kohandamine](#), lehekülg 63).
- 4 Hoia all nuppu  ja vali **Kinnitamine**.

Järgmine kord kui vajutad rakenduste ja tegevuste loendi avamiseks kellakuvalt , ilmub kinnitatud tegevus nimekirja ülaosas.

Andmekuvade kohandamine

Võid iga tegevuse jaoks andmekuvade paigutust ja sisu kuvada, peita ja muuta.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.
- 3 Vajuta .
- 4 Vali tegevuse seaded.
- 5 Vali **Andmekuvad**.
- 6 Sirvi andmekuvani, mida soovid kohandada.
- 7 Vali .
- 8 Tee valik:
 - Vali **Paigutus** andmeväljade arvu muutmiseks andmekuval.
 - Vali **Andmeväljad** ja vali väli, millel kuvatavaid andmeid soovid muuta.
VIHJE: saadavalolevate andmeväljade nimekirja kuvamiseks vt [Andmeväljad](#), lehekülg 168. Kõigi tegevuse tüüpide jaoks pole kõik andmeväljad saadaval.
 - Vali **Järjesta ümber** andmekuva asukoha muutmiseks loendis.
 - Vali **Eemalda** andmekuva eemaldamiseks loendist.**MÄRKUS.** kõik suvandid pole kõigi sukeldumistegevuste jaoks saadaval.
- 9 Vajadusel vali **Lisa uus**, et loendisse andmekuva lisada.
Võid lisada kohandatud andmekuva või valida mõne eelmääratud andmekuva.

Kaardi andmekuva lisamine

Võid GPS tegevuse andmekuvade loendisse lisada kaardi.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused** ja seejärel GPS tegevus.
- 3 Keri alla ja vali tegevuse seaded.
- 4 Vali **Andmekuvad > Lisa uus > Kaart**.

Kohandatud tegevuse loomine

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused > Redigeeri > Lisa**.
- 3 Tee valik:
 - Kohandatud tegevuse loomiseks salvestatud tegevusest alustades vali **Kopeeri tegevus**.
 - Vali **Muu > Muu** uue kohandatud tegevuse loomiseks.
- 4 Vajadusel vali tegevuse tüüp.
- 5 Vali nimi või sisesta kohandatud nimi.
Korduvad tegevuste nimed sisaldavad numbrit, nt Ratas(2).
- 6 Tee valik:
 - Vali suvand konkreetse tegevuse sätete kohandamiseks. Näiteks võid kohandada andmekuvasid või automaatsfunktsioone.
 - Salvestamiseks ja kohandatud tegevuse kasutamiseks vali **Valmis**.

Aktiivsussätted

Need seaded võimaldavad eellaaditud aktiivsusrakendusi kohandada vastavalt su eelistustele. Näiteks võid kohandada andmelehti ja lubada häired ja treeningufunktsioonid. Kõik tegevuste tüübid ei toeta kõiki seadeid. Teatud tüüpi tegevustel on eraldi seadete loendid ([Golfiseaded, lehekülg 28](#)), ([Sukeldumise seaded, lehekülg 51](#)).

Vajuta kellakuval nuppu , vali **Tegevused**, vali tegevus, vajuta  ja vali tegevuse seaded.

3D-distants: arvutab sinu läbitud vahemaa kõrgusemuutuste ja maapinnal horisontaalse liikumise järgi.

3D-kiirus: arvutab sinu kiiruse kõrgusemuutuste ja maapinnal horisontaalse liikumise järgi.

Tunnusvärv: määrab tegevuse ikooni tunnusvärvi.

Lisa tegevus: lisab mitme spordialaga tegevusele tegevuse tüübi.

Hoiatused: seadistab tegevusele treeningu- või navigatsioonihoiatused ([Tegevuste märguanded, lehekülg 67](#)).

Heliväljund: määrab heliseadme häälteateid esitama ([Häälteadete esitamine tegevuse ajal, lehekülg 68](#)).

Autom. ronimine: tuvastab sisseehitatud kõrgusmõõtja abil kõrgusemuutusi ja kuvab automaatselt asjakohased tõusuandmed ([Automaatse ronimise sisselülitamine, lehekülg 70](#)).

Auto Lap: seadistab funktsiooni Auto Lap suvandeid ringe automaatselt märkima. Valik **Automaatdistants** märgib ringid teatud vahemaa tagant. Valik **Automaatasend** märgib ringid asukohas, kus vajutasid enne nuppu . Kui lõpetad ringi, ilmub kohandatav ringihoiatuse teade. See funktsioon aitab su sooritusvõimet võrrelda tegevuse eri etappides.

Automaatpaus: seadistab suvandid funktsiooni Auto Pause® jaoks, et see lõpetaks andmete salvestamise, kui peatud või kiirus langeb alla määratud kiiruse. Sellest funktsioonist on kasu siis, kui pead peatuma valgusfoori taga või mõnes muus kohas.

Automaatne puhkerežiim: loob automaatselt puhkeintervalli, kui sa lõpetad basseinis ujumise ajal liikumise. ([Automaatne ja manuaalne puhkerežiim ujumisel, lehekülg 42](#)). Seadistab ultrajooksu tegevuse puhkeaja automaatse käivitamise ja peatamise valikud ([Ultrajooksu automaatse puhkerežiimi seaded, lehekülg 38](#)).

Automaatfunktsioon: võimaldab kellal sisseehitatud kiirendusmõõtu abil suusa- või veesportidegevusi automaatselt tuvastada ([Suusasõitude kuvamine, lehekülg 54](#), [Veesportidegevuste vaatamine, lehekülg 55](#)).

Automaatne sirvimine: seadistab kella automaatselt läbi kõikide tegevuse andmekuvade sirvima, kui tegevuse taimer on käimas.

Automaatne sari: lõpetab ja alustab automaatselt harjutuste sarja jõutreeningu ajal.

Spordiala aut. lülitus: võimaldab käekellal mitme spordialaga tegevuse, näiteks triatloni korral automaatselt tuvastada järgmisele spordialale ülemineku.

Edasta pulssi: edastab tegevust alustades automaatselt pulsiaandmeid kellast seotud seadmetesse ([Pulsisageduse andmete edastamine, lehekülg 125](#)).

Edasta rakendusse GameOn: edastab biomeetrilised andmed automaatselt rakendusse Garmin GameOn, kui alustad mängutegevust ([Rakenduse Garmin GameOn™ kasutamine, lehekülg 60](#)).

ClimbPro: kuvab kursil navigeerimise ajal tõusuteavet tulevaste ja praeguste tõusude kohta ([ClimbPro kasutamine, lehekülg 69](#)).

Stardiloenduse algus: võimaldab pöördloenduse kasutamise basseinis ujumise intervallidele.

Andmekuvad: võimaldab kohandada andmekuvasid ja lisada tegevusele uusi andmekuvasid ([Andmekuvade kohandamine, lehekülg 64](#)).

Muuda kaalu: kutsub sind üles lisama jõu- või kardiotreeningu ajal harjutussarjas kasutatud raskust.

Lõpetamise hoiatused: määrab kaks või viis minutit enne meditatsiooni lõppu kõlava teate.

Vilkuv taskulamp: määrab LED vilkuva taskulambi režiimi, kiiruse ja värvi tegevuse ajal.

Liigitussüsteem: muudab liigitussüsteemi mägironimise marsruudi raskustaseme määramiseks.

Hüppamisviis: määrab hüppenõoriga hüppamise aktiivsussihi konkreetsele ajale, korduste arvule või avatud lõpule.

Rea number: määrab jooksuraja numbri.

Ringi: konfigureerib valikute **Auto Lap**, **Ringi klahv** ja **Ringi hoiatus** seaded.

Ringi hoiatus: määrab andmeväljad, mida näidatakse ringide puhul.

Ringi klahv: võimaldab nupuga  salvestada ringi või puhkust tegevuse ajal.

Lukusta seade: mitme spordialaga tegevuse ajal lukustab puutekraani ja nupud, et vältida tahtmatut nuppude vajutamist ja puutekraani pühkimist.

Kaardi seaded: määrab tegevuse kaardiandmete vaate kuvamiseelisted ([Kaardi seaded](#), lehekülg 130).

Kaardikihid: määrab kaardil kuvatavad andmed ([Kaardiandmete kuvamine ja peitmine](#), lehekülg 132).

Metronoom: metronoom mängib kindla rütmiga toone või vibreerib kindla rütmi järgi, et aidata sul parandada sooritusvõimet, trennida kiiremini, aeglasemalt või ühtlasema rütmiga. Võid määrata säilitada soovitud rütmi lööki/minutis(bpm), löögisagedust ja heliseadeid.

Takistuste jälgimine: võimaldab kellal salvestada takistuste asukohti sinu raja esimesest ringist. Raja kordusringidel kasutab kell salvestatud asukohti, et lülitada takistuste ja jooksuintervallide vahel ([Takistusjooksu võistluse tegevuse salvestamine](#), lehekülg 39).

Koti raskus: määrab kaasaskantava koti raskuse.

Seisundi hinnang: lubab tegevuse ajal soorituse hinnangu funktsiooni ([Soorituse hinnang](#), lehekülg 85).

Basseini pikkus: seadistab ujumisebasseini pikkuse.

Keskmine võimsus: määrab selle, kas kell kaasab võimsusandmete nullväärtused mitteväntamise ajal.

Toiterežiim: seadistab tegevuse vaikimisi kasutatava toiterežiimi.

Energiasäästu aeg: võimaldab määrata aja, mille jooksul kell jääb aktiivsusežiimi, kui ootad, et alustaksid tegevust, näiteks kui ootad võistluse algust. Valik **Normaalne** määrab seadme 5 minuti pikkuse tegevusetuse järel lülituma energiasäästurežiimi. Valik **Pikendatud** määrab seadme 25 minuti pikkuse tegevusetuse järel lülituma energiasäästurežiimi. Pikendatud režiim lühendab aku tööaega.

Salvesta pärast päikeseloojangut: seadistab kella ekspeditsiooni ajal rajapunkte salvestama pärast päikeseloojangut.

Salvesta temperatuur: registreerib ümbritseva keskkonna temperatuuri kella ümber või ühendatud temperatuurianduri abil.

Salvesta VO2 max.: lubab VO2 max. hinnangu maastikujooksu ja ultrajooksu tegevuste jaoks.

Salvestusintervall: määrab sageduse, kui tihti ekspeditsiooni ajal rajapunkte salvestatakse. Vaikimisi salvestatakse GPS-rajapunkte kord tunnis ning neid ei salvestata pärast päikeseloojangut. Harvem rajapunktide salvestamine pikendab aku kasutusaega.

Muuda nime: seadistab tegevuse nime.

Korduste lugemine: salvestab korduste arvu treeningu ajal. Valik **Ainult treeningud** lubab korduste loendamist ainult juhendatud treeningute ajal.

Korda: salvestab kordused mitme spordiala tegevuste jaoks. Näiteks võid kasutada seda suvandit tegevustega, mis sisaldavad mitmeid üleminekuid, nt ujumine ja jooksmine.

Taasta algseaded: taastab tegevuste algseaded.

Marsruudi statistika: registreerib marsruutide statistikat siseruumides toimuva ronimise kohta.

Marsruutimine: seadistab tegevuse marsruutide arvutamise eelisted ([Teekonna seaded](#), lehekülg 69).

Jooksu võimsus: võimaldab salvestada jooksujõu andmeid ja kohandada seadeid ([Jooksuenergia sätted](#), lehekülg 111).

Andmed: konfigureerib valikute **Automaatfunktsioon**, **Ringi klahv** ja **Ringi hoiatus** seaded.

Satelliidid: määrab, millist satelliitsüsteemi tegevuse jaoks kasutada ([Satelliidiseaded](#), lehekülg 70).

Enesehindamine: siin saab määrata, kui sageli sa hindad oma tajutavat pingutust tegevuse kohta ([Tegevuse hindamine](#), lehekülg 25).

SpeedPro: salvestab täiustatud kiirusmõõdikud purjelauasõidu tegevusjooksude jaoks.

Tõmbetuvastus: tuvastab automaatselt su ujumisstiili basseinis ujudes.

Puude: lülitab puutekraani sisse tegevuse ajal või ainult kaardiekraanil.

Puutelukk: võimaldab puutekraani avamiseks ekraani ülaosast allapoole pühkida.

Üleminekud: lubab mitme spordialaga tegevuste üleminekud.

Ühikud: määrab tegevuse mõõtühikud.

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

Trennivideod: aktiveerib tugevuse, jooga või pilatase puhul kuvatavad juhendavad animatsioonid.

Animatsioonid on saadaval eelpaigaldatud treeningute jaoks ja treeningute jaoks mille laadid alla Garmin Connect kontolt.

Tegevuste märguanded

Võid ümbruse paremaks tajumiseks ja sihtkohta navigeerimiseks määrata hoiatused igale tegevusele, mis aitavad teha trenni konkreetse eesmärgi nimel. Mõned hoiatused on saadaval vaid konkreetsete tegevustega. Hoiatusi on kolme tüüpi: sündmuste hoiatused, vahemiku hoiatused ja korduvad hoiatused.

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

Vahemiku hoiatus: vahemiku hoiatus teavitab sind iga kord, kui kell on üleval- või allpool eelmääratud vahemikuväärtust. Nt kell 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 kell registreerib konkreetse väärtuse või intervalli. Nt kell 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 kalorite arvu.
Kohandatud	Korduv sündmus	Võid määrata olemasoleva sõnumi või luua kohandatud sõnumi ja valida hoiatuse tüübi.
Vahemaa	Korduv sündmus	Võid määrata vahemaa intervalli.
Kõrgus	Vahemik	Võid määrata kõrguse min ja max väärtuse.
Pulsisagedus	Vahemik	Võid määrata pulsisageduse min ja max väärtuse või valida tsoonimuudatused. Vt jaotisi Pulsisageduse tsoonid, lehekülg 144 ja Pulsisageduse tsoonide arvutamine, lehekülg 146 .
Tempo	Vahemik	Võid määrata tempo min ja max väärtuse.
Tempo	Korduv	Saad määrata ujumise eesmärktempo.
Toide	Vahemik	Võid määrata kõrge või madala võimsustaseme.
Lähedus	Sündmus	Võid valida salvestatud asukoha raadiuse.
Jooksmine/kõndimine	Korduv	Võid seadistada kõndimispausi regulaarsete intervallide järel.
Jooksujõud	Sündmus, vahemik	Võid määrata jõutsooni min ja max väärtused.
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.
Ajamöödik	Korduv	Saad määrata raja ajaintervalli sekundites.

Hoiatuse seadistamine

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.
MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.
- 3 Keri alla ja vali tegevuse seaded.
- 4 Vali **Hoiatused**.
- 5 Tee valik:
 - Tegevusele uue hoiatuse lisamiseks vali **Lisa uus**.
 - Olemasoleva hoiatuse muutmiseks vali hoiatuse nimi.
- 6 Vajadusel vali hoiatuse tüüp.
- 7 Vali tsoon, sisesta miinimum- ja maksimumväärtused või sisesta hoiatuse kohandatud väärtus.
- 8 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).

Häälteadete esitamine tegevuse ajal

Sinu kell võib jooksu või muu tegevuse ajal esitada motiveerivaid olekuteavitusi. Häälteate esitamise ajal muudab kell või telefon teate esitamiseks põhiheli vaiksemaks.

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded > Fookuse režiimid > Tegevus > Häälteated**.
- 3 Tee valik:
 - Heliteadete esitamiseks kella kõlari kaudu vali **Heliväljund > Kell**.
 - Heliteadete esitamiseks telefoni või ühendatud kõlarite Bluetooth kaudu (kui need on olemas) vali **Heliväljund > Ühendatud seadmed**.
 - Iga ringi hoiatuse kuulmiseks vali **Ringi hoiatus**.
 - Hoiatuste kohandamiseks tempo ja kiiruseabega vali **Tempo/kiiruse hoiatus**.
 - Hoiatuste kohandamiseks pulsiteabega vali **Pulsihoiatus**.
 - Hoiatuste kohandamiseks energiaandmetega vali **Toitehoiatus**.
 - Hoiatuste kuulmiseks tegevuse taimer käivitamisel ja seiskamisel, sh funktsioon Auto Pause, vali **Taimeri sündmused**.
 - Treeninguhoiatuste kuulmiseks audiohoiatusena vali **Treeningu hoiatused**.
 - Tegevuse hoiatuste kuulmiseks audiohoiatusena vali **Tegevuste hoiatused** (*Tegevuste märguanded, lehekülg 67*).

Teekonna seaded

Saad muuta teekonna seadeid, et kohandada seda, kuidas kell iga tegevuse teekondi arvutab.

MÄRKUS. kõigi tegevuse tüüpide jaoks pole kõik seaded saadaval.

Vajuta kellakuval nuppu , vali **Tegevused**, vali tegevus, vajuta , vali tegevuse seaded ja vajuta **Marsruutimine**.

Populaarsed marsr.: arvutab teekonnad kõige populaarsemate jooksude ja sõitude järgi Garmin Connect rakenduses.

Teekonnad: määrab, kuidas kella kasutades rajal navigeerid. Kasuta valikut Järgi rada, et liikuda täpselt ette nähtud rajal, seda ümber arvutamata. Kasuta valikut Kasuta kaarti, et liikuda rajal kaardi alusel ning et see ümber arvutada, kui rajalt kõrvale kaldud.

Arvutamismeetod: määrab arvutamismeetodi aja, vahemaa või tõusu minimeerimiseks teekonnal.

Vältimised: määrab vältitavad teed või transpordi tüübid.

Tüüp: määrab otsemarsruutimisel kuvatava osuti käitumise.

ClimbPro kasutamine

ClimbPro funktsioon aitab sul paremini hallata oma jõupingutusi eesolevateks tõusudeks rajal. Saad vaadata tõusu üksikasju, kaasa arvatud gradienti, vahemaad ja saavutatud kõrgus, kas enne või reaalajas rajal olles. Värv näitab pikkusel ja gradiendil põhinevaid jalgrattal tõusude kategooriaid.

1 Vajuta kellakuval nuppu .

2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

3 Vajuta nuppu .

4 Vali tegevuse seaded.

5 Vali **ClimbPro > Olek > Navigeerimisel**.

6 Tee valik:

- Väljal kuvatavate andmete muutmiseks vali ClimbPro kuval **Andmeväli**.
- Vali **Hoiatus** hoiatuste määramiseks tõusu alguses või teatud kaugusel tõusust.
- Vali **Langused**, et lülitada jooksmise jaoks laskumised sisse või välja.
- Ronimistegevuse ajal tuvastatud rajatüüpide valimiseks vali **Tõusude tuvastus**.

7 Vaata üle raja tõusud ja üksikasjad ([Rakenduse Saved kasutamine, lehekülg 12](#)).

8 Hakka järgima salvestatud rada ([Sihtkohta navigeerimine, lehekülg 132](#)).

Automaatse ronimise sisselülitamine

Kõrgusemuudatuste automaatseks tuvastamiseks võid sisse lülitada automaatse ronimise funktsiooni. Võid seda kasutada nt mägironimisel, matkamisel, jooksmisel või rattasõidul.

1 Vajuta kellakuval nuppu .

2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

3 Vajuta nuppu .

4 Vali tegevuse seaded.

5 Vali **Autom. ronimine > Olek.**

6 Vali **Alati** või **Mitte navigeerimisel**.

7 Tee valik:

- Jooksmise andmekuvade ilmutamise seadistamiseks vali **Jooksukuva**.
- Ronimise andmekuvade ilmutamise seadistamiseks vali **Ronimiskuva**.
- Tõusukiiruse seadistamiseks vali **Vertikaalkiirus**.
- Vali **Režiimilüliti** ja määra, kui kiiresti seade režiime vahetab.

MÄRKUS. suvand Praegune kuva võimaldab automaatselt lülitada viimasele kuvale, mida vaatasid enne automaatse ronimise üleminekut.

Satelliidiseaded

Saad satelliidiseadeid muuta, et kohandada satelliidisüsteeme, mida iga tegevuse jaoks kasutatakse. Lisateavet satelliitsüsteemide kohta vaata aadressilt garmin.com/aboutGPS.

Vajuta kellakuval nuppu , vali **Tegevused**, vali tegevus, keri alla ja vali tegevuse seaded ning vali **Satelliidid**.

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

Väljas: lülitab tegevuseks satelliidid välja.

Kasuta vaikeväärtusi: Lubab kellal kasutada satelliidi tegevuse fookuse režiimi vaikeseadet (*Tegevuse fookuse režiimi valimine, lehekülg 123*).

Ainult GPS: lülitab sisse GPS-satelliitsüsteemi.

Kõik süsteemid: võimaldab kasutada mitmeid satelliitsüsteeme. Mitme satelliitsüsteemi koos kasutamine tagab parema jõudluse keerulistes oludes ja kiirema asukohateabe hankimise kui ainult GPS-i kasutamine. Mitme süsteemi kasutamine aga tühjendab akut kiiremini kui ainult GPS-i kasutamine.

Kõik + paljuribaline: võimaldab kasutada mitmeid satelliitsüsteeme mitmetel sagedusribadel. Mitme sagedusribaga süsteemid kasutavad mitmeid sagedusribasid ja tagavad pidevamad rajalogid ja täpsemad asukohaandmed, parandatud mitmeteelisuse vead ning vähem atmosfäärilisi vigu seadme kasutamisel keerukamates keskkondades.

Automaatne valimine: võimaldab kellal dünaamiliselt valida SatIQ™ sinu asukoha põhjal parima mitmeribalise süsteemi. Seadistus Automaatne valimine pakub parimat positsioneerimistäpsust, seades siiski esikohale aku kasutusaja.

UltraTrac: salvestab teekonnapunkte ja andurite andmeid harvemini. Funktsiooni UltraTrac sisselülitamisel pikeneb aku tööaeg, kuid väheneb salvestatud tegevuste kvaliteet. Peaksid funktsiooni UltraTrac kasutama tegevustega, mis ei vaja anduri sagedasi andmeuuendusi, võimaldades aku pikemat tööaega.

Teelõigud

Võid teenuse Garmin Connect kontost oma seadmesse saata jooksu või rattasõidu teelõike. Kui teelõik on seadmesse salvestatud, võid sellel võistelda ja proovida oma isiklikku või teiste rekordit ületada.

MÄRKUS. kui oled teenuse Garmin Connect kontolt raja alla laadinud, võid alla laadida raja kõik saadaolevad teelõigud.

Strava™ teelõigud

Võid Strava teelõigud oma quatix seadmesse laadida. Läbi Strava teelõike ja võrdle oma sooritusvõimet varasemate kordade ning sama teelõiku läbinud sõprade ja asjatundjatega.

Strava liikmeks astumiseks ava oma Garmin Connect konto teelõikude vidin. Lisateabe saamiseks ava veebiaadress www.strava.com.

Käesolevas kasutusjuhendis olev teave kehtib Garmin Connect ja Strava teelõikudele.

Segmendi üksikasjade vaatamine

1 Vajuta kellakuval nuppu .

2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

3 Vajuta nuppu .

4 Vali tegevuse seaded.

5 Vali **Segmendid**.

6 Vali segment.

7 Tee valik.

- Vali **Võistlusajad** ning vaata segmendi juhtija aega ja keskmist kiirust või tempot.
- Vali **Kaart** ja vaata segmenti kaardil.
- Vali **Kõrguse graafik** ja vaata segmendi kõrguspunkti.

Teelõigul võistlemine

Teelõigud on virtuaalsed võistlusrajad. Võid läbida teelõigu ja võrrelda oma sooritust varasemate kordade, teiste, teenuse Garmin Connect konto kontaktide või teiste jooksjate või jalgratturitega. Teelõigu positsiooni vaatamiseks võid oma aktiivsusandmed teenuse Garmin Connect kontole üles laadida.

MÄRKUS. kui teenuse Garmin Connect ja Strava kontod on seotud, siis saadetakse tegevused automaatselt teenuse Strava kontole, mis võimaldab vaadata positsiooni teelõigul.

1 Vajuta kellakuval nuppu .

2 Vali tegevus.

3 Jookse või sõida jalgrattaga.

Teelõigule lähenemisel kuvatakse teade ja võid asuda võistlema.

4 Alusta teelõigul võistlemist.

Kui teelõik on läbitud, kuvatakse teade.

Juhtelemendid

Juhtnuppude menüü võimaldab sul kiiresti juurde pääseda kella funktsioonidele ja valikutele. Juhtnuppude menüüsse saab lisada suvandeid ning neid ümber paigutada ja sealt eemaldada ([Juhtelementide menüü kohandamine](#), lehekülg 75).

Hoia mis tahes kuval all nuppu .



Ikoon	Nimi	Kirjeldus
	ABC	Vali altimeetri, baromeetri ja kompassi rakenduse avamiseks.
	Lennukirežiim	Vali lennukirežiimi lubamiseks, et lülitada välja kogu traadita side.
	Äratuskell	Vali äratuse lisamiseks või muutmiseks (Äratuse seadistamine, lehekülg 97).
	Alt. ajavööndid	Vali, et vaadata praegust kellaega teistes ajavööndites (Alternatiivsete ajavööndite lisamine, lehekülg 100).
	Altimeeter	Vali altimeetri ekraani avamiseks.
	Abifunktsioon	Vali abitaotluse saatmiseks (Abi taotlemine, lehekülg 140).
	Automaatne sukeldumine	Vali sukeldumistegevuse tüübi seadistamiseks, mis algab automaatselt, kui laskumist alustad. Selle funktsiooni saad ajutiselt keelata valikuga Uinak.
	Baromeeter	Vali baromeetri ekraani avamiseks.
	Akusäästja	Vali akusäästufunktsiooni sisselülitamiseks (Akusäästja kohandamine, lehekülg 147).
	Heledus	Ekraani heleduse muutmiseks vali (Ekraani ja heleduse seaded, lehekülg 106).
	Boat Command	Vali ühenduse loomiseks kaardiplooteri häälassistendiga. (Funktsiooni Boat Command kasutamine, lehekülg 18).
	Boat Mode	Vali juhtseadelt Telefoniassistent juhtseadele Boat Command lülitumiseks.
	Edasta pulssi	Seotud seadmesse pulsi ülekande sisselülitamiseks vali (Pulsisageduse andmete edastamine, lehekülg 125).
	Kalender	Vali saabuvate sündmuste vaatamiseks telefoni kalendrist.
	Kaamera juhtimine	Vali käsitsi pildistamiseks ja videoklippide salvestamiseks (Kaamera Varia juhtnuppude kasutamine, lehekülg 112).
	Kellad	Vali rakenduse Kellad avamiseks, et seadistada äratusi, taimerit, stopperit või vaadata teisi ajavööndeid (Kellad, lehekülg 97).
	Kompass	Vali kompassi ekraani avamiseks.
	Ekraan	Vali ekraani hoiatuste, žestide ja režiimi Alati kuvatud väljalülitamiseks (Ekraani ja heleduse seaded, lehekülg 106).
	Mitte segada	Vali režiimi „Ära sega“ lubamiseks, et ekraan hämardada ning hoiatused ja teatised keelata. Nt võid seda režiimi kasutada filmi vaatamise ajal.
	Leia mu telefon	Vali oma seotud telefonis helisignaali esitamiseks, kui see on Bluetooth levialas. Bluetooth signaali tugevus esitatakse quaxix kellakuval ja see suureneb, mida lähemal telefonile oled. Vali GPS-i tegevuse ajal kadunud telefoni juurde navigeerimiseks (GPS-tegevuse ajal kadunud telefoni asukoha määramine, lehekülg 115).

Ikoon	Nimi	Kirjeldus
	Taskulamp	Vali LED-taskulambi sisselülitamiseks (<i>LED-taskulambi kasutamine, lehekülg 76</i>).
	Garmin Share	Vali avamiseks rakendus Garmin Share (<i>Garmin Share, lehekülg 116</i>).
	Ajalugu	Vali oma tegevuste ajaloo, salvestiste ja kogusummade vaatamiseks.
	Lukusta seade	Vali nuppude ja puuteekraani lukustamiseks, et vältida tahtmatut vajutamist ja pühkimist.
	Messenger	Vali rakenduse Messenger avamiseks (<i>Funktsiooni Messenger kasutamine, lehekülg 122</i>).
	Muusika	Vali muusika taasesituse juhtimiseks oma kellas või telefonis.
	Märguanded	Vali kõnede, tekstisõnumite, suhtlusvõrgustike uuenduste ja muu vaatamiseks telefoni märguandeseadete alusel (<i>Telefoni teavituste lubamine, lehekülg 114</i>).
	Telefon	Vali, et keelata Bluetooth-tehnoloogia ja ühendus sinu ühilduvas telefonis.
	Telefoniassistent	Vali ühenduse loomiseks telefoni häälassistendiga (<i>Telefoniassistenti kasutamine, lehekülg 113</i>).
	Lülita välja	Vali kella väljalülitamiseks.
	Pulssoksümeeter	Vali pulssoksümeetri rakenduse avamise suvand (<i>Pulssoksümeeter, lehekülg 126</i>).
	Punanihe	Vali ekraanil punakate toonide sisselülitamiseks, et kasutada käekella hämaras.
	Võrdluspunkt	Vali, et määrata navigeerimiseks kasutatav võrdluspunkt (<i>Võrdluspunkti määramine, lehekülg 138</i>).
	Salvesta asukoht	Võid praeguse asukoha salvestada ja selle juurde hiljem tagasi navigeerida (<i>Rakenduse Saved kasutamine, lehekülg 12</i>).
	Seaded	Vali seadete menüü avamiseks.
	Unerežiim	Vali, et lubada või keelata Unerežiim (<i>Unerežiimi kohandamine, lehekülg 122</i>).
	Stopper	Vali, et stopper käivitada (<i>Stopperi kasutamine, lehekülg 99</i>).
	Vilkur	Vali LED-taskulambi vilkumise sisselülitamiseks. Võid luua kohandatud vilkumisrežiimi (<i>Kohandatud taskulambi vilkumise muutmine, lehekülg 76</i>).
	PÄIKESETÕUS JA PÄIKESELOOJANG	Vali päikesetõusu, päikeseloojangu ja videviku aegade vaatamiseks.
	Sünkrooni	Vali oma kella sünkroonimiseks seotud telefoniga.
	Aja sünr.	Vali, et sünkroonida oma kell telefoni kellaajaga või satelliite kasutades.

Ikoon	Nimi	Kirjeldus
	Taimer	Vali taimeri käivitamiseks (<i>Tagasilugeva taimeri kasutamine</i> , lehekülg 98).
	Puude	Vali puutekraani juhtelementide keelamiseks.
	Häälkäsklus	Vali häälkäskluste rakenduse avamiseks ja lausu käsk (<i>Häälkäskluste kasutamine</i> , lehekülg 13).
	Häälmärkmed	Vali häälmärkmete rakenduse avamiseks ja salvesta märged (<i>Häälmärkmete salvestamine</i> , lehekülg 12).
	Helitugevus	Vali kella helitugevuse nuppude avamiseks.
	Rahakott	Vali, et avada oma Garmin Pay rahakott ja tasuda ostude eest oma kellaga (<i>Garmin Pay</i> , lehekülg 14).
	Vee väljutamine	Vali helisignaali esitamiseks, et väljutada vett kõlari ja mikrofoni portidest.
	Ilm	Vali praeguse ilmaprognoosi ja hetkeolude vaatamiseks.
	Wi-Fi	Vali, et keelata Wi-Fi side.

Juhtelementide menüü kohandamine

Otseteede menüü valikuid saab lisada ja eemaldada ning muuta nende järjekorda juhtelementide menüüs (*Juhtelemendid*, lehekülg 72).

- 1 Hoia all nuppu  juhtelementide menüü avamiseks.
- 2 Hoia all nuppu .
- 3 Tee valik:
 - Juhtelemendi lisamiseks menüüsse vali **Lisa juhtelemendid** ja vali lisatav juhtelement.
 - Otsetee asukoha muutmiseks juhtelementide menüüs vali **Korralda juhtelemendid ümber**, vali liigutatav juhtelement, hoia all nuppu  või  juhtelemendi uude asukohta liigutamiseks ning vajuta nuppu  uue asukoha valimiseks.
 - Otsetee eemaldamiseks juhtelementide menüüst vali **Eemalda juhtelemendid** ja vali eemaldatav juhtelement.

LED-taskulambi kasutamine

⚠ HOIATUS

Seadmel võib olla valgusallikas, mis võib olla programmeeritud teatud ajaperioodi vältel vilkuma. Kui sul on epilepsia või oled tundlik eredate või vilkuvate tuled suhtes, pea nõu arstiga.

Taskulambi kasutamine tühjendab akut. Aku kasupikendamiseks võib vähendada eredust.

1 Hoia all nuppu .

2 Vali .

3 Vajadusel vajuta nuppu , et taskulamp sisse lülitada.

4 Tee valik:

- Taskulambi heleduse või värvi muutmiseks vajuta nuppu  või .

VIHJE: igalt kuvalt saad kiiresti kaks korda vajutada nuppu , et taskulamp sisse lülitada. Saad esimese kolme sekundi jooksul vajutada nuppu  või , et muuta taskulambi heledust või värvi.

- Taskulambi valitud mustri järgi vilkumise programmeerimiseks hoia all nuppu , vali **Vilkur**, vali režiim ja vajuta nuppu .
- Hädaabikontakti teabe kuvamiseks ning taskulambi hädasignaali programmeerimiseks hoia all nuppu , vali **Hädasignaal** ja vajuta .

⚠ ETTEVAATUST

Taskulambi seadistamine hädaolukorra mustri alusel vilkuma ei tähenda sinu nimel kontakteerumist hädaabikontaktide või päästeteenistusega. Hädaabikontakti teave kuvatakse vaid sel juhul, kui see on rakenduses Garmin Connect konfigureeritud.

Kohandatud taskulambi vilkumise muutmine

Taskulambi vilkumise kasutamine tühjendab akut.

1 Hoia all nuppu .

2 Vali  > **Kohandatud**.

3 Vajuta , et taskulambi vilkumine sisse lülitada (valikuline).

4 Vali suvand .

5 Vajuta  või , et liikuda vilkumise seadistuseni.

6 Vajuta , et kerida seadistusvalikute vahel.

MÄRKUS. saad valida aeglase vilkumise, et mõju aku kestvusele oleks väiksem.

7 Vajuta  salvestamiseks.

Ülevaated

Sinu telefon on varustatud kiirteavet pakkuvate ülevaadetega ([Ülevaadete kuvamine, lehekülg 80](#)). Mõned ülevaated vajavad Bluetooth ühendust ühilduva nutitelefoniaga.

Mõned ülevaated pole vaikimisi nähtavad. Saad neid lisada ülevaadete loendisse käsitsi ([Ülevaadete loendi kohandamine, lehekülg 81](#)). Mõned ülevaated on seotud mõõdikute, nagu tervise ja soorituse koondvaated.

Nimi	Kirjeldus
ABC	Kuvab altimeetri, baromeetri ja kompassi kombineeritud teabe.
Teised ajavööndid	Kuvab praeguse kellaaja ka teistes ajavööndites (Alternatiivsete ajavööndite lisamine, lehekülg 100).
Kõrgusega kohane-mine	Üle 800 m (2625 jalga) kõrgustel kuvab kõrgusega korrigeeritud keskmise pulssoksü-meetri näidu, hingamissageduse ning puhkeoleku pulsisageduse väärtused viimase seitsme päeva kohta.
Altimeeter	Kuvab ligikaudse kõrguse rõhumuutuste alusel.
Baromeeter	Kuvab keskkonnarõhu andmeid kõrguse alusel.
Body Battery™	Kui kannad seadet kogu päeva, kuvab su praeguse Body Battery taseme ja viimaste tundide tasemegraafiku (Body Battery, lehekülg 81).
Kalender	Kuvab telefoni kalendris olevad saabuvad kohtumised.
Kalorid	Kuvab praeguse päeva kaloriteabe.
Kaamera juhtele-mendid	Võimaldavad käsitsi pildistamist ja videoklippide salvestamist, kui seade on seotud ühilduva Varia™ esi- või tagatulede kaameraga (Kaamera Varia juhtnuppude kasutamine, lehekülg 112).
Kompass	Kuvab elektroonilise kompassi.
Taimerid	Kuvab tulevase pöördloenduse sündmusi.
Rattasõiduuskus	Näitab sinu sõitja tüüpi, aeroobset vastupidavust, aeroobset võimekust ja anaeroobset võimekust (Rattasõidu suutlikkuse kuvamine, lehekülg 94).
Koera jälgimine	Kui kellaga quatix on seotud ühilduv koerajälgija, siis kuvab koera asukoha andmed.
Vastupidavuse skoor	Kuvab skoori, graafiku ja lühisõnumi, mis kirjeldab su üldvastupidavust kõigi salvestatud tegevuste põhjal (Vastupidavuse skoor, lehekülg 93).
Kalaprognoos	Kuvab kalapüügiks parimate päevade ja kellaaegade prognoosid sinu asukoha, kuu asukoha ning kuu tõusu- ja loojumisaegade põhjal. Saad vaadata päeva hinnangut ning peamisi ja väiksemaid toitumisaegu.
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. Kava kohandub su praeguse sportliku tasemega, treeningu ja ajakava eelistuste ning võistluse kuupäevaga.
Golf	Kuvab viimase raundi golfiskoorid ja -statistika.
Health Snapshot	Käivitab sinu kellas Health Snapshot seansi, mis kaheminutilise paigaloleku ajal mõõdab mitut peamist tervisenäitajat. See annab ülevaate kardiovaskulaarsest seisundist. Kell salvestab andmeid, nagu keskmine pulsisagedus, stressitase ja hingamine. Kuvab sinu salvestatud seansside Health Snapshot kokkuvõtted.
Pulsisagedus	Kuvab praeguse pulsisageduse (löögid minutis) ja keskmise puhkeoleku pulsisageduse (RHR) graafiku.
Mäeskoor	Kuvab skoori, graafiku, seonduvad näidud ja lühisõnumi, mis kirjeldab su mäkketõusu sooritusvõimet kõigi salvestatud tegevuste põhjal (Mäeskoor, lehekülg 94).
Ajalugu	Kuvab aktiivsusajaloo ja salvestatud tegevuste graafiku (Ajaloo kasutamine, lehekülg 102).

Nimi	Kirjeldus
HRV-i olek	Kuvab sinu seitsme päeva keskmise öise südame pulsisageduse vaheldumise näitaja (<i>Pulsisageduse muutlikkuse tase, lehekülg 84</i>).
Intensiivsusminutid	Jälgib keskmise ja suure intensiivsusega tegevuse aega, iganädalaste intensiivsusminutite eesmärgi ja liikumist eesmärgi suunas.
inReach® juhtelemendid	Võimaldab saata sõnumeid seotud inReach seadmesse (<i>inReach kaugjuhtimise kasutamine, lehekülg 112</i>).
Ajavaheväsimuse nõustaja	Kuvab reisi ajal sinu sisemist kella ja annab juhiseid, mis aitavad sul sihtkoha ajavööndiga kohaneda (<i>Ajavaheväsimuse nõustaja kasutamine, lehekülg 96</i>).
Viimane tegevus	Kuvab viimase salvestatud tegevuse lühikokkuvõtte.
Viimane sõit Viimane jooks Viimane ujumine	Kuvab viimase salvestatud tegevuse lühikokkuvõtte ja valitud spordiala ajaloo.
Messenger	Kuvab sinu vestlused rakenduses Garmin Messenger ja võimaldab kellas sõnumitele vastata (<i>Rakendus Garmin Messenger, lehekülg 121</i>).
Kuufaas	Kuvab GPS-asukoha kuutõusu- ja loojangu kellaajad koos kuufaasiga.
Muusika	Kuvab telefoni või kella muusikamängija juhtnupud.
Uinakud	Kuvab kogu uinakuaega ja Body Battery taseme tõusu. Võid käivitada uinakutaimeri ja määrata endale äratuse (<i>Unerežiimi kohandamine, lehekülg 122</i>).
Teavitused	Hoiatab sind sinu telefoni teavituste seadistuste alusel sissetulevatest kõnedest, tekstisõnumitest, suhtlusvõrgustiku uuendustest jne (<i>Telefoni teavituste lubamine, lehekülg 114</i>).
Peamine võistlus	Kuvab võistluse, mille oled oma rakenduse Garmin Connect kalendris peamiseks võistluseks määranud (<i>Võistluskalender ja peamine võistlus, lehekülg 94</i>).
Pulssoksümeeter	Võimaldab võtta käsitsi pulssoksümeetri näitu (<i>Pulssoksümeetri näitude hankimine, lehekülg 127</i>). Kui oled liiga aktiivne, et kell saaks sinu pulssoksümeetri näitu määrata, siis mõõtmisi ei salvestata.
Võistluskalender	Kuvab sinu rakenduse Garmin Connect kalendrisse märgitud tulevased võistlused (<i>Võistluskalender ja peamine võistlus, lehekülg 94</i>).
Taastumine	Kuvab sinu taastumisaaja. Maksimaalne aeg on neli päeva.
Hingamine	Su praegune hingamissagedus (hingetõmmed minutis) ja seitsme päeva keskmine. Lõdvestumiseks võid teha hingamisharjutusi.
Akvalangiga sukeldumine	Kuvab sinu pinnaintervalli aja, järelejäänud lendamise vältimise aaja, hapnikutoksilisuse ühikud (OTU), kesknärvisüsteemi (KNS) hapnikutoksilisuse protsendi ja koekoormuse pärast sukeldumist (<i>Akvalangiga sukeldumise ülevaate vaatamine, lehekülg 96</i>).
Unetreener	Annab une- ja aktiivsusaajaloo, südame löögisageduse varieeruvuse (HRV) oleku ja uinakute põhjal soovitusi sinu unevajaduse kohta.
Uneaja skoor	Kuvab kogu uneaja, uneaja skoori ja unefaaside andmed eelmise öö kohta. Samuti saad vaadata öiseid hingamismuutusi (<i>Une jälgimine, lehekülg 128</i>).
Päikeseenergia intensiivsus	Kuvab graafiku päikeseenergia sisendi intensiivsuse kohta viimase 6 tunni jooksul ja eelmise nädala keskmise.

Nimi	Kirjeldus
Sammud	Jälgib igapäevaseid samme, sammude eesmärki ja eelmiste päevade andmeid.
Aktsiad	Kuvab kohandatava aktsiate loendi (Aktsia lisamine , lehekülg 95).
Stress	Kuvab praeguse stressitaseme ja selle graafiku. Lõdvestumiseks võid teha hingamis- harjutusi. Kui oled liiga aktiivne, et kell saaks sinu stressitaset määrata, siis stressimõõ- tisi ei salvestata.
Päikesetõus ja -loojang	Kuvab päikesetõusu, päikeseloojangu, koidu ja hämariku kellaajad ning päikese praeguse asukoha kaardi ja päeva päikesevalguse graafiku.
Temperatuur	Kuvab sisemise temperatuurianduri temperatuuriandmeid.
Looded	Kuvab loodetejaama teavet, näiteks loodete kõrgust ning järgmist tõusu- ja mõõnape- riodi (Loodeteabe vaatamine , lehekülg 17).
Treeninguvalmidus	Kuvab skoori ja lühisõnumi, mis aitab sul hinnata, kui valmis oled sel päeval treenima (Treeninguvalmidus , lehekülg 93).
Treenitustase	Kuvab praeguse treeninguoleku ja -koormuse, mis näitab, kuidas treening mõjutab vormisoleku taset ja sooritusvõimet (Treenitustase , lehekülg 88).
Ilm	Kuvab praeguse temperatuuri ja ilmaennustuse. Võid vaadata ka praegust ilma mitme kihiga kaardil.

Ülevaadete kuvamine

Ülevaade pakub kiiret juurdepääsu terviseandmetele, aktiivsusteabele, sisseehitatud anduritele jne. Pärast kella sidumist saad telefoni abil näha andmeid, nagu tervise teave, ilm ja kalendrikirjed.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu  ülevaadete loendi kerimiseks.



VIHJE: suvandite kerimiseks nipsa ja valimiseks puuduta.

- 2 Vajuta nuppu  täiendava teabe vaatamiseks.
- 3 Tee valik:
 - Vajuta nuppu  ülevaate üksikasjade vaatamiseks.
 - Vajuta nuppu  ülevaate täiendavate valikute ja funktsioonide vaatamiseks.

Ülevaadete loendi kohandamine

- 1 Vajuta kellakuval nuppu , et vaadata ülevaadete loendit.
- 2 Vali **Redigeeri**.
- 3 Tee valik:
 - Ülevaate asukoha muutmiseks loendis vajuta nuppu  või  ülevaate liigutamiseks ja vajuta nuppu  uue asukoha valimiseks.
 - Loendist ülevaate eemaldamiseks vali ülevaade ja seejärel .
 - Loendisse ülevaate lisamiseks vali **Lisa** ja seejärel vali üks või enam ülevaadet.
VIHJE: saad valida **Loo kaust** mitme ülevaatega kausta loomiseks ([Ülevaadete kausta loomine, lehekülg 81](#)).

Ülevaadete kausta loomine

Saad kohandada ülevaadete loendit, et luua seotud ülevaadete kaustu.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu , et vaadata ülevaadete loendit.
- 2 Vali **Redigeeri** > **Lisa** > **Loo kaust**.
- 3 Vali kausta lisatavad ülevaated ja vali **Valmis**.
MÄRKUS. kui ülevaated on juba ülevaadete loendis, saad need kausta teisaldada või kopeerida.
- 4 Vali või sisesta kausta nimi.
- 5 Vali kausta jaoks ikoon.
- 6 Vajadusel tee valik:
 - Kausta muutmiseks liigu ülevaadete loendis vastavale kaustale ja hoia all nuppu .
 - Ülevaadete muutmiseks kaustas ava kaust ja vali **Redigeeri** ([Ülevaadete loendi kohandamine, lehekülg 81](#)).

Body Battery

Kell analüüsib su pulsisageduse varieeruvust, stressitaset, unekvaliteeti ja aktiivsuse andmeid, et tuvastada su üldine Body Battery tase. See näitab saadaolevat reservenergiat, nagu auto kütusenäidik. Body Battery taseme vahemik on 5 kuni 100, kus 5 kuni 25 on madal reservenergia, 26 kuni 50 on madal reservenergia, 51 kuni 75 on keskmine reservenergia ja 76 kuni 100 on kõrge reservenergia.

Võid sünkronida oma kella teenuse Garmin Connect kontoga, et vaadata kõige värskeimat Body Battery taset, pikaajalisi trende ja täiendavaid üksikasju ([Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited, lehekülg 81](#)).

Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited

- Täpsema tulemuse saavutamiseks kanni kella 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.

Sooritusvõime näitajad

Need sooritusvõime mõõtetandmed on hinnangulised andmed, mis aitavad sul oma treeningutegevusi ja võistluste tulemusi jälgida ja mõista. Mõõtmiste tegemiseks pead sooritama paar tegevust, kandes randmel või rinnal olevat pulsisageduse monitори. Rattasõidu sooritusvõime mõõtmiseks vajad pulsisageduse monitори ja jõumõõdikut.

Neid hinnangulisi andmeid pakub ja toetab Firstbeat Analytics™. Lisateabe saamiseks ava veebileht garmin.com/performance-data/running.

MÄRKUS. hinnangulised andmed võivad esmalt ebatäpsed näida. Kell palub sul teha mõned tegevused, et sinu sportliku vormi kohta rohkem teavet saada.

Funktsionaalne energialävend (FTP): funktsionaalse energialävendi hindamiseks kasutab kell algseadistuse kasutajaprofiili (*Hinnangulise funktsionaalse energialävendi hankimine, lehekülg 86*).

HRV-i olek: kell analüüsib magamise ajal sinu randmepõhist pulsisageduse näitu, et määrata sinu isiklike pikaajaliste HRV keskmiste näitajate põhjal sinu pulsisageduse muutlikkuse (HRV) tase (*Pulsisageduse muutlikkuse tase, lehekülg 84*).

Laktaadilävi: laktaadilävi vajab rindkere pulsimõõtit. Laktaadilävi on punkt, kus sinu lihased hakkavad kiirelt väsima. Kell mõõdab sinu laktaaditaset pulsisageduse andmete ja tempo alusel (*Piimhappe lävi, lehekülg 86*).

Prognoositavad jooksuajad: kell kasutab su praeguse vormisoleku taseme põhjal jooksuaja pakkumiseks maksimaalset hinnangulist hapnikutarbimisvõimet (VO2 max) ja treeninguajalugu (*Hinnanguliste võistlusaegade kuvamine, lehekülg 84*).

Seisundi hinnang: sooritusvõime hinnang on reaajas hinnang 6 kuni 20 minuti pikkuse aktiivsuse järel. Selle võib lisada andmeväljana, et saaksid kogu tegevuse ajal vaadata sooritusvõime olekut. See võrdleb su reaajas olekut vormisoleku keskmise tasemega (*Sooritusvõime hinnang, lehekülg 85*).

Võimsusköver (jalgrattasõit): võimsusköver näitab aja jooksul säilitatud su võimsusväljundit. Saad vaadata eelmise kuu, kolme kuu või kaheteistkümne kuu võimsusköverat (*Võimsuskövera kuvamine, lehekülg 88*).

Vastupidavus: kell kasutab su maksimaalse hapnikutarbimisvõime hinnangulisi andmeid ja pulsisageduse andmeid, et pakkuda reaajas jõudluse hinnangut. Seda saab lisada andmekuvaks, nii et saad tegevuse ajal jälgida oma potentsiaali ja praegust jõudlust (*Oma reaalse vastupidavuse vaatamine, lehekülg 87*).

Maksimaalne hapnikutarbimisvõime: maksimaalne hapnikutarbimisvõime on maksimaalne hapnikukogus (milliliitrites), mida saad tarbida ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritusvõime juures (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 83*).

Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave

Maksimaalne hapnikutarbimisvõime on hapnikukogus (milliliitrites), mida tarbid ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritusaste juures. Lihtsamalt öeldes on maksimaalne hapnikutarbimisvõime sportliku soorituse näitaja, mis suureneb siis, kui sinu füüsiline vorm paraneb. Seade quati vajab maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime kuvamiseks randme või rindkere pulsimõõtmist. Seadmel on jooksmise ja rattasõidu jaoks eraldi maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime näidud. Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime võimalikult täpse näidu saamiseks pead mitu minutit keskmisel intensiivsustasemel jooksmas GPS-iga õues või sõitma võimsusmõõtmisega jalgrattaga.

Seadmel kuvatakse maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime arv, kirjeldus ja asend värvilisel näidikul. Oma kontol Garmin Connect saad vaadata täiendavaid üksikasju enda hinnangulise maksimaalse hapnikutarbimisvõime (VO2 max.) kohta, nt võrdlust enda vanuse- ja sookaaslaste näitajatega.

 Lilla	Ülihea
 Sinine	Suurepärase
 Roheline	Hea
 Oranž	Rahuldav
 Punane	Halb

Maksimaalse hapnikutarbimisvõime andmeid pakub Firstbeat Analytics. Maksimaalse hapnikutarbimisvõime analüüsi pakutakse The Cooper Institute® loal. Täiendava teabe saamiseks vt lisa ([Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed, lehekülg 164](#)) ja veebiaadressi www.CooperInstitute.org.

Jooksmise maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine

See funktsioon eeldab randmepõhist pulsisageduse andurit või ühilduvat rinnale kinnituvat pulsisageduse monitори. Kui kasutad rinnale kirjutatavat pulsisageduse monitори, pead selle rinnale kinnitama ja kellaga siduma ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 109](#)).

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 144](#)) ja configureeri max pulss ([Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 145](#)). Hinnangulised andmed võivad esmalt ebatäpsed näida. Et kell saaks su jooksusoorituse tundma õppida, tee mõned jooksuringid. Ultra- ja maastikujooksu ajal võid maksimaalse hapnikutarbimisvõime salvestamise välja lülitada, kui sa ei soovi, et need jooksutüübid sinu maksimaalse hapnikutarbimisvõime prognoosi mõjutaksid ([Aktiivsussätted, lehekülg 65](#)).

- 1 Alusta jooksmist.
- 2 Jookse õues keskmise või suure intensiivsusega, saavutades vähemalt 70% oma maksimaalsest pulsisagedusest.
- 3 Pärast vähemalt 10 minuti möödumist vali **Salvesta**.
- 4 Sooritusandmete sirvimiseks vajuta  või .

Jalgrattasõidu maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine

See funktsioon eeldab võimsusmõõtjat ja randme või rindkere pulsisageduse mõõtjat. Võimsusmõõtja peab sinu kellaga seotud olema (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 109*). Kui kasutad rindkere pulsimonitori, pead selle rinnale kinnitama ja kellaga siduma.

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 144*) ja configureeri max pulss (*Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 145*). Hinnangulised andmed võivad esmalt ebatäpsed näida. Et kell saaks su jalgrattasõidu sooritust tundma õppida, tuleb teha mõned sõidud.

- 1 Käivita jalgrattasõidu tegevus.
- 2 Sõida vähemalt 20 minutit ühtlase suure intensiivsusega.
- 3 Pärast sõitu vali **Salvesta**.
- 4 Sooritusandmete sirvimiseks vajuta nuppu  või .

Hinnanguliste võistlusaegade kuvamine

Kõige täpsema hinnangu saamiseks lõpeta kasutajaprofiili seadistamine (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 144*) ja määra oma maksimaalne südame löögisagedus (*Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 145*).

Võistlusaja eesmärgi pakkumiseks kasutab kell maksimaalse hapnikutarbimisvõime hinnangulist väärtust (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 83*) ja sinu treeningute ajalugu. Kell analüüsib mitu nädalat sinu treeninguandmeid, et täiustada võistlusaja hinnanguid.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu , et vaadata soorituse ülevaadet.
- 2 Vajuta nuppu .
- 3 Vajuta nuppu  või , et vaadata prognoositud võistlusaega.
- 4 Vajuta nuppu , et vaadata prognoose muude vahemaade korral.

MÄRKUS. prognoosid võivad alguses paista ebatäpsed. Et kell saaks su jooksusooritusi tundma õppida, tee mõned jooksuringid.

Pulsisageduse muutlikkuse tase

Sinu käekell analüüsib sinu magamise ajal randmepõhiseid pulsisageduse näite, et määrata sinu pulsisageduse muutlikkust (HRV). Treening, füüsiline aktiivsus, uni, toitumine ja tervislikud harjumused mõjutavad kõik sinu südame pulsisageduse muutlikkust. HRV väärtused võivad olenevalt soost, vanusest ja vormisoleku tasemest suuresti erineda. Tasakaalus HRV tase võib viidata positiivsetele tervisenäitajatele, nt hea treeningu ja taastumise tasakaal, parem südame ja veresoonkonna toonus ja stressitaluvus. Tasakaalust väljas või kehv tase võib olla märk väsimusest, suuremast taastumisvajadusest või kasvanud stressist. Parima tulemuse saamiseks tuleks kanda kella magamise ajal. Kell vajab kolme nädala katkematuid uneandmeid, et sinu pulsisageduse muutlikkuse taset kuvada.

Värvitsoon	Olek	Kirjeldus
 Roheline	Tasakaalus	Sinu seitsme päeva keskmine HRV on sinu algtaseme vahemikus.
 Oranž	Tasakaalustamata	Sinu seitsme päeva keskmine HRV on sinu algtasemest kõrgem või madalam.
 Punane	Madal	Sinu seitsme päeva keskmine HRV on sinu algtasemest oluliselt madalam.
Värv puudub	Halb Olek puudub	Sinu HRV väärtused on keskmiselt oluliselt alla sinu vanuse normaalset vahemikku. Oleku puudumine tähendab, et seitsme päeva keskmise väärtuse esitamiseks pole piisavalt andmeid.

Võid oma kella sünkroonida oma kontoga Garmin Connect, et vaadata oma hetke pulsisageduse muutlikkuse taset, trende ja harivat tagasisidet.

Soorituse hinnang

Tegevuse (nt jooksmine või rattasõit) lõpuleviimisel analüüsib seade su tempot, pulsisagedust ja pulsisageduse muutumist, et anda reaalajas hinnang su sooritusvõimele, võrreldes seda su keskmise vormisoleku vanusega. See on su maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime põhinäidu reaalajalise kõrvalekalde protsent.

Soorituse hinnangu väärtuste vahemik on -20 kuni +20. 6 kuni 20 minutit kestnud tegevuse järel kuvab seade su soorituse hinnangu skoori. Näiteks skoor +5 tähendab, et oled puhanud, värske ja suuteline korralikuks jooksuks või rattasõiduks. Võid soorituse hinnangu lisada treeningukuva andmeväljale ja jälgida seda tegevuse ajal. Soorituse hinnang näitab ka väsimustaset, eriti pika jooksutreeningu või rattasõidu lõpus.

MÄRKUS. maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime täpse näidu saamiseks ja su jooksu või rattasõidu soorituse analüüsimiseks pead kandma pulsimõõtjat ja tegema mõned jooksud või rattasõidud ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave](#), lehekülg 83).

Soorituse hinnangu kuvamine

See funktsioon eeldab randmepõhist pulsisageduse andurit või ühilduvat rinnale kinnituvat pulsisageduse monitори.

- 1 Lisa andmekuvale valik **Seisundi hinnang** ([Andmekuvade kohandamine](#), lehekülg 64).
- 2 Jookse või sõida jalgrattaga.
6 kuni 20 minuti järel ilmub soorituse hinnang.
- 3 Jooksu või rattasõidu soorituse hinnangu nägemiseks sirvi andmekuva.

Hinnangulise funktsionaalse energialäveni hankimine

Enne hinnangulise funktsionaalse energialäveni (FTP) hankimist pead kellaga siduma võimsusmõõtja (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 109*) ning hankima hinnangulise maksimaalse hapnikutarbimisvõime andmed (*Jalgrattasõidu maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine, lehekülg 84*).

Hinnangulise funktsionaalse energialäveni saamiseks kasutab kell algseadistuse kasutajaprofiili andmeid ja maksimaalset hapnikutarbimisvõimet. Kell tuvastab võimsusmõõtjaga ühtlastel ja suure intensiivsusega sõitudel sinu funktsionaalse energialäveni automaatselt. Parimate tulemuste saamiseks kannu sõitmisel ka pulsimonitori.

1 Soorituse ülevaate vaatamiseks vajuta kellakuval .

2 Vajuta nuppu .

3 Vajuta nuppu  või , et kuvada hinnanguline funktsionaalne energialävend.

Hinnanguline funktsionaalne energialävend kuvatakse vattides kilogrammi kohta, energiaväljund vattides ja positsioon värviskaalal.

 Lilla	Ülihea
 Sinine	Suurepärase
 Roheline	Hea
 Oranž	Rahuldav
 Punane	Treenimata

Lisateavet vt lisast (*FTP hinnangud, lehekülg 165*).

Piimhappe lävi

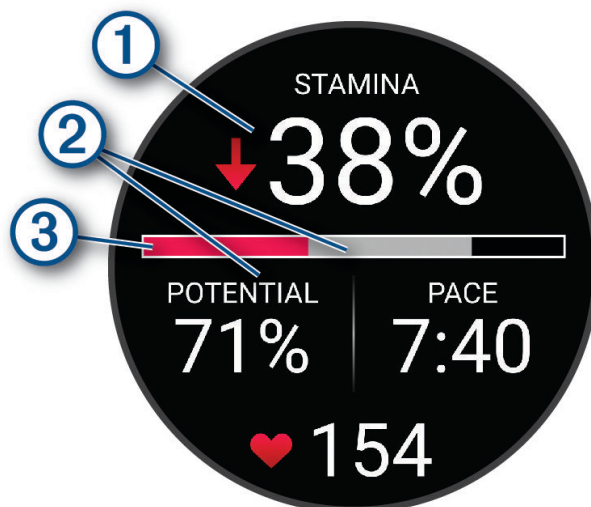
Piimhappe lävi märgib treeningu intensiivsust, mille juures hakkab verre piimhape kogunema. Jooksmisel hinnatakse seda intensiivsuse taset tempo, pulsisageduse või energia põhjal. Kui jooksja läve ületab, hakkab väsimus endast kiiremini märku andma. Kogenud jooksjatel on see lävi umbes 90% maksimaalsest pulsisagedusest ning 10 km ja poolmaratoni tempo vahel. Keskmise tasemega jooksjad saavutavad läve allpool 90% maksimaalsest pulsisagedusest. Piimhappe läve tundmine aitab määrata treeningu intensiivsust ja pingutamist võistlustel.

Kui tead oma piimhappe läve pulsisagedust, saad selle kasutajaprofiili seadetes sisestada (*Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 145*). Tegevuse ajal enda piimhappe läve automaatselt salvestamiseks lülita sisse funktsioon **Automaatne tuvastamine**.

Oma reaalaaja vastupidavuse vaatamine

Su kell võib esitada reaalaajas vastupidavuse hinnanguid, mis põhinevad su pulsisagedusel ja maksimaalsel hapnikutarbimisvõime hinnangul (VO2 Max. estimate) ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 83](#)).

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused**.
- 3 Vali jooks või jalgrattasõit.
- 4 Vajuta nuppu .
- 5 Vali tegevuse seaded.
- 6 Vali **Andmekuvad > Lisa uus > Vastupidavus**.
- 7 Vajuta nuppu  või , et muuta andmekuva asukohta (valikuline).
- 8 Vajuta nuppu , et muuta peamist vastupidavuse andmevälja (valikuline).
- 9 Alusta tegevust ([Tegevuse alustamine, lehekülg 22](#)).
- 10 Vajuta nuppu  või , et liikuda andmekuvale.



①	Peamine vastupidavuse andmeväli. Näitab su praegust vastupidavusprotsenti, järelejäänud vahemaad või järelejäänud aega.
②	Potentsiaalne vastupidavus.
③	Praegune vastupidavus.  Punane: vastupidavus on lõppemas.  Oranž: vastupidavus on stabiilne.  Roheline: vastupidavus on taastumas.

Võimsuskõvera kuvamine

Enne võimsuskõvera kuvamist pead viimase 90 päeva jooksul salvestama võimsusmõõtja abil vähemalt ühe tunni pikkuse sõidu (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 109*).

Saad luua treeninguid oma Garmin Connect kontol. Võimsuskõver näitab aja jooksul säilitatud su võimsusväljundit. Võid vaadata eelmise kuu, kolme kuu või 12 kuu võimsuskõverat.

1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.

2 Vali **Soorituse statistika** > **Võimsuskõver**.

Treenitustase

Need mõõteandmed on hinnangulised andmed, mis aitavad sul oma treeningutegevuste tulemusi jälgida ja mõista. Mõõtmiste tegemiseks pead kahe nädala jooksul sooritama tegevusi, kandes randmel või rinnal olevat pulsisageduse monitори. Rattasõidu sooritustaseme mõõtmiseks vajad pulsisageduse monitори ja jõumõõdikut. Mõõtmised võivad alguses tunduda ebatäpsed, kui kell alles õpib sinu sooritusvõimet tundma.

Neid hinnangulisi andmeid pakub ja toetab Firstbeat Analytics. Lisateabe saamiseks ava veebileht garmin.com/performance-data/running.

Treenitustase: treenitustase näitab, kuidas treenimine sinu vormi ja sooritust mõjutab. Sinu treenitustase põhineb sinu pikema perioodi VO2 max näitajal, akuutsel koormusel ja pulsisageduse muutlikkuse tasemel.

Maksimaalne hapnikutarbimisvõime: maksimaalne hapnikutarbimisvõime on hapnikukogus (milliliitrites), mida tarbid ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritustaseme juures (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 83*). Sinu kell kuvab kuumuse ja kõrgusega korrigeeritud maksimaalse hapnikutarbimisvõime väärtused, kui kohandud palavas keskkonnas või kõrgustes (*Kuumuse ja kõrgusega kohanemine, lehekülg 92*).

HRV (pulsisageduse muutlikkus): hRV on sinu pulsisageduse muutlikkuse olek viimase seitsme päeva jooksul (*Pulsisageduse muutlikkuse tase, lehekülg 84*).

Akuutne koormus: akuutne koormus on sinu hiljutiste treeningukoormuse skooride, sh treeningu kestuse ja intensiivsuse, kaalutud summa. (*Hetkekoormus, lehekülg 89*).

Treeningukoormuse fookus: sinu kell analüüsib ja jaotab treeningukoormuse andmed eri kategooriatesse, mis põhinevad iga salvestatud tegevuse intensiivsusel ja struktuuril. Treeningukoormuse fookus hõlmab ka iga kategooria kogu koormust ning treeningu fookust. Kell kuvab su treeningukoormuse jaotuse 4 viimase nädala kohta (*Treeningukoormuse fookus, lehekülg 90*).

Taastumisaeg: taastumisaeg näitab, kui palju aega sul täielikuks taastamiseks ja järgmiseks treeninguks vaja läheb (*Taastumisaeg, lehekülg 91*).

Treenitustasemed

Treenitustase näitab, kuidas treenimine vormisolekut ja sooritusvõimet mõjutab. Sinu treenitustase põhineb sinu pikema perioodi VO2 max näitajal, akuutsel koormusel ja pulsisageduse muutlikkuse tasemel. Treenitustaset saad kasutada tulevaste treeningute planeerimiseks ning vormisoleku jätkuvaks parandamiseks.

Olek puudub: sinu treenitustaseme määramiseks vajab kell mitut jooksu või rattasõidu VO2 max tulemustega tegevust kahe nädala jooksul.

Alatreenimine: sinu treeningurutiinis on paus või treenid nädala või pikema aja jooksul tavalisest vähem.

Alatreenimine tähendab, et sa ei suuda oma vormi säilitada. Suurenda oma treeningkoormust.

Taastumine: väiksema treeningukoormuse tõttu on su organism saanud taastuda, mis on väga oluline pärast pikka raskete treeningute perioodi. Võid naasta suurema treeningukoormuse juurde, kui tunned, et oled selleks valmis.

Vormi säilitamine: sinu praegune treeningukoormus on piisav, et praegust sportlikku vormi säilitada. Vormi parandamiseks varieeri oma treeninguid rohkem või suurenda treeningumahtu.

Produktiivne: sinu praegune treeningukoormus parandab vormi ja sooritusvõimet. Lisa treeningute vahele taastumisperioode, et saaksid vormisoleku taset säilitada.

Ideaalne: oled ideaalses võistlusvormis. Vähendasid hiljuti treeningukoormust ning su organism on saanud taastuda ning varasemast treeningust tuleneva kurnatuse korvata. Plaani edasi, sest tippvormi saab hoida vaid lühidalt.

Ületreenimine: sinu treeningukoormus on väga suur ja pole enam produktiivne. Su organism vajab puhkust. Lisa oma ajakavasse kergemad treeningud, et organism saaks taastuda.

Ebaproduktiivne: sinu treeningukoormuse tase on hea, kuid sinu vorm halveneb. Püüa keskenduda puhkusele, toitumisele ja stressi juhtimisele.

Pingutatud: sinu taastumine ja treeningukoormus ei ole tasakaalus. See on normaalne pärast rasket treeningut või olulist sündmust. Sinu organismil võib olla keeruline taastuda, seega peaksid pöörama tähelepanu oma tervise seisundile üldiselt.

Treenitustaseme kuvamise nõuanded

Treenitustasemefunktsioon sõltub sinu vormisoleku taseme ajakohastatud hinnangutest, sh vähemalt ühest maksimaalse hapnikutarbimisvõime (VO2 max) näidust nädalas ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 83](#)). Sisejooksude puhul ei esitata maksimaalset hapnikutarbimisvõime prognoosi, sest siis ei saaks sportliku vormi paranemist adekvaatselt peegeldada. Ultra- ja maastikujooksu ajal võid maksimaalse hapnikutarbimisvõime salvestamise välja lülitada, kui sa ei soovi, et need jooksutüübid sinu maksimaalse hapnikutarbimisvõime prognoosi mõjutaksid ([Aktiivsussäted, lehekülg 65](#)).

Treenitustasemefunktsiooni maksimaalseks kasutamiseks järgige neid juhiseid.

- Jookse või sõida jalgrattaga väljas vähemalt üks kord nädalas ja kanna energiamõõdikut ning püsi vähemalt 10 minutit pulsisageduse juures, mis on üle 70% sinu maksimaalsest pulsisagedusest.
Kui oled kella nädala või kahe jooksul kasutanud, peaksid treenitustaseme andmeid nägema.
- Salvesta kõik oma treeningtegevused oma peamisse treeningseadmesse, et kell saaks sinu sooritust tundma õppida ([Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine, lehekülg 119](#)).
- Et hoida pulsisageduse muutlikkuse (HRV) taseme näit pidevalt ajakohane, kanna kella järjekindlalt magamise ajal. Ajakohane HRV tase võib aidata säilitada ajakohast treenitustaset, kui sul pole maksimaalse hapnikutarbimisvõime näiduga piisavalt tegevusi.

Hetkekoormus

Akuutne koormus on viimase seitsme päeva liigse harjutusjärgse hapnikutarbimise (EPOC) summa. Tulemus näitab, kas sinu praegune koormus on madal, optimaalne, suur või väga suur. Optimaalne vahemik põhineb sinu individuaalsel vormisolekutasemel ja treeninguajalool. Vahemik muutub treeninguaja ja intensiivsuse suurenedes või vähenedes.

Treeningukoormuse fookus

Sooritusvõime ja vormisoleku eesmärkide maksimaalseks saavutamiseks peaks treening olema jagatud kolme kategooriasse: madal aeroobne, kõrge aeroobne ja anaeroobne treening. Treeningukoormuse fookus näitab treeningu jagunemist kategooriatesse ja annab treeningu sihid. Treeningukoormuse fookus vajab vähemalt 7 päeva treeninguandmeid, et tuvastada, kas treeningukoormus on madal, optimaalne või kõrge. Kui seadmel on 4 nädala trenniajalugu, siis on treeningukoormuse analüüs üksikasjalikum, mis aitab trenniharjutusi tasakaalus hoida.

Allpool sihtmärke: sinu nelja nädala treeningukoormus on optimaalsest koormusest kõigis intensiivsuskategooriates väiksem.

Väheste aeroobsusega koormuse puudujääk: suure intensiivsusega harjutuste tasakaalustamiseks ja taastumisaaja võimaldamiseks lisa rohkem väheste aeroobse koormusega harjutusi.

Suure aeroobsusega koormuse puudujääk: laktaadiläve ja maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime parandamiseks lisa rohkem suure aeroobsusega harjutusi.

Anaeroobse koormuse puudujääk: kiiruse ja anaeroobse võimekuse parandamiseks lisa rohkem intensiivseid anaeroobseid harjutusi.

Tasakaalus: su treeningukoormus on tasakaalus ja treeningu jätkamisel pakub vormisolekuga seotud mitmekülgsed eeliseid.

Väheste aeroobsuse fookus: su treeningukoormus koosneb peamiselt väheste aeroobsusega harjutustest. See tagab kindla aluse ja valmistab sind ette intensiivsemaks treeninguks.

Suure aeroobsuse fookus: su treeningukoormus koosneb peamiselt suure aeroobsusega harjutustest. Need harjutused aitavad parandada laktaadiläve, maksimaalset hapnikutarbimisvõimet ja vastupidavust.

Anaeroobne fookus: su treeningukoormus koosneb peamiselt intensiivsest tegevusest. See tagab vormisoleku kiire saavutamise, kuid peaks olema tasakaalus väheste aeroobsusega harjutustega.

Ületab sihtmärke: sinu nelja nädala treeningukoormus on optimaalsest kõrgem.

Koormussuhe

Koormussuhe on sinu lühiajalise treeningukoormuse ja pikaajalise treeningukoormuse suhtarv. See on abiks treeningukoormuse muutuste jälgimisel.

Olek	Väärtus	Kirjeldus
Olek puudub	Ühtegi	Koormussuhe on nähtav pärast kahenädalast treenimist.
Madal	Madalam kui 0,8	Sinu lühiajaline treeningukoormus on väiksem kui sinu pikaajaline treeningukoormus.
Optimaalne 	0,8 kuni 1,4	Lühiajaline ja pikaajaline treeningukoormus on tasakaalus. Optimaalne vahemik põhineb sinu individuaalsel vormisolekutasemel ja treeninguajalool.
Kõrge	1,5 kuni 1,9	Sinu lühiajaline treeningukoormus on suurem kui sinu pikaajaline treeningukoormus.
Väga kõrge	2,0 või üle selle	Sinu lühiajaline treeningukoormus on oluliselt suurem kui sinu pikaajaline treeningukoormus.

Treeningu efektiivsusest

Treeningu efektiivsus mõõdab tegevuse mõju aeroobsele ja anaeroobsele füüsilisele vormile. Treeningu efektiivsus koguneb tegevuse käigus. Tegevuse edenedes treeningu efektiivsuse väärtus suureneb. Treeningu efektiivsus määratakse kasutajaprofiili teabe ja treeningute ajaloo ja pulsageduse, treeningu kestuse ja intensiivsusega. Tegevuse peamised kasusid kirjeldavad seitse eri treeningu efektiivsuse märki. Iga märk on värvikoodiga ning vastab treeningkoormuse fookusele (*Treeningukoormuse fookus, lehekülg 90*). Iga tagasiside fraasi, näiteks „Mõjutab VO2 max palju“, on kirjeldatud Garmin Connect tegevuse andmetes.

Aeroobne treeninguefekt kasutab pulsagedust, et mõõta, kuidas treeningu koguintensiivsus mõjutab sinu aeroobset vormi ja annab teada, kas treening aitab vormitaset säilitada või parandada. Sinu trennijärgne liigne hapniku tarbimine (EPOC) kaardistatakse väärtusvahemikuks, mis võtab arvesse sinu vormisolekut ja treenimistavasid. Pidevad keskmise intensiivsusega treeningud või pikemate intervallidega (> 180 sekundit) treeningud mõjuvad positiivselt aeroobsele ainevahetusele ning sellest tuleneb aeroobse treeningu efektiivsuse väärtus.

Anaeroobne treeninguefekt kasutab pulsagedust ja kiirust (või energiat), et määrata kuidas treening mõjutab sinu jõudlust väga suure intensiivsuse korral. Said väärtuse, mis põhineb anaeroobsel panusel EPOC-ile ja tegevuse tüübile. Korduvatel suure intensiivsusega intervallidel 10-120 sekundit on väga soodne mõju anaeroobsele võimekusele, mis väljendub täiustatud anaeroobse treeningu efektiivsuse väärtuses.

Saad lisada Aeroobne efektiivsus ja Anaeroobne efektiivsus andmeväljadena ühele treeningkuvale, et seirata näite tegevuse ajal.

Treeningu efektiivsus	Aeroobne kasu	Anaeroobne kasu
0,0 kuni 0,9	Kasu puudub.	Kasu puudub.
1,0 kuni 1,9	Vähene kasu.	Vähene kasu.
2,0 kuni 2,9	Säilitab aeroobset vormi.	Säilitab anaeroobset vormi.
3,0 kuni 3,9	Mõjutab aeroobset vormi.	Mõjutab anaeroobset vormi.
4,0 kuni 4,9	Mõjutab aeroobset vormi palju.	Mõjutab anaeroobset vormi palju.
5.0	Piisava puhkeajata liigne pingutus, mis võib olla kahjulik.	Piisava puhkeajata liigne pingutus, mis võib olla kahjulik.

Treeninguefektide tehnoloogiat pakub ja toetab Firstbeat Analytics. Lisateabe saamiseks ava veebiaadress firstbeat.com.

Taastumisaeg

Võid kasutada seadet Garmin ning randmepõhist pulsimoniatori või ühilduvat rinnal kantavat pulsimoniatori, et vaadata, kui palju aega kulub, enne kui oled täielikult taastunud ja valmis järgmiseks raskeks treeninguks.

MÄRKUS. taastumisaaja soovitude puhul lähtutakse sinu maksimaalsest hapnikutarbimisvõimest ning see võib esmalt ebatäpne tunduda. Seade palub sul teha mõned tegevused, et sinu sportliku vormi kohta rohkem teavet saada.

Taastumisaeg kuvatakse kohe pärast tegevust. Aega loendatakse seni, kuni on optimaalne jälle järgmist rasket treeningut alustada. Seade uuendab sinu taastumisaega kogu päeva jooksl, võttes aluseks uneaja, stressi, puhkamise ja füüsilise tegevuse muutused.

Taastumise pulsagedus

Kui treenid randme või rindkere pulsimõõtjaga, võid iga tegevuse järel vaadata taastumise pulsagedust. Taastumise pulsagedus on treeningu pulsageduse ja treeningujärgse (2 min hiljem) pulsageduse vahe. Nt pärast tavalist jooksu seiskad taimer. Pulss on 140 lööki minutis. Kahe minuti möödudes on puhkeajal pulss 90 lööki minutis. Taastumise pulsagedus on 50 lööki minutis (140 miinus 90). Teatud uuringud seostavad taastumise pulsagedust südame tervisega. Enamasti tähendab suurem arv tervemat südant.

VIHJE: parima tulemuse saavutamiseks peaksid kaheks minutiks paigal olema, et seade saaks arvutada taastumise pulsageduse.

MÄRKUS. sinu taastumise pulsagedust ei arvutata vähese mõjuga tegevuste, näiteks jooga tegemise ajal.

Kuumuse ja kõrgusega kohanemine

Keskkonnategurid, nagu kõrge temperatuur ja kõrgus mõjutavad treeningut ja sooritusvõimet. Kõrgustes treenimine võib vormisolekut positiivselt mõjutada, kuid võid sel ajal märgata max hapnikutarbimise ajutist langust. Ettevõtte quatix kell pakub kohanemisteavitusi ja parandusi sinu hinnangulise maksimaalse hapnikutarbimise ja treenitustaseme jaoks, kui temperatuur ületab 22 °C (72 °F) ning kui asud kõrgemal kui 800 m (2625 ft). Saad oma treenitustaseme ülevaates jälgida enda kohanemist kuumuse ja kõrgusega.

MÄRKUS. kuumusega kohanemine on saadaval ainult GPS-tegevustega ja vajab ilmateate andmeid sinu ühendatud telefonist .

Sinu treenitustaseme pausile panek ja jätkamine

Kui oled vigastatud või haige, saad oma treenitustaseme pausile panna. Saad jätkata sporditegevuste salvestamist, aga sinu treenitustase, treeningkoormuse fookus, taastumise tagasiside ja treeningu soovitusel on ajutiselt blokeeritud.

Kui oled valmis uuesti treenima, saad oma treenitustasemega jätkata. Parima tulemuse saamiseks vajad iga nädal vähemalt ühte maksimaalse hapnikutarbimisvõime (VO2 max) näitu ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 83](#)).

1 Kui soovid oma treenitustaseme pausile panna, vali üks järgmistest võimalustest:

- Hoia treenitustaseme ülevaates all nuppu  ja vali **Valikud > Peata trenniolek**.
- Oma sätetes Garmin Connect vali **Soorituse statistika > Treenitustase > ⋮ > Peata trenniolek**.

2 Sünkrooni kell oma Garmin Connect kontoga.

3 Kui soovid oma treenitustaset jätkata, vali üks järgmistest võimalustest:

- Treenitustaseme ülevaates hoia all nuppu  ja vali **Valikud > Jätka treenitustaset**.
- Oma sätetes Garmin Connect vali **Soorituse statistika > Treenitustase > ⋮ > Jätka treenitustaset**.

4 Sünkrooni kell oma Garmin Connect kontoga.

Treeninguvalmidus

Sinu treeningvalmidus esitatakse skoori ja lühikese sõnumina, mis aitab sul otsustada, kui valmis oled sel päeval treenima. Skoori arvutatakse ja ajakohastatakse pidevalt kogu päeva jooksul, kasutades järgmisi tegureid:

- Uneaja skoor (viimane öö)
- Taastumisaeg
- HRV-i olek
- Akuutne koormus
- Une ajalugu (viimased kolm ööd)
- Stressi ajalugu (viimased kolm päeva)

Värvitsoon	Punktiseis	Kirjeldus
 Lilla	95 kuni 100	Suurepärase Parim võimalik
 Sinine	75 kuni 94	Kõrge Väljakutseteks valmis
 Roheline	50 kuni 74	Mõõdukas Valmis alustama
 Oranž	25 kuni 49	Madal Aeg rahuneda
 Punane	1 kuni 24	Halb Lase oma kehal taastuda

Varasemate treeninguvalmiduse skooride vaatamiseks mine oma Garmin Connect kontole.

Vastupidavuse skoor

Su vastupidavuse skoor aitab sul mõista üldvastupidavust pulsiaandmetega salvestatud kõigi tegevuste põhjal. Võid vaadata oma vastupidavuse skoori parandamise soovitusi ja seda aja jooksul soodustavaid peamisi spordialasid.

Värvitsoon	Kirjeldus
 Roosa	Eliit
 Lilla	Ülihea
 Sinine	Ekspert
 Roheline	Hästi treenitud
 Kollane	Treenitud
 Oranž	Keskmine
 Punane	Harrastaja

Lisateavet vt lisast ([Vastupidavuse skoori hinnangud](#), lehekülg 166).

Mäeskoor

Mäeskoor aitab sul viimase kahe kuu trenniajaloo ja maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime põhjal paremini mõista su ülesmäge jooksmise praegust võimekust. Käekell tuvastab välitingimustes jooksmise, kõndimise või matkamise käigus 2% või suurema tõusu. Võid vaadata oma vastupidavust ja jõudu mägedel ning aja jooksul toimuvaid mäeskoori muudatusi.

Värvitsoon	Punktiseis	Kirjeldus
 Roosa	95 kuni 100	Eliit
 Lilla	85 kuni 94	Ekspert
 Sinine	70 kuni 84	Oskuslik
 Roheline	50 kuni 69	Treenitud
 Oranž	25 kuni 49	Väljakutsuja
 Punane	1 kuni 24	Harrastaja

Rattasõidu suutlikkuse kuvamine

Enne rattasõidu suutlikkuse kuvamist peab su kasutajaprofiilis olema 7 päeva trenniajalugu, salvestatud maksimaalne hapnikutarbimisvõime ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 83](#)) ja seotud võimsusmõõtja võimsuskõvera andmed ([Võimsuskõvera kuvamine, lehekülg 88](#)).

Rattasõidu suutlikkus on sooritusvõime kolmes kategoorias: aeroobne vastupidavus, aeroobne võimekus ja anaeroobne võimekus. Rattasõidu suutlikkus sisaldab su praegust jalgratturi tüüpi, nt ronija. Jalgratturi tüübi aitab määrata ka kasutajaprofiili sisestatud teave, nt kehakaal ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 144](#)).

- 1 Vajuta kellakuval nuppu  rattasõidu suutlikkuse ülevaate vaatamiseks.

MÄRKUS. ehk soovid lisada selle ülevaate oma ülevaadete loendisse ([Ülevaadete loendi kohandamine, lehekülg 81](#)).

- 2 Vajuta nuppu  oma praeguse jalgratturi tüübi vaatamiseks.

- 3 Vajuta nuppu  oma rattasõidu suutlikkuse üksikasjaliku analüüsi (valikuline) vaatamiseks.

Võistluskalender ja peamine võistlus

Kui lisad võistluse oma kalendrisse Garmin Connect, saad seda sündmust kellas vaadata, kui lisad peamise võistluse ülevaate ([Ülevaated, lehekülg 77](#)). Sündmuse kuupäev peab jääma järgmise 365 päeva sisse. Kell kuvab sündmuseni jäänud aja pöördloendust, sinu ajaeesmärki või prognoositavat lõpuaega (ainult jooksuüritused) ja ilmteavet.

MÄRKUS. asukoha ja kuupäeva ilmteabe ajalugu on kohe saadaval. Kohalikud ilmaprognoosi andmed ilmuvad umbes 14 päeva enne sündmust.

Kui lisad üle ühe võistluse, palutakse sul valida peamine sündmus.

Sõltuvalt sinu sündmuse jaoks saadaolevatest rajaandmetest saad vaadata kõrgusandmeid, raja kaarti ja lisada funktsiooni PacePro plaani ([PacePro™ Treening, lehekülg 39](#)).

Võistluseks treenimine

Sinu kell võib sulle soovitada igapäevaseid treeninguid, et saaksid treenida võistluseks, kui sul on maksimaalse hapnikutarbimisvõime (VO2 max) hinnang olemas ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 83](#)).

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.
- 2 Vali **Treen. ja kavand.** > **Võistlused ja üritused** > **Otsi sündmust.**
- 3 Otsi oma lähikonnas toimuvat sündmust.
Oma sündmuse loomiseks vali **Loo sündmus**.
- 4 Vali **Lisa kalendrisse**.
- 5 Süntkrooni kell oma Garmin Connect kontoga.
- 6 Sirvi kellas peamise võistluse ülevaateni, et näha oma peamise võistluse jäänud aja pöördloendust.
- 7 Vajuta kellakuval nuppu  ja vali jooks või rattasõit.

MÄRKUS. kui oled lõpetanud vähemalt ühe välistingimustes korraldatud jooksu koos pulsisageduse andmetega või ühe rattasõidu pulsisageduse ja jõu andmetega, kuvatakse kellas igapäevased treeningsoovitused.

Aksia lisamine

Aksiate loendi kohandamiseks pead esmalt ülevaateleendis aksiate ülevaate lisama ([Ülevaadete loendi kohandamine, lehekülg 81](#)).

- 1 Vajuta kellakuval nuppu , et aksiate ülevaade kuvada.
- 2 Vajuta nuppu .
- 3 Vali **Redigeeri** > **Lisa**.
- 4 Sisesta lisatava aksia ettevõtte nimi või aksia sümbol ja vali .
- Kell kuvab otsingu tulemusi.
- 5 Vali aksia, mida soovid lisada.
- Lisateabe vaatamiseks vali aksia.
- 6 **VIHJE:** aksia kuvamiseks ülevaateleendis vajuta nuppu  ja vali Määra lemmikuks.

Ilma asukohtade lisamine

- 1 Vajuta kellakuval , et vaadata ilmateadet.
- 2 Vajuta .
- 3 Vajuta esimesel ülevaate ekraanil .
- 4 Vali **Lisa vahepunkt** ning otsi asukohta.
- 5 Vajadusel korda samme 3 ja 4 ning lisa asukohti.
- 6 Vajuta nuppu  ja vali asukoht, mille kohta soovid ilmateadet saada.

Ajavaheväsimuse nõustaja kasutamine

Selleks, et saaksid kasutada funktsiooni Ajavaheväsimuse nõustaja ülevaadet, pead kavandama reisi rakenduses Garmin Connect ([Reisi kavandamine rakenduses Garmin Connect, lehekülg 96](#)).

Reisimise ajal saad kasutada funktsiooni Ajavaheväsimuse nõustaja ülevaadet selleks, et näha enda sisemist kella võrrelduna kohaliku ajaga, ja saada juhiseid ajavaheväsimuse mõju vähendamiseks.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu , et kuvada teenuse **Ajavaheväsimuse nõustaja** ülevaade.
- 2 Vajuta nuppu , et võrrelda enda sisemist kella ja kohalikku aega ning vaadata üldist ajavaheväsimuse taset.
- 3 Tee valik:
 - Praeguse ajavaheväsimuse taseme teabe nägemiseks vajuta nuppu .
 - Vajuta nuppu , et näha soovitusi, mis aitavad ajavaheväsimuse sümptomeid leevendada.

Reisi kavandamine rakenduses Garmin Connect

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.
- 2 Vali **Treen. ja kavand. > Ajavaheväsimuse nõustaja > Lisa reisi üksikasjad**.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Akvalangiga sukeldumise ülevaate vaatamine

Saad kasutada akvalangiga sukeldumise ülevaadet oma organismi sukeldumisjärgse taastumise seireks. Pärast sukeldumist võib-olla vajalik mitu tundi oodata, enne kui on ohutu lennukiga lennata.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu , akvalangiga sukeldumise ülevaate vaatamiseks.
- 2 Vajuta nuppu , et vaadata oma pinnaolekuaega (SI), järelejäanud lendamise vältimise aega ja kellaaega, mil lendamise vältimise aeg lõpeb.
- 3 Vajuta nuppu , et vaadata oma kudede koormuse andmeid, kehtivaid hapnikutoksilisuse ühikuid (OTU) ja kesknärvisüsteemi (CNS) protsenti.

MÄRKUS. sukeldumise ajal kogunenud OTU aegub 24 tunniga.

OTU		Roheline: 0 kuni 249 OTU.
		Kollane: 250 kuni 299 OTU.
		Punane: 300 OTU või suurem.
CNS		Roheline: KNS-i hapniku toksilisus 0 kuni 79%.
		Kollane: KNS-i hapniku toksilisus 80 kuni 99%.
		Punane: KNS-i hapniku toksilisus 100% või suurem.

- 4 Vajuta nuppu , et vaadata oma hiljuti salvestatud sukeldumiste sukeldumislogi.

Kellad

Äratuse seadistamine

Saad määrata mitu äratust.

Tee valik:

- 1
 - Hoia kellakuval all nuppu .
 - Vajuta kellakuval .
 - Hoia all nuppu .

2 Vali **Kellad** > **Hoiatused**.

3 Tee valik:

- Äratuse esmakordsel määramisel ja salvestamisel sisesta äratuse aeg.
- Lisaäratuste määramiseks ja salvestamiseks vali **Lisa hoiatus** ja sisesta äratuse aeg.

Äratuse muutmine

Tee valik:

- 1
 - Kellakuval hoia all nuppu .
 - Vajuta kellakuval nuppu .
 - Hoia all nuppu .

2 Vali **Kellad** > **Hoiatused**.

3 Vali äratuse.

4 Tee valik:

- Äratuse sisse- või väljalülitamiseks vali **Olek**.
- Äratuse aja muutmiseks vali **Aeg**.
- Äratuse regulaarseks kordumiseks vali **Korda** ja seejärel, millal äratuse peaks korduma.
- Äratuse tüübi valimiseks vali **Heli ja vibratsioon**.
- Äratuse kirjelduse valimiseks vali **Silt**.
- Äratuse kustutamiseks vali **Kustuta**.

Tagasilugeva taimerid kasutamine

- 1 Tee valik:
 - Kellakuval hoia all nuppu .
 - Vajuta kellakuval nuppu .
 - Hoia all nuppu .
- 2 Vali **Kellad > Taimerid**.
- 3 Kui sa ei ole enne taimerit salvestanud, sisesta aeg puuteekraanil või nuppudega  ja .
- 4 Kui oled varem taimerid salvestanud, tee mõni järgmine valik.
 - Uue tagasilugeva taimerid seadistamiseks ilma seda salvestamata, vali **Kiirtaimer** ja sisesta aeg.
 - Uue taimerid määramiseks ja salvestamiseks vali **Redigeeri > Lisa taimer** ning sisesta aeg.
 - Salvestatud taimerid määramiseks vali salvestatud taimer.
- 5 Taimerid käivitamiseks vajuta nuppu .
- 6 Vajadusel tee valik:
 - Taimerid peatamiseks vali .
 - Taimerid taaskäivitamiseks vali .
 - Taimerid salvestamiseks vali  > **Salvesta taimer**.
 - Aegunud taimerid automaatseks taaskäivitamiseks vali  > **Aut. taaskäiv..**
 - Taimerid märguande kohandamiseks vali  > **Heli ja vibratsioon**.

Taimerid kustutamine

- 1 Tee valik:
 - Kellakuval hoia all nuppu .
 - Vajuta kellakuval nuppu .
 - Hoia all nuppu .
- 2 Vali **Kellad > Taimerid > Redigeeri**.
- 3 Vali taimer.
- 4 Vali **Kustuta**.

Stopperi kasutamine

- 1 Tee valik:
 - Vajuta kellakuval nuppu .
 - Vajuta kellakuval nuppu .
 - Hoia all nuppu .
- 2 Vali **Kellad > Stopper**.
- 3 Taimeri käivitamiseks vajuta nuppu .
- 4 Vajuta nuppu , et ringiaja taimer **1** uuesti käivitada.



Stopperi koguaeg **2** jookseb edasi.

- 5 Mõlema taimeri peatamiseks vajuta nuppu .
- 6 Tee valik:
 - Mõlema taimeri lähtestamiseks vajuta nuppu .
 - Stopperiga mõõdetud aja salvestamiseks tegevusena vajuta nuppu  ja valige **Salvesta tegevus**.
 - Taimerite lähtestamiseks ja stopperist väljumiseks vajuta  ja vali **Valmis**.
 - Ringiaja taimerite ülevaatamiseks vajuta  ja vali **Vaade**.
MÄRKUS. valik **Vaade** kuvatakse ainult siis, kui on olnud mitu ringi.
 - Kellakuvale naasmiseks ilma taimerite lähtestamiseta vajuta  ja vali **Naase kella sihverplaadile**.
 - Ringiaja salvestise lubamiseks või keelamiseks vajuta  ja vali **Ringi klahv**.

Alternatiivsete ajavööndite lisamine

Saad kuvada teiste ajavööndite kellaaja.

1 Tee valik:

- Kellakuval hoia all nuppu .
- Vajuta kellakuval nuppu .
- Hoia all nuppu .

VIHJE: saad ülevaadete loendis vaadata ka alternatiivseid ajavööndeid ([Ülevaadete loendi kohandamine, lehekülg 81](#)).

2 Vali **Kellad > Alt. ajavööndid > Lisa**.

3 Vajuta nuppu  või  regiooni esiletoomiseks ja vajuta nuppu  selle valimiseks.

4 Vali ajavöönd.

Teise ajavööndi muutmine

1 Tee valik:

- Kellakuval hoia all nuppu .
- Vajuta kellakuval nuppu .
- Hoia all nuppu .

VIHJE: saad ülevaadete loendis vaadata ka alternatiivseid ajavööndeid ([Ülevaadete loendi kohandamine, lehekülg 81](#)).

2 Vali **Kellad > Alt. ajavööndid**.

3 Vali ajavöönd.

4 Vajuta nuppu .

5 Tee valik:

- Ülevaataloendis kuvatava ajavööndi määramiseks vali suvand **Määra lemmikuks**.
- Ajavööndile kohandatud nime sisestamiseks vali **Muuda nime**.
- Ajavööndile kohandatud lühendi sisestamiseks vali **Lühenda**.
- Ajavööndi muutmiseks vali **Vaheta tsooni**.
- Ajavööndi kustutamiseks vali **Kustuta**.

Taimeri lisamine

1 Tee valik:

- Hoia kellakuval all nuppu .
- Vajuta kellakuval .
- Hoia all nuppu .

VIHJE: taimereid saad vaadata ka ülevaataloendis ([Ülevaadete loendi kohandamine](#), lehekülg 81).

2 Vali **Kellad** > **Taimerid** > **Lisa**.

3 Sisesta nimi.

4 Vali aasta, kuu ja päev.

5 Tee valik:

- Vali **Kogu päev**.
- Vali **Kindel kellaaeg** ja sisesta kellaaeg.

6 Vali ikoon.

Taimerite muutmine

1 Tee valik:

- Hoia kellakuval all nuppu .
- Vajuta kellakuval .
- Hoia all nuppu .

VIHJE: taimereid saad vaadata ka ülevaataloendis ([Ülevaadete loendi kohandamine](#), lehekülg 81).

2 Vali **Kellad** > **Taimerid**.

3 Vali taimeriga sündmus.

4 Vajuta nuppu  ja vali **Määra lemmikuks**, et kuvada taimeriga sündmus eelvaataloendis (valikuline).

5 Vajuta nuppu  ja vali **Muuda taimerit**.

6 Vali muudetav valik.

- Sündmuse nime muutmiseks vali **Nimi**.
- Kuupäeva muutmiseks vali **Kuupäev**.
- Aja muutmiseks vali **Aeg**.
- Sündmuse tüübi muutmiseks vali **Tüüp**.
- Sündmuse lühendatud nime lisamiseks vali **Lühend**.
- Sündmuse asukoha lisamiseks vali **Asukoht**.
- Sündmuse meeldetuletuste lisamiseks vali **Meeldetuletused**.
- Sündmuse kordamiseks igal aastal vali **Korda igal aastal**.
- Sündmuse eemaldamiseks vali **Kustuta taimer**.

logid

Ajaloos on kirjas kellaaeg, vahemaa, kalorid, keskmine tempo ja kiirus, ringiandmed ning valikuline anduriteave.

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

Ajaloo kasutamine

Ajalugu sisaldab salvestatud tegevusandmeid, rekordeid ja kokkuvõtteid.

Seade on varustatud ajalooülelaatega, mis tagab kiire ligipääsu sinu tegevusandmetele ([Ülelaated](#), [lehekülg 77](#)).

1 Hoia kellakuval all nuppu .

2 Vali **Ajalugu**.

Kuvatakse sinu hiljutiste tegevuste tulpdiagramm.

3 Tee valik:

- Tulpdiagrammi ajaperioodi muutmiseks vajuta nuppu  ja vali **Graafiku valikud**.
- Isiklike spordirekordite vaatamiseks vajuta nuppu  ja vali **Rekordid** ([Isiklikud rekordid](#), [lehekülg 102](#)).
- Oma nädala- või kuukokkuvõtete vaatamiseks vajuta nuppu  ja vali **Kokku** ([Koguandmete kuvamine](#), [lehekülg 103](#)).
- Oma tegevusajaloo vaatamiseks vajuta nuppu  ja vali tegevus.

Mitme spordiala ajalugu

Seade salvestab tegevuse mitme spordiala kokkuvõtte, sh kogu läbitud vahemaa, aja, kulutatud kalorit ja valikulised andmed. Seade eraldab ka iga spordiala andmed ning ülemineku ühelt alalt teisele, et saaksid sarnaseid treeningtegevusi võrrelda ja jälgida, kui kiiresti üleminekud toimuvad. Üleminekute ajalugu hõlmab läbitud vahemaad, aega, keskmist kiirust ja kulutatud kaloreid.

Isiklikud rekordid

Tegevuse lõpus kuvab kell tegevuse käigus saavutatud uue isikliku rekordi. Isiklike rekordite hulka kuuluvad sinu mitme tavalise võistlusdistsantsi kiireim aeg, jõutegevuse suuremate liigutuste suurim kaal ja pikim jooks, jalgrattasõit või ujumine.

MÄRKUS. jalgrattasõidu korral sisaldab isiklik rekord ka enamikke tõuse ja parimat võimsust (vajalik on võimsusmõõtja).

Isiklike rekordite vaatamine

1 Hoia kellakuval all nuppu .

2 Vali **Ajalugu**.

3 Vajuta nuppu  ja vali **Rekordid**.

4 Vali spordiala.

5 Vali rekord.

6 Vali **Kuva andmed**.

Isikliku rekordi taastamine

Võid taastada varasema isikliku rekordi.

1 Hoia kellakuval all nuppu .

2 Vali **Ajalugu**.

3 Vajuta nuppu  ja vali **Rekordid**.

4 Vali spordiala.

5 Vali taastamiseks rekord.

6 Vali **Eelmine** > .

MÄRKUS. see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

Isiklike rekordite kustutamine

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
 - 2 Vali **Ajalugu**.
 - 3 Vajuta nuppu  ja vali **Rekordid**.
 - 4 Vali spordiala.
 - 5 Tee valik:
 - Rekordi kustutamiseks vali rekord ja vali **Kustuta andmed** > ✓.
 - Kõigi spordiandmete kustutamiseks vali **Kustuta kõik andmed** > ✓.
- MÄRKUS.** see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

Koguandmete kuvamine

Saad vaadata kogutud kauguse ja ajaandmeid, mis on kella salvestatud.

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Ajalugu**.
- 3 Vajuta nuppu  ja vali **Kokku**.
- 4 Vali tegevus.
- 5 Nädala või kuu koguandmete kuvamiseks vali suvand.

Teavituste ja märguannete seaded

Hoia kellakuval all nuppu  ja vali **Kella seaded** > **Teavitused & hoiatused**.

Nutiteavitused: kohandab sinu kellale kuvatavaid nutiteavitusi (*Telefoni teavituste lubamine, lehekülg 114*).

Tervis ja heaolu: kohandab sinu kellale kuvatavaid tervise ja heaolu teavitusi (*Tervise ja heaolu teavitused, lehekülg 104*).

Hommikuraport: näitab hommikuraportit ja kohandab andmeid raportis (*Hommikuse raporti kohandamine, lehekülg 105*).

Süsteemi hoiatused: seadistab kellaaja (*Kellaajahoiatuste seadistamine, lehekülg 105*), baromeetri (*Tormihoiatuse seadistamine, lehekülg 105*) või telefoniühenduse märguanded (*Telefoniühenduse hoiatuste sisselülitamine, lehekülg 105*).

Märguandekeskus: aktiveerib teadaannete keskuse uute teadaannete vaatamiseks (*Teavituste kuvamine, lehekülg 114*).

Tervise ja heaolu teavitused

Hoia kellakuval all nuppu  ja vali **Kella seaded > Teavitused & hoiatused > Tervis ja heaolu**.

Päevakokkuvõte: päevakokkuvõtte Body Battery ilmub paar tundi enne uneakna algust. Igapäevane kokkuvõte annab ülevaate sellest, kuidas sinu igapäevane stress ja tegevuste ajalugu sinu näitaja Body Battery taset mõjutasid (*Body Battery, lehekülg 81*).

Stressihoiatused: annab sulle märku, kui stressiperioodid on sinu näitaja Body Battery taset kahandanud.

Puhkehoiatused: annab sulle märku pärast seda, kui sul on olnud rahulik periood ja selle mõjust sinu näitaja Body Battery tasemele.

Pulsisageduse hoiatused: annab märku, kui sinu pulsisagedus on sihtväärtusest suurem või väiksem (*Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine, lehekülg 104*).

Ajavaheväsimuse nõustaja: pakub nõuandeid ajavaheväsimuse sümptomite osas reisil olles, näiteks soovitusi une ja treeningute kohta (*Ajavaheväsimuse nõustaja kasutamine, lehekülg 96*).

Liikumisteade: tuletab meelde vajadust liikuda (*Liikumismärguande kasutamine, lehekülg 104*).

Eesmärkide hoiatused: sind teavitatakse igapäevaste sammude, korruste ja nädala intensiivsuse minutite eesmärkide saavutamisest.

Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine

ETTEVAATUST

See funktsioon üksnes hoiatab, kui vähemalt 10-minutise tegevusetuse järel on su pulsisagedus seadistatud väärtusest suurem või väiksem. See funktsioon ei teavita sind, kui sinu pulsisagedus langeb allapoole sinu valitud uneaja määratud piiri, mis on seadistatud rakenduses Garmin Connect. See funktsioon ei teavita sind võimalikust südamerikkest ega ole mõeldud ravima või diagnoosima mingit tervislikku seisundit või haigust. Südamevaevuste korral võta alati ühendust arstiga.

Võid seadistada pulsisageduse läve väärtuse.

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
 - 2 Vali **Kella seaded > Teavitused & hoiatused > Tervis ja heaolu > Pulsisageduse hoiatused**.
 - 3 Vali **Kõrge sageduse hoiatus** või **Madala sageduse hoiatus**.
 - 4 Seadistada pulsisageduse läve väärtus.
- Kui su pulsisagedus on läve väärtusest suurem või väiksem, siis kuvatakse teade ja kell vibreerib.

Liikumismärguande kasutamine

Pidev istuv eluviis võib ainevahetushäireid põhjustada. Liikumismärguanne aitab seda vältida. Pärast üht passiivset tundi kuvatakse Liigu! ning liikumisriba. Iga 15 passiivse minuti järel kuvatakse lisalõigud. Kui helisignaalid on sisse lülitatud, siis seade piiksub või vibreerib (*Süsteemi seaded, lehekülg 148*).

Liikumismärguande lähtestamiseks tee lühike jalutuskäik (vähemalt paar minutit).

Hommikuraport

Kell kuvab hommikuraporti, mis põhineb su tavalisel ärkamisajal. Ilma-, une-, öise pulsisageduse muutlikkuse taseme ja muid andmeid sisaldava raporti vaatamiseks keri (*Hommikuse raporti kohandamine, lehekülg 105*).

Hommikuse raporti kohandamine

MÄRKUS. võid neid seadeid kellas või kontol Garmin Connect kohandada.

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded** > **Teavitused & hoiatused** > **Hommikuraport**.
- 3 Tee valik:
 - Hommikuse raporti lubamiseks või keelamiseks vali **Kuva aruanne**.
 - Hommikuses aruanderaportis kuvatavate andmete järjekorra ja tüübi kohandamiseks vali **Muuda aruannet**.

Kellaajahoiatuste seadistamine

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded** > **Teavitused & hoiatused** > **Süsteemi hoiatused** > **Aeg**.
- 3 Tee valik:
 - Et seadistada helimärguanne teatud arv minuteid enne kui päike loojub, vali **Kuni päikeseloojanguni** > **Olek** > **Sees**, vali **Aeg** ja sisesta aeg.
 - Et seadistada helimärguanne teatud arv minuteid enne kui päike tõuseb, vali **Kuni päikesetõusuni** > **Olek** > **Sees**, vali **Aeg** ja sisesta aeg.
 - Et hoiatus esitataks igal tunnil, vali **Iga tund** > **Sees**.

Tormihoiatuse seadistamine

HOIATUS

See hoiatus on teavituslik funktsioon ja pole mõeldud kasutamiseks ilmamuutuste jälgimise peamise allikana. Sina vastutad ilmaprognoosi ja -olude kontrollimise, keskkonnatingimuste jälgimise ja ohutuse tagamise eest, eelkõige raskete ilmaolude korral. Selle hoiatuse eiramine võib kaasa tuua tõsise kehavigastuse või surmaga lõppeva õnnetuse.

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded** > **Teavitused & hoiatused** > **Süsteemi hoiatused** > **Baromeeter** > **Tormihoiatus**.
- 3 Tee valik:
 - Märguande sisse- ja väljalülitamiseks vali **Olek**.
 - Vali **Kalibreeri kompass**, et uuendada õhurõhu muudatuse määra, mille korral käivitub tormihoiatus.

Telefoniühenduse hoiatuste sisselülitamine

Kella saab seadistada nii, et see annab sulle märku, kui sinu telefon loob ühenduse ja katkesab selle kasutadesi Bluetooth tehnoloogiat.

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded** > **Teavitused & hoiatused** > **Süsteemi hoiatused** > **Telefon**.

Heli ja vibratsiooni seaded

Hoia kellakuval all nuppu  ja vali **Kella seaded** > **Heli ja vibratsioon**. Samuti saad neid seadeid kohandada erinevate olukordadega nagu uni ja tegevused ([Fookuse režiimid](#), [lehekülj 122](#)).

Helitugevus: vaigistab kõik helid või reguleerib kõlari helitugevust.

Hoiatushelid: esitab teadete heli.

Nuppude helid: esitab nupu vajutamisel heli.

Vibratsioon: määrab kella vibratsiooni märguannete ja nupuvajutuste korral.

Ekraani ja heleduse seaded

Hoia kellakuval all nuppu  ja vali **Kella seaded** > **Ekraan ja heledus**. Samuti saad neid seadeid kohandada erinevate olukordadega nagu uni ja tegevused ([Fookuse režiimid, lehekülg 122](#)).

Heledus: määrab ekraani heledustaseme.

Alati kuvatud: jätab kellakuva andmed nähtavaks ning vähendab heledust ja taustvalgustust. See valik lühendab aku kasutusaega ja ekraani tööiga ([AMOLED-ekraani teave, lehekülg 154](#)).

Teksti suurus: muudab teksti suurust ekraanil.

Punanihe: muudab ekraani punaseks, roheliseks või oranžiks, et saaksid kella kasutada vähese valguse käes ja näeksid seda ka öösel hästi.

Žest: lülitab ekraani sisse, kui tõstad kätt ja pöörad seda randmele vaatamiseks.

Ajalõpp: seadistab ekraani väljalülitumise aja.

Puude: aktiveerib puuteekraani. Võid valida **Ainult kaart**, et lubada puuteekraan ainult kaardikuval.

Puutelukk: lukustab pärast ekraani väljalülitumist puuteekraani. Kui see seade on lubatud, saad puuteekraani alla nipsates avada.

Ühenduvus

Ühenduvusfunktsioonid on kella jaoks saadaval, kui seod kella oma ühilduva telefoniga ([Telefoni sidumine, lehekülg 113](#)). Täiendavad funktsioonid on saadaval kui ühendad oma kella Wi-Fi võrguga ([Ühendumine Wi-Fi võrku, lehekülg 116](#)).

Andurid ja tarvikud

quatix kellal on mitu sisseehitatud andurit ja saad oma tegevuste jaoks siduda täiendavaid juhtmeta andureid.

Juhtmeta andurid

Sinu kella saab siduda ja kasutada juhtmevabade anduritega tehnoloogia ANT+ või Bluetooth abil (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 109*). Pärast seadmete sidumist saad valikulisi andmevälju kohandada (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 64*). Kui andur kuulus ostes kellakomplekti, on need juba omavahel seotud.

Konkreetselt ettevõtte Garmin anduri ühilduvuse või ostmise kohta teabe saamiseks või kasutusjuhendi vaatamiseks vaata saidil buy.garmin.com vastava anduri lehte.

Anduri tüüp	Kirjeldus
Golfikepi andurid	Golfikepi anduritega Approach saad automaatselt jälgida enda golfilööke, sh asukohta, vahemaad ja kepi tüüpi.
DogTrack	Võimaldab saada andmeid ühilduvast käeshoitavast koerajälgimisseadmest.
eBike	Kella saab kasutada koos elektrijalgrattaga ja vaadata sõidu ajal rattaandmeid, nt aku- ja vahemiku teavet.
Laiendatud ekraan	Režiimi Laiendatud ekraan abil saad jalgrattasõidu või triatloni ajal kuvada quatix kellast pärit andmekuvasid ühilduvas Edge® rattaarvutis.
Väline HR	Südame löögisageduse andmete vaatamiseks tegevuste ajal kasuta välist andurit, näiteks HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™, või HRM-Pro seeria pulsimõõtjat. Mõned pulsikellad võivad salvestada ka andmeid või pakkuda täpsemaid jooksuandmeid (Jooksudünaamika, lehekülg 110) (Jooksujõud, lehekülg 111).
Jala andur	Kui treenid siseruumis või GPS-signaal on väga nõrk, võid GPS-i asemel kasutada tempo ja vahemaa mõõtmiseks jooksuandurit.
Kõrvaklapid	Võid kasutada kõrvaklappe Bluetooth, et kuulata oma kella quatix laaditud muusikat (Kõrvaklappide Bluetooth ühendamine, lehekülg 143).
inReach	Kaugjuhtimise funktsioon inReach võimaldab sul oma satelliitkommunikaatorit inReach juhtida kella quatix abil (inReach kaugjuhtimise kasutamine, lehekülg 112).
Tuled	Parema ülevaate saamiseks ümbrusest võid kasutada nutikaid jalgrattatulesid Varia. Esitulede kaamera Varia saab sõidu ajal pildistada ja videot salvestada (Kaamera Varia juhtnuppude kasutamine, lehekülg 112).
Võimsus	Oma kellal võimsusandmete vaatamiseks kasuta võimsusmõõturiga rattapedaale Rally™ või Vector™. Võid seadistada endale energiatsoone, et need sobiksid sinu eesmärkide ja võimetega (Energiatsoonide seadistamine, lehekülg 146) või kasutada vahemiku hoiatusi, et saada teavitusi, kui saavutad määratud energiatsooni (Hoiatuse seadistamine, lehekülg 68).
Radar	Võid kasutada jalgratta tahavaateradarit Varia, et saada paremat ülevaadet ümbrusest ja saata hoiatusi lähenevate sõidukite kohta. Radarkaamera tagatulega Varia saab sõidu ajal pildistada ja videot salvestada (Kaamera Varia juhtnuppude kasutamine, lehekülg 112).
Kaugusmõõdik	Võid kasutada ühilduvat laserkaugusmõõturit, et näha golfi mängides lipuni jäävat vahemaad.
Jooksuandur	Võid kasutada seadet Running Dynamics Pod, et vaadata ja salvestada kellas jooksudünaamika andmeid (Jooksudünaamika, lehekülg 110).
Käiguvahetus	Sõidu ajal käiguvahetusteabe kuvamiseks võid kasutada elektroonilisi käiguvaheteid. Kui andur on reguleerimisrežiimis kuvab kell quatix praegused reguleerimisväärtused.
Shimano Di2	Sõidu ajal käiguvahetusteabe kuvamiseks võid kasutada elektroonilisi käiguvaheteid Shimano® Di2™. Kui andur on reguleerimisrežiimis kuvab kell quatix praegused reguleerimisväärtused.
Nuti treeninguseade	Võid kasutada oma kella koos nutika siseruumides kasutatava treeninguseadmega, et jälgendada takistusi rajal, rattasõidul või treeningul (Sisetreeningseadme kasutamine, lehekülg 43).
Kiir./rütm	Võid oma jalgrattale kinnitada kiirus- või rütmiaanduri ja vaadata andmeid sõidu ajal. Vajaduse korral saad ratta ümbermõõdu sisestada käsitsi (Ratta veljemõõt ja ümbermõõt, lehekülg 167).

Anduri tüüp	Kirjeldus
Temperatuur	Kinnita temperatuuriandur tempe tugeva rihma või aasa külge, kus see puutub kokku ümbritseva õhuga ja saab anda pidevalt täpseid temperatuuriandmeid.
Veomootor	Saad oma seadet kasutada, et kaugelt juhtida oma Garmin veomootorit (<i>Kella ja veomootori sidumine, lehekülg 20</i>).

Traadita andurite sidumine

Traadita anduri ja kella esmakordsel ühendamisel ANT+ või Bluetooth tehnoloogia abil tuleb need siduda. Pärast sidumist ühendub kell anduriga automaatselt, kui alustad tegevust ning andur on aktiivne ja levialas. Lisateavet ühenduse tüüpide kohta vaata aadressilt garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 Pane pulsimõõtja peale, paigalda andur või vajuta nupule anduri äratamiseks.

MÄRKUS. teavet sidumise kohta leiad oma juhtmevaba anduri kasutusjuhendist.

- 2 Kell peab olema andurist kuni 3 m kaugusel.

MÄRKUS. sidumisel ajal viibi teistest traadita anduritest vähemalt 10 m kaugusel.

- 3 Hoia kellakuval all nuppu .

- 4 Vali **Kella seaded > Ühenduvus > Andurid ja tarvikud > Lisa uus**.

- 5 Tee valik:

- Vali **Otsi kõiki**.
- Vali anduri tüüp.

Kui andur on kellaga seotud, siis on olekuks Otsimine asemel Ühendatud. Anduri andmed ilmuvad andmekuva silmusesse või kohandatud andmeväljale. Võid kohandada valikulisi andmevälju (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 64*).

Pulsisageduse tarviku jooksutempo ja -distsants

HRM 600, HRM-Fit ja HRM-Pro seeria tarvikud arvutavad sinu jooksutempo ja -distsantsi sinu kasutajaprofiili ja anduri igal sammul mõõdetud liikumise põhjal. Pulsimõõtja annab jooksutempo ja -distsantsi, kui GPS pole saadaval, näiteks jooksulindil jooksmise ajal. Saad vaadata oma jooksutempot ja -distsantsi oma ühilduvas kellas quatix, kui see on ühendatud ANT+ tehnoloogiat või turvalist Bluetooth tehnoloogiat kasutades. Saad seda vaadata ka ühilduvas kolmandate osapoolte treeningrakendustes.

Tempo ja distantsi täpsus paraneb kalibreerimisega.

Automaatne kalibreerimine: käekella vaikesäte on **Autom. kalibreerim..** Pulsisageduse tarvik kalibreeritakse iga kord, kui jooksed sellega õues ja ühendatud on ühilduv quatix käekell.

MÄRKUS. automaatne kalibreerimine ei toimi sisejooksu, raja- või ultrajooksu tegevuste puhul (*Jooksutempo ja -distsantsi salvestamise näpunäited, lehekülg 110*).

Käsitsi kalibreerimine: pärast jooksulindil jooksmist võid ühendatud pulsisageduse tarvikus valida **Kalibreeri ja salvesta** (*Jooksulindi vahemaa kalibreerimine, lehekülg 38*).

Jooksutempo ja -distsantsi salvestamise näpunäited

- Uuenda käekella quatix tarkvara ([Tooteuudused, lehekülg 158](#)).
- Jookse korduvalt õues GPS-i ja ühendatud HRM 600, HRM-Fit, või HRM-Pro seeria tarvikuga. Õue tempovahemik peab ühtima jooksulindi tempovahemikuga.
- Kui jooksed liival või sügavas lumes, siis ava anduri sätted ja lülita välja **Autom. kalibreerim.**
- Kui ühendasid enne ühilduva jooksuanduri tehnoloogia ANT+ abil, siis määra jooksuanduri olekuks **Väljas** või eemalda see ühendatud andurite loendist.
- Soorita jooksulindil jooksmine koos käsitsi kalibreerimisega ([Jooksulindi vahemaa kalibreerimine, lehekülg 38](#)).
- Kui automaatne ja käsitsi kalibreerimine ei näi täpsed, siis ava anduri sätted ja vali **Pulsimonitori tempo ja vahemaa > Nulli kalibreerimisandmed**.

MÄRKUS. võid proovida **Autom. kalibreerim.** välja lülitada ja seejärel uuesti käsitsi kalibreerida ([Jooksulindi vahemaa kalibreerimine, lehekülg 38](#)).

Jooksudünaamika

Jooksudünaamika on reaajas tagasiside sinu jooksuvormi kohta. Sinu kellas quatix on kiirendusmõõtur viie jooksuvormi näidu arvutamiseks. Kõigi kuue jooksuvormi näidu jaoks pead oma kella quatix siduma seeria HRM 600, HRM-Fit, HRM-Pro tarviku või muu torso liikumist mõõtvat jooksudünaamika tarvikuga. Lisateabe saamiseks ava veebileht garmin.com/performance-data/running.

Meeter	Anduri tüüp	Kirjeldus
Rütm	Kell või ühilduv tarvik	Rütm näitab sammude arvu minutis. Kuvab sammude koguarvu (parema ja vasaku jala omad).
Sammupikkus	Kell või ühilduv tarvik	Sammu pikkus tähistab sinu sammu pikkust ühest jalaastest teiseni. Seda mõõdetakse meetrites.
Vertikaalne võnkumine	Kell või ühilduv tarvik	Vertikaalne võnkumine on jooksmisel tekkiv tõukumine. Kuvab torso vertikaalse liikumise, mõõdetuna sentimeetrites.
Vertikaalsuhe	Kell või ühilduv tarvik	Vertikaalsuhe on vertikaalse võnkumise ja sammu pikkuse suhe. See kuvatakse protsentides. Väiksem number tähendab tavaliselt paremat jooksuvormi.
Kokkupuuteaeg maaga	Kell või ühilduv tarvik	Maaga kokkupuute aeg tähistab aega, mille jooksul jalg puutub jooksmise ajal kokku maapinnaga. Seda mõõdetakse millisekundites. MÄRKUS. kõndimise ajal ei ole maaga kokkupuute näitajad saadaval.
Kokkupuuteaeg maaga – tasakaal	Ainult ühilduv tarvik	Maaga kokkupuuteaja tasakaal kuvab vasaku/parema jala maaga kokkupuuteaja tasakaalu jooksmise ajal. See kuvatakse protsentides. Näiteks 53,2 noolega vasakule või paremale.

Nõuanded puudulike jooksudünaamika andmete puhul

See peatükk sisaldab näpunäiteid ühilduva jooksudünaamika tarviku kasutamiseks. Kui tarvik pole sinu kellaga ühendatud, lülitub kell automaatselt randmepõhisele jooksudünaamikale.

- Veendu, et kannad jooksudünaamika tarvikut, näiteks HRM 600, HRM-Fit või HRM-Pro seeria tarvikut.
- Seo juhiseid järgides jooksudünaamika tarvik oma kellaga uuesti.
- Kui kasutad HRM 600 tarvikut, seo see oma kellaga, kasutades pigem turvalist Bluetooth ühendust kui avatud ühendust.
Lisateavet ühenduse tüüpide kohta vaata aadressilt garmin.com/hrm_connection_types.
- Kui kasutad HRM-Fit või HRM-Pro seeria tarvikut, seo see oma kellaga, kasutades tehnoloogiat ANT+, mitte tehnoloogiat Bluetooth.
- Kui jooksudünaamika andmed kuvatakse ainult nullides, siis kontrolli, kas kannad tarvikut õiget pidi.

MÄRKUS. mõnesid mõõdikuid ei kuvata kõndimise ajal ([Jooksudünaamika, lehekülg 110](#)).

Jooksujõud

Garmin Jooksujõudu arvutatakse jooksudünaamika teabe, kasutaja massi, keskkonnaandmete ja muude anduri andmete alusel. Jõu mõõtmine hindab jooksja teele rakendatavat jõudu ja see kuvatakse vattides. Jooksujõu kasutamine pingutuse mõõdikuna võib sobida mõnele jooksjale paremini kui tempo või pulsisagedus. Jooksujõud võib reageerida kiiremini kui pulsisagedus ja kajastada pingutuse taset paremini ning see arvestab ka üles-, allamäge jooksmise ja tuulega, mida tempo mõõtmine ei arvesta. Lisateavet vt saidilt garmin.com/performance-data/running.

Jooksujõudu saab mõõta ühilduva jooksudünaamika tarviku või kellaandurite abil. Võid kohandada jooksujõu andmevälju, et näha oma energiaväljundit ja kohandada oma treeningut ([Andmeväljad, lehekülg 168](#)). Võid määrata energiaväljundi hoiatusi, mis esitatakse, kui saavutad teatud energiatsooni ([Tegevuste märguanded, lehekülg 67](#)).

Jooksmise energiaväljundi tsoonides kasutatakse vaikeväärtusi, mis põhinevad sool, kaalul ja keskmisel võimekusel ja ei pruugi ühtida sinu isiklike võimetega. Tsoone saad otse kellas või oma konto Garmin Connect kaudu käsitsi muuta ([Energiatsoonide seadistamine, lehekülg 146](#)).

Jooksuenergia sätted

Vajuta kellakuval nuppu , vali **Tegevused**, vali jooksutegevus, vajuta , vali tegevuse seaded ja vali **Jooksu võimsus**.

Olek: lubab või keelab ettevõtte Garmin pakutavate jooksuenergiaandmete salvestamist. Seda sätet saad kasutada, kui eelistad kasutada kolmanda isiku pakutavaid jooksuenergiaandmeid.

Allikas: võimaldab valida, millist seadet jooksuenergiaandmete salvestamiseks kasutada. Režiimi Nutirežiim valik tuvastab jooksudünaamika lisatarviku ja kasutab seda automaatselt, kui see on saadaval. Kui tarvik pole ühendatud, kasutab kell randmepõhiseid jooksuenergiaandmeid.

Arvesta tuulega: lubab või keelab tuuleandmete kasutamise jooksuenergia arvutamisel. Tuuleandmed on kombinatsioon sinu kella kiiruse, kursi ja baromeetri andmetest ning sinu telefonis saadaolevatest tuuleandmetest.

Rinna pulsisagedus ujumisel

Sarja HRM 600, HRM-Pro, HRM-Swim™ ja HRM-Tri™ pulsimonitorid salvestavad ja talletavad pulsiaandmeid ujumise ajal. Pulsisageduse andmete vaatamiseks võid lisada pulsisageduse andmeväljad ([Andmekuvade kohandamine, lehekülg 64](#)).

MÄRKUS. kui pulsimonitor on vee all, ei ole rindkere pulsimonitori andmeid ühilduvaltel kelladel näha.

Pead seotud kellas käivitama ajastatud tegevuse, et talletatud pulsisageduse andmeid hiljem vaadata. Kui oled veest väljas ja puhkad, saadab pulsisageduse tarvik sinu pulsisageduse andmed sinu kella. Kell laadib talletatud pulsisageduse andmed automaatselt alla, kui oma ajastatud ujumistegevuse salvestad. Andmete allalaadimise ajal peab pulsisageduse tarvik olema veest väljas, aktiivne ja kella tööraadiuses (3 m). Oma pulsisageduse andmeid saad vaadata kella ajaloos ja oma teenuse Garmin Connect kontol.

Kui saadaval on nii randmepõhise pulsimõõtja kui ka rindkere pulsimõõtja andmed, kasutab kell rindkere pulsisageduse andmeid.

Kaamera Varia juhtnuppude kasutamine

TEATIS

Mõnes võimkonnas võib video-, heli- või fotode salvestamine olla keelatud või reguleeritud või kehtida nõue, et kõik pooled oleks salvestamisest teadlikud ja annaksid selleks nõusoleku. Sinu kohustus on teada ja järgida kõiki seadusi, eeskirju ja muid piiranguid võimkondades, kus kavatsed seda seadet kasutada.

Enne, kui saad kasutada kaamera Varia juhtnuppe, pead selle oma kellaga ühendama ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 109](#)).

1 Tee valik:

- Lisa kellale **Kaamera juhtimine** juhtseadis ([Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 75](#)).
- Lisa kellale **Kaamera juhtimine** ülevaade ([Ülevaadete loendi kohandamine, lehekülg 81](#)).

2 Vali juhtseadisest või ülevaatest **Kaamera juhtimine** suvand:

- Kaamera sätete vaatamiseks vali sümbol  > .
- Sõidu salvestamiseks vali  > .
- Pildistamiseks vali .
- Klipi salvestamiseks vali .

inReach kaugjuhtimispuul

Kaugjuhtimisfunktsioon inReach võimaldab satelliitkommunikaatorit inReach kella quatix abil juhtida. Ühilduvate seadmete kohta saad lisateavet aadressilt buy.garmin.com.

inReach kaugjuhtimise kasutamine

Enne kui saad kasutada inReach kaugjuhtimisfunktsiooni, pead lisama inReach ülevaate ülevaadete loendisse ([Ülevaadete loendi kohandamine, lehekülg 81](#)).

1 Lülita satelliitkommunikaator inReach sisse.

2 Vajuta oma quatix kellal nuppu kellakuval, et vaadata inReach ülevaadet.

3 Vajuta nuppu , et otsida oma inReach satelliidikommunikaatorit.

4 Vajuta nuppu , et siduda oma inReach satelliidikommunikaator.

5 Vajuta nuppu ja tee valik.

- SOS-teate saatmiseks vali **Käivita SOS**.

MÄRKUS. SOS-funktsiooni tohib kasutada ainult hädaolukorras.

- Tekstisõnumi saatmiseks vali **Sõnumid** > **Uus sõnum**, vali sõnumi kontaktid ja sisesta sõnumi tekst või vali kiirteksti võimalus.
- Eelmääratud sõnumi saatmiseks vali **Saada eelmääratud sõnum** ja vali nimekirjast sõnum.
- Taimeri ja tegevuse jooksul läbitud vahemaa vaatamiseks vali **Jälgimine**.

Telefoniga ühenduvuse funktsioonid

Telefoniga ühenduvuse funktsioonid on sinu kella quatix jaoks saadaval, kui seod selle rakenduse Garmin Connect abil ([Telefoni sidumine, lehekülg 113](#)).

- Rakenduse funktsioonid rakendusest Garmin Connect ([Garmin Connect, lehekülg 118](#))
- Rakenduse funktsioonid rakendusest Connect IQ jne ([Telefoni- ja arvutirakendused, lehekülg 117](#))
- Kuvad ([Ülevaadet, lehekülg 77](#))
- Juhtelementide menüü funktsioonid ([Juhtelementid, lehekülg 72](#))
- Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid ([Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid, lehekülg 139](#)).
- Telefoni interaktsioonid, nagu nt teavitused ([Telefoni teavituste lubamine, lehekülg 114](#))

Telefoni sidumine

Kella funktsioonide kasutamiseks pead selle siduma rakenduse Garmin Connect kaudu, mitte telefoni Bluetooth sätetes.

- 1 Tee valik:
 - Kui kella esmasel seadistamisel palutakse see telefoniga siduda, vali ✓.
 - Kui jätsid sidumisprotsessi vahele, hoia kellakuval all valikut  ja vali **Kella seaded > Ühenduvus > Paarista telefon**.
 - Kui soovid siduda uut telefoni, siis hoia kellakuval all valikut  ja vali **Kella seaded > Ühenduvus > Telefon > Paarista telefon**.
- 2 Skanni oma telefoniga QR-koodi ning järgi sidumis- ja seadistamisprotsessi lõpetamiseks ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Helistamine kellast

MÄRKUS. see funktsioon on kasutatav vaid siis, kui seade on ühendatud telefoniga kasutades Bluetooth tehnoloogiat.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
 - 2 Vali **Telefon**.
 - 3 Tee valik:
 - Valimisklahvistiku abil telefoninumbri valimiseks vali  vali telefoninumber ja vali .
 - Kontaktide hulgas olevale telefoninumbri helistamiseks vali , vali kontakti nimi ja siis telefoninumber (*Kontaktide lisamine, lehekülg 139*).
 - Kellas hiljuti tehtud või vastuvõetud kõnede vaatamiseks pühi üles.
- MÄRKUS.** kella ei sünkroonita sinu telefoni viimaste kõnede loendiga.
- VIHJE:** kõne lõpetamiseks enne kõnega ühendamist saad valida .

Telefoniassistendi kasutamine

Häälassistendi kasutamiseks peab sinu kell olema ühendatud ühilduva telefoniga tehnoloogia Bluetooth abil (*Telefoni sidumine, lehekülg 113*). Ühilduvate telefonide kohta leiad teavet saidilt garmin.com/voicefunctionality.

Oma telefoni häälassistendiga saad suhelda kella integreeritud kõlari ja mikrofoni abil. Telefoniassistendi seadistamise soovitusi leiad saidilt garmin.com/voicefunctionality/tips.

- 1 Tee valik:
 - Vajuta kellakuval nuppu .
 - Hoia all nuppu .
- MÄRKUS.** saad kohandada juhtnuppude menüüd (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 75*).
- 2 Vali **Telefoniassistent**.
Ühenduse loomisel sinu telefoni häälassistendiga ilmub .
 - 3 Ütle häälkäsklus, näiteks *Helista emale* või *Saada tekstisõnum*.
MÄRKUS. suhtlus telefoniassistendiga põhineb ainult helil.

Telefoni teavituste lubamine

Saad kohandada seda, kuidas teavitused sinu seotud telefonilt sinu kellal tavapärase kasutuse käigus välja näevad ja kõlavad.

MÄRKUS. saad konfigurida teavitusi une või tegevuste ajal Fookuse režiimid seadete all (*Fookuse režiimid, lehekülg 122*).

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded** > **Ühenduvus** > **Telefon** > **Märguanded**.
- 3 Tee valik:
 - Telefoni teavituste lubamiseks vali **Olek** > **Sees**.
 - Telefonikõnede teavituste lubamiseks vali **Kõned** ja vali oleku, tooni ning vibreerimise eelistused.
 - Tekstisõnumite teavituste lubamiseks vali **Tekstisõnumid** ja vali oleku, tooni ning vibreerimise eelistused.
 - Telefonirakenduste teavituste lubamiseks vali **Rakendused** ja vali oleku, tooni ning vibreerimise eelistused.
 - Teavituse üksikasjade peitmiseks kuni tegevuse sooritamiseni vali **Privaatsus** ja tee sobiv valik.
 - Teavituste kellal kuvamise kestuse muutmiseks vali **Ajalõpp**.
 - Allkirja lisamiseks oma tekstisõnumite vastustele kellalt vali **Allkiri**.

MÄRKUS. see funktsioon saadaval vaid ühilduvates Android™ telefonides.

Teavituste kuvamine

Saad vaadata oma telefoni märguandeid mitmest kellamenüü asukohast.

- 1 Tee valik:
 - Märguande keskuse kuvamiseks nipsa kellakuval alla.
 - Teavituste ülevaate kuvamiseks nipsa kellakuval üles.

VIHJE: teavitusest loobumiseks nipsa kellakuval üles.

 - Vajuta kellakuval nuppu  ja vali **Märguanded** märguannete rakenduse vaatamiseks.
 - Hoia all nuppu  ja vali **Märguanded** märguannete juhtnupu vaatamiseks.
- 2 Vali teavitus.
- 3 Vajuta nuppu  lisavalikute jaoks.
- 4 Kõikide märguannete eiramiseks keri märguannete ülaosasse ja vali **Loobu kõigist**.

Sissetulevale telefonikõnele vastamine

Kui ühendatud nutitelefoni saabub telefonikõne, kuvab kell quatix helistaja nime või telefoninumbri.

- Kõnele vastamiseks vali .
- Kõnest keeldumiseks vali .
- Kõnest keeldumiseks ja kohe tekstisõnumiga vastamiseks vali **Vasta** ja vali loendist sõnum.

MÄRKUS. tekstisõnumiga vastamiseks pead olema ühendatud ühilduva telefoniga Android tehnoloogia Bluetooth abil.

Tekstsõnumile vastamine

MÄRKUS. see funktsioon saadaval vaid ühilduvates Android telefonides.

Kui saad kellas tekstsõnumi teavituse, võid loendist valida ja saata kiirvastuse. Sõnumeid saab kohandada rakenduses Garmin Connect.

MÄRKUS. see funktsioon saadab tekstsõnumeid telefoni abil. Võivad kehtida su mobiilsideoperaatori tavalised tekstisõnumite tasud ja limiidid vastavalt pakatile. Lisateabe saamiseks tekstisõnumite hindade või limiitide kohta võta ühendust oma mobiilsideoperaatoriga.

- 1 Märguande keskuse kuvamiseks vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali tekstsõnumi teavitus.
- 3 Vajuta nuppu .
- 4 Vali **Vasta**.
- 5 Vali loendist sõnum.
Sinu telefon saadab valitud sõnumi tekstsõnumina.

Teavituste haldamine

Ühilduva telefoniga saad hallata oma kellas quatix kuvatavaid märguandeid.

Tee valik:

- Kui kasutad iPhone®, ava iOS® märguannete seaded, et valida telefonis ja kellas kuvatavad märguanded.
MÄRKUS. kõik märguanded, mille seadmes iPhone lubad, kuvatakse ka kellas.
- Kui kasutad telefoni Android, vali rakenduses Garmin Connect suvandid **••• > Seaded > Märguanded > Rakenduse teavitused**, seejärel vali kellas kuvatavad märguanded.

Telefoni Bluetooth ühenduse väljalülitamine

Telefoni Bluetooth ühenduse saab välja lülitada juhtnuppude menüüst.

MÄRKUS. juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 75*).

- 1 Juhtnuppude menüü kuvamiseks hoia  all.
- 2 Vali , et lülitada välja Bluetooth telefoniühendus oma quatix kellal.
Telefonis Bluetooth ühenduse väljalülitamiseks vt mobiilseadme kasutusjuhendit.

Märguannete Leia minu telefon sisse- ja väljalülitamine

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded > Ühenduvus > Telefon > Leia minu telefoni märguanded**.

GPS-tegevuse ajal kadunud telefoni asukoha määramine

Sinu kell quatix salvestab automaatselt GPS-asukoha, kui sinu seotud telefoni ühendus katkeb GPS-tegevuse ajal. Seda funktsiooni saad kasutada tegevuse ajal kadunud telefoni asukoha määramiseks.

Lisateabe saamiseks vt garmin.com/findmyphonewithgps.

- 1 Alusta GPS-tegevust.
- 2 Kui kuvatakse juhised navigeerida oma seadme viimati teadaolevasse asukohta, vali .
- 3 Navigeerige asukohta kaardil (*Kaardil oleva asukoha salvestamine või sinna navigeerimine, lehekülg 129*).
- 4 Asukohale osutava kompassi vaatamiseks vajuta nuppu  (valikuline).
- 5 Kui su kell on telefoni Bluetooth levialas, kuvatakse ekraanil signaali Bluetooth tugevus.
Mida lähemale oma telefonile liigud, seda tugevamaks muutub signaal.

Wi-Fi ühenduvuse funktsioonid

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

Helisisu: võimaldab sünkroonida muude teenusepakkujate helisisu.

Marsruudi uuendused: võimaldab alla laadida ja installida golfiväljaku uuendused.

Kaartide allalaadimine: võimaldab kaarte alla laadida ja installida.

Tarkvarauuendused: võid alla laadida ja installida uusima tarkvara.

Treeningud ja treeningukavad: võid teenuse Garmin Connect kontrol sirvida ja valida treeninguid ja treeningukavasid. Järgmine kord, kui su kellal on Wi-Fi-ühendus, saadetakse failid sinu kella.

Ühendumine Wi-Fi võrku

Pead ühendama oma kella telefonis rakendusega Garmin Connect või arvutis rakendusega Garmin Express™ enne, kui saad selle ühendada Wi-Fi võrku.

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded > Ühenduvus > Wi-Fi > Minu võrgud > Otsi võrke**.
Kell kuvab piirkonnas toimivate Wi-Fi võrkude nimekirja.
- 3 Vali võrk.
- 4 Vajadusel sisesta võrgu parool.

Kell loob võrguga ühenduse ja see võrk lisatakse salvestatud võrkude loendisse. Edaspidi loob kell selle võrguga automaatselt ühenduse.

Garmin Share

TEATIS

Soovitame teabe jagamise otsuse hoolikalt läbi mõelda. Veendu, et tead, kellega oma asukohateavet jagad, ja oled sellega nõus.

Funktsioon Garmin Share võimaldab kasutada tehnoloogiat Bluetooth andmete juhtmevabaks jagamiseks muude ühilduvate ettevõtte Garmin seadmetega. Kui funktsioon Garmin Share on lubatud ja ühilduvad ettevõtte Garmin seadmed on omavahel sobivas vahemikus, saad valida salvestatud asukohtade, radade ja treeningute vahel ning need teise seadmesse üle kanda otsese ja turvalise seadmetevahelise ühenduse kaudu, ilma et oleks vaja telefoni või seadme Wi-Fi ühendumist.

Andmete jagamine funktsiooniga Garmin Share

Enne selle funktsiooni kasutamist peab mõlemas ühilduvas seadmes olema Bluetooth-tehnoloogia lubatud ja seadmed peavad olema üksteisest mitte rohkem kui kolme meetri kaugusel. Kui esitatakse vastav viip, siis tuleb sul nõustuda sellega, et andmeid jagatakse teiste ettevõtte Garmin seadmetega, kasutades funktsiooni Garmin Share.

Sinu quatix kell suudab andmeid saata ja vastu võtta, kui see on ühendatud teise ühilduva Garmin seadmega (*Andmete vastuvõtmine funktsiooniga Garmin Share, lehekülg 117*). Samuti saad andmeid erinevatesse seadmetesse üle kanda. Näiteks saad jagada enda lemmikrada Edge rattaarvutist ja saata selle ühilduvasse Garmin käekella .

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Garmin Share > Jaga**.
- 3 Vali kategooria ja üks element.
- 4 Tee valik:
 - Vali **Jaga**.
 - Vali **Lisa veel > Jaga**, et valida rohkem kui üks üksus, mida jagada.
- 5 Oota, kuni seade leiab teised ühilduvad seadmed.
- 6 Vali seade.
- 7 Kinnita, et kuenumbriline PIN-kood ühildub mõlemas seadmes ja vali ✓.
- 8 Oota, kuni seadmed kannavad andmed üle.
- 9 Vali **Jaga uuesti**, et jagada samu andmeid teise kasutajaga (valikuline).
- 10 Vali **Valmis**.

Andmete vastuvõtmine funktsiooniga Garmin Share

Enne selle funktsiooni kasutamist peab mõlemas ühilduvas seadmes olema Bluetooth-tehnoloogia lubatud ja seadmed peavad olema üksteisest mitte rohkem kui kolme meetri kaugusel. Kui esitatakse vastav viip, siis tuleb sul nõustuda sellega, et andmeid jagatakse teiste ettevõtte Garmin seadmetega, kasutades funktsiooni Garmin Share.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Garmin Share**.
- 3 Oota, kuni seade leiab ulatuses teised ühilduvad seadmed.
- 4 Vali ✓.
- 5 Kinnita, et kuenumbriline PIN-kood ühildub mõlemas seadmes ja vali ✓.
- 6 Oota, kuni seadmed kannavad andmed üle.
- 7 Vali **Valmis**.

Funktsiooni Garmin Share seaded

Hoia kellakuval all nuppu  ja vali **Kella seaded > Ühenduvus > Garmin Share**.

Olek: võimaldab kellal saata ja vastu võtta elemente funktsiooni Garmin Share kaudu.

Unusta seadmed: eemaldab kõik seadmed, millega kell on varem üksuseid jaganud.

Telefoni- ja arvutirakendused

Saad oma kella ühendada mitme Garmin telefoni- ja arvutirakendusega, kasutades sama Garmin kontot.

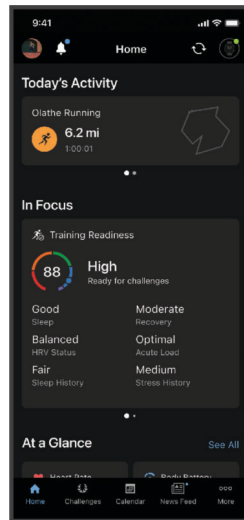
Garmin Connect

Võid sõpradega teenuses Garmin Connect ühendust pidada. Garmin Connect annab vahendid seireks, analüüsiks, jagamiseks ja üksteise julgustamiseks. Võid salvestada eri tegevusi, nagu jooksmine, kõnd, rattasõit, ujumine, matkamine, triatlon jne. Tasuta konto registreerimiseks laadi rakendus alla oma telefoni (garmin.com/connectapp) või ava veebisait connect.garmin.com.

Tegevuste salvestamine: pärast tegevuse lõpetamist ja salvestamist kellas võid tegevuse laadida üles oma kontole Garmin Connect ja säilitada seda nii kaua, kui soovid.

Andmete analüüsimine: võid vaadata oma tegevuse üksikasjalikumate teavete, sh aeg, vahemaa, kõrgus, pulss, kulutatud kalordid, rütm, jooksev dünaamika, ülavaade, tempo- ja kiirusekaardid ning kohandatavad aruanded.

MÄRKUS. mõned andmed vajavad valikulist tarvikut, nt pulsimõõtmist.



Treeningu kavandamine: võid valida vormisoleku sihi ja laadida päeva treeningukava.

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

Tegevuste jagamine: võid hoida sõpradega ühendust ning jälgida üksteise tegevusi või jagada tegevuste linke.

Sätete haldamine: võid kohandada oma kella ja kasutajasätteid oma kontol Garmin Connect.

Garmin Connect+ Tellimus

Saad oma konto Garmin Connect andmeid, ühendusi ja saadaolevaid treeninguid Garmin Connect+ tellimuse abil täiustada. Konto registreerimiseks laadi rakendus Garmin Connect rakenduste poest oma telefoni või ava veebileht connect.garmin.com.

Active Intelligence (AI): saa AI ülevaateid oma andmete ja tegevuste kohta.

LiveTrack+: saada LiveTrack tekstisõnumeid, hangi isikupärastatud profiilileht ja vaata varasemaid LiveTrack seansse.

Jälgi Garmin Trails: ligipääs väli- ja teekondadele, mida soovivad Garmin andmebaasid ja teised Garmin kasutajad koos piltide, arvustuste, reisikirjeldustega ja muuga.

Jälgi sisetreeninguid: vaata oma sisetreeningute ja -tegevuste andmeid reaalselt, mis võimaldab sul tegevuse ajal oma sooritust kohandada.

Treeningujuhised: saa ekspertidelt täiendavat tuge ja juhendamist valitud Garmin treeneriga treeningplaanide jaoks.

Soorituse juhtpaneel: vaata oma treeninguandmeid sulle sobival viisil kohandatud diagrammide ja graafikutega.

Sotsiaalsed funktsioonid: saa ligipääs eksklusiivsetele märkidele, märgi väljakutsetele ja kahekordsetele punktidele väljakutsetes. Saad uuendada oma profiili avatari kohandatavate raamidega.

Rakenduse Garmin Connect kasutamine

Pärast kella sidumist telefoniga ([Telefoni sidumine, lehekülg 113](#)) võid kasutada rakendust Garmin Connect kõigi tegevusandmete laadimiseks teenuse Garmin Connect kontole.

- 1 Veendu, et telefonis töötab rakendus Garmin Connect.
- 2 Veendu, et kell asub telefonist 10 m (30 ft) raadiuses.

Kell sünkroonib andmeid automaatselt rakenduse Garmin Connect ja kontoga Garmin Connect.

Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil

Enne kella tarkvara uuendamist rakenduse Garmin Connect abil peab sul olema teenuses Garmin Connect konto ning kell tuleb ühilduva telefoniga siduda ([Telefoni sidumine, lehekülg 113](#)).

Sünkrooni seade rakendusega Garmin Connect ([Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 119](#)).

Kui uus tarkvara on saadaval, saadab rakendus Garmin Connect uuenduse automaatselt kella.

Ühtsed treenitustaseme andmed

Kui kasutad rohkem kui ühte seadet Garmin oma kontoga Garmin Connect, saad valida, milline seade on igapäevasel kasutamisel ja treeningutel esmaseks andmeallikaks.

Vali rakenduses Garmin Connect suvand ●●● > **Seaded**.

Peamine treeningseade: määrab esmase andmeallika treeningmõõdikute jaoks, nagu sinu treenitustase ja koormuse fookus.

Peamine kantav seade: määrab igapäevaste tervisemõõdikute (nt sammud ja uni) esmase andmeallika. See peaks olema kell, mida kõige sagedamini kannad.

VIHJE: kõige täpsemate tulemuste saamiseks soovitab Garmin sul oma kontoga Garmin Connect sageli sünkroonida.

Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine

Võid tegevusi ja sooritusnäitajaid sünkroonida teistest Garmin seadetest oma quatix kella, kasutades Garmin Connect kontot. See aitab kellal täpsemalt kajastada sinu treeninguid ja vormisolekut. Näiteks võid salvestada rattasõidu Edge rattakompuutriga ja vaadata tegevuse üksikasju ja üldist treeningukoormust enda quatix kellast.

Sünkrooni oma quatix kell ja muud Garmin seadmed oma Garmin Connect kontoga.

VIHJE: peamise treeningseadme ja peamise kantava seadme saad määrata Garmin Connect rakenduses ([Ühtsed treenitustaseme andmed, lehekülg 119](#)).

Hiljutised tegevused ja sooritusnäidikud sinu teistest Garmin kuvatakse sinu quatix kellal.

Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis

Rakendus Garmin Express ühendab arvuti abil kella 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 kellale. Saad kella ka muusikat lisada ([Personaalse audiosisu allalaadimine, lehekülg 142](#)). Saad installida seadme tarkvarauuendused ja hallata oma Connect IQ rakendusi.

- 1 Ühenda USB-kaabli abil kell arvutiga.
- 2 Ava veebiaadress 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.

Tarkvara uuendamine rakendusega Garmin Express

Seadme tarkvara uuendamiseks peab sul olema konto Garmin Connect ning pead alla laadima rakenduse Garmin Express.

- 1 Ühenda seade arvutiga USB-kaabli abil.

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

- 2 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 3 Ära uuendamise ajal seadet arvutist eralda.

MÄRKUS. kui oled seadmes juba Wi-Fi ühenduvuse seadistanud, saab Garmin Connect automaatselt Wi-Fi kaudu saadaolevad tarkvara uuendused seadmesse alla laadida.

Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect

MÄRKUS. juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 75*).

- 1 Juhtnuppude menüü nägemiseks hoia all nuppu .
- 2 Vali **Sünkrooni**.

Connect IQ funktsioonid

Kellale saab lisada Connect IQ rakendusi, ülevaateid, muusikapakkujaid ja sihverplaate, kasutades kella või telefoni Connect IQ poodi (garmin.com/connectiqapp).

MÄRKUS. ohutuse tagamiseks pole Connect IQ funktsioonid saadaval sukeldumise ajal. Nii tagatakse sukeldumisfunktsioonide toimimine ettenähtud viisil.

Sihverplaadid: kohanda kellaaja kuvamist.

Seadme rakendused: lisa oma kellale interaktiivseid funktsioone, sh ülevaateid ja uusi väliste ja vormisoleku tegevuste tüüpe.

Andmeväljad: laadi alla uued andmeväljad, mis esitavad andurite, tegevuste ja ajaloo andmeid uuel viisil. Võid lisada Connect IQ andmevälju sisseehitatud funktsioonidele ja lehekülgedele.

Muusika: lisa oma kella muusikapakkujaid.

Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine

Enne rakenduses Connect IQ funktsioonide allalaadimist tuleb quatix kell siduda telefoniga (*Telefoni sidumine, lehekülg 113*).

- 1 Installi telefoni rakenduste poest rakendus Connect IQ ja ava see.
- 2 Vajadusel vali oma kell.
- 3 Vali rakenduse Connect IQ funktsioon.
- 4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine arvutiga

- 1 Ühenda oma kell 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.

Rakendus Garmin Dive™

Rakendus Garmin Dive võimaldab sul sukeldumislogisid ühilduvast seadmest Garmin üles laadida. Oma sukeldumiste kohta saad lisada ka üksikasjalikumate teavete, nt keskkonnatingimusi, fotosid, märkmeid ja sukeldumiskaaslast. Kaardi abil saad sirvida uusi sukeldumiskohti, vaadata asukoha üksikasju ja teiste kasutajate jagatud fotosid.

Rakendus Garmin Dive sünkroonib andmeid teenuse Garmin Connect kontoga. Rakenduse Garmin Dive saad alla laadida oma telefonis rakenduste poest (garmin.com/diveapp).

Garmin Explore™

Veebisait ja rakendus Garmin Explore võimaldavad luua radu, rajapunkte ja kogusid, kavandada reise, sünkroonida radu, laadida tegevusi üles ja kasutada pilvemäluruumi. Teenuse abil saad reise põhjalikult kavandada nii võrgus kui ka võrguväliselt ning andmeid oma ühilduva Garmin seadmega jagada ja sünkroonida. Võid kasutada rakendust, et kaarte alla laadida ja neid võrguühendusega kasutada, ning seejärel ükskõik kuhu navigeerida, ilma et mobiilandmesideteenust vaja oleks.

Võid rakenduse Garmin Explore oma telefoni rakenduste poest alla laadida (garmin.com/exploreapp), või minna veebilehele explore.garmin.com.

Rakendus Garmin Messenger

⚠ HOIATUS

Rakenduse inReach funktsioonid Garmin Messenger, sealhulgas SOS, jälgimine ja Seadme inReach™ ilmaprognoos ei ole saadaval ilma ühendatud inReach satelliitsideseadmeta ega aktiivse satelliitsidetellimusega. Enne rakenduse reisirakendamist testi seda alati välitingimustes.

⚠ ETTEVAATUST

Rakenduse Garmin Messenger mittesatelliidipõhised sõnumifunktsioonid ei tohi olla esmane viis hädaabi hankimiseks.

TEATIS

Rakendus töötab nii internetis (kasutades telefoni traadita ühendust või mobiilset andmesidet) ja satelliitvõrku Iridium®. Kui kasutad mobiilset andmesidet, peab seotud telefonil olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas. Kui asud piirkonnas, kus pole võrgulevi, peab sul olema satelliitsideseadme inReach jaoks aktiivne satelliitsidetellimus, et saaksid kasutada satelliitvõrku Iridium.

Võid kasutada rakendust teistele rakenduse Garmin Messenger kasutajatele sõnumite saatmiseks, sealhulgas pereliikmetele ja sõpradele, kel pole Garmin-seadmeid. Igaüks saab rakenduse alla laadida ja oma telefoni ühendada, võimaldades nii teiste rakenduse kasutajatega suhelda (sisselogimine pole vajalik). Rakenduse kasutajad saavad luua ka rühmasõnumi lõime teiste SMS-telefoninumbritega. Uued rühmasõnumi liikmed saavad laadida rakenduse alla ja näha, mida teised räägivad.

Traadita ühenduse või telefoni mobiilsideandme abil saadetud sõnumid ei ole tasulised ega tekita satelliitsidetellimuses lisakulusid. Vastu võetud sõnumid võivad olla tasulised, kui sõnumit püüti saata nii Iridium satelliitsidevõrgu kui ka Interneti kaudu. Kohalduvad standardsed mobiilside tekstisõnumite saatmise hinnad.

Rakenduse Garmin Messenger saad alla laadida oma telefonis rakenduste poest (garmin.com/messengerapp).

Funktsiooni Messenger kasutamine

⚠ ETTEVAATUST

Rakenduse Garmin Messenger mittesatelliidipõhised sõnumifunktsioonid ei tohi olla esmane viis hädaabi hankimiseks.

TEATIS

Funktsiooni Messenger kasutamiseks peab sinu käekell quati olema ühilduvas telefonis rakendusega Garmin Messenger ühendatud, kasutades tehnoloogiat Bluetooth.

Sinu käekella funktsioon Messenger võimaldab sõnumeid vaadata, koostada ja neile vastata telefoni rakendusest Garmin Messenger.

- 1 Vajuta kellakuval , et avada funktsiooni **Messenger** ülevaade.
VIHJE: funktsioon Messenger on käekellas saadaval ülevaate, rakenduse või juhtseadise menüüvaliku kujul.
- 2 Vali ülevaade.
- 3 Juhul kui kasutad funktsiooni **Messenger** esmakordselt, siis skanni oma telefoniga QR-kood ning järgi sidumis- ja seadistamisprotsessi lõpetamiseks ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 4 Tee käekellas valik:
 - uue sõnumi loomiseks vali **Uus sõnum**, vali sõnumi saaja ning seejärel kas eelnevalt olemasolev sõnum või koosta sõnum ise.
 - Vestluse kuvamiseks keri alla ja vali vestlus.
 - Sõnumile vastamiseks vali vestlus, seejärel vali **Vasta** ning seejärel kas eelnevalt olemasolev sõnum või koosta sõnum ise.

Rakendus Garmin Golf

Rakendus Garmin Golf võimaldab üksikasjaliku statistika ja löögianalüüsi kuvamiseks seadmest quati üles laadida punktikaarte. Golfimängijad võivad rakenduse Garmin Golf abil eri radadel üksteisega võistelda. Enam kui 43 000 rajal on punktitalbid, millega saab igaüks liituda. Võid luua golfiturniiri ja kutsuda mängijaid võistleva.

Rakendus Garmin Golf sünkroonib andmeid teenuse Garmin Connect kontoga. Rakenduse Garmin Golf saad alla laadida oma telefonis rakenduste poest (garmin.com/golfapp).

Fookuse režiimid

Fookuse režiimid kohandavad kella seadeid ja käitumist erinevates olukordades nagu uni ja tegevus. Seadete muutmisel siis, kui mingi fookuse režiim on lubatud, värskendatakse seadeid ainult selle fookuse režiimi jaoks.

Unerežiimi kohandamine

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded > Fookuse režiimid > Unerežiim**.
- 3 Tee valik:
 - Vali **Ajakava**, vali päev ja sisesta oma tavaline uneaja vahemik.
 - Vali **Kelladisain**, et kasutada magamise kellakuva.
 - Vali **Teavitused & hoiatused**, et konfigurereida telefoni teavitusi, tervise ja heaolu märguandeid ning süsteemi hoiatusi (*Teavituste ja märguannete seaded, lehekülg 103*).
 - Vali **Heli ja vibratsioon**, et konfigurereida äratustoone ja vibreerimist (*Heli ja vibratsiooni seaded, lehekülg 105*).
 - Vali **Ekraan ja heledus**, et konfigurereida ekraani seadeid (*Ekraani ja heleduse seaded, lehekülg 106*).

Tegevuse fookuse režiimi valimine

1 Hoia kellakuval all nuppu .

2 Vali **Kella seaded** > **Fookuse režiimid** > **Tegevus**.

3 Tee valik:

- Vali **Satelliidid**, et määrata satelliidisüsteemide kasutamine kõigi tegevuste jaoks.
VIHJE: sa saad funktsiooni **Satelliidid** iga tegevuse jaoks kohandada (*Aktiivsussätted, lehekülg 65*).
- Vali **Häälteated** häälteadete lubamiseks tegevuste ajal (*Häälteadete esitamine tegevuse ajal, lehekülg 68*).
- Vali **Teavitused & hoiatused** telefoni teavituste, tervise ja heaolu märguannete ja süsteemi hoiatuste konfigureerimiseks (*Teavituste ja märguannete seaded, lehekülg 103*).
- Vali **Ekraan ja heledus** ekraani seadete konfigureerimiseks (*Ekraani ja heleduse seaded, lehekülg 106*).
- Vali **Heli ja vibratsioon** äratustoonide ja vibreerimise konfigureerimiseks (*Heli ja vibratsiooni seaded, lehekülg 105*).

Tervise ja heaolu seaded

Hoia kellakuval all nuppu  ja vali **Kella seaded** > **Tervis ja heaolu**.

Randmepõhine pulss: kohandab randmepõhise pulsimonitori seadeid (*Randmel kantava pulsimonitori seaded, lehekülg 125*).

Pulssoksümeeter: määrab pulssoksümeetri režiimi (*Pulssoksümeetri režiimide seadistamine, lehekülg 127*).

Move IQ: lubab Move IQ® sündmused. 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. Põhjalikuma ja täpsema ülevaate saamiseks võid ajastatud tegevuse seadmesse salvestada.

Randmepõhine pulss

Sinu kellal on randmepealne pulsimõõtja ja sa saad oma pulsisageduse andmeid vaadata pulsisageduse ülevaatest (*Ülevaadete kuvamine, lehekülg 80*).

Kell ühildub ka rindkere peal kantavate pulsimõõtjatega. Kui tegevuse alustamisel on saadaval on nii randmepõhise pulsimõõtja kui ka rindkere pulsimõõtja andmed, kasutab kell rindkere pulsisageduse andmeid.

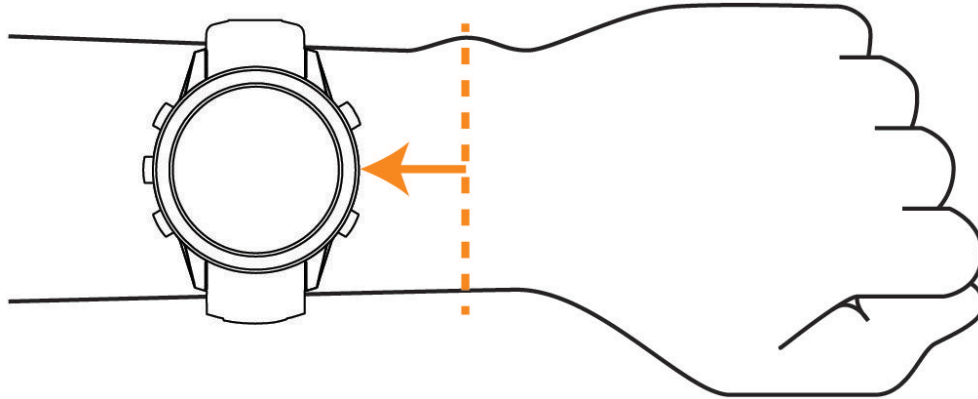
Kella kandmine

⚠ ETTEVAATUST

Mõnedel kasutajatel, eelkõige tundliku nahaga või allergilistel inimestel, võib pärast pikemaajalist kella kasutamist ilmned nahaärritus. Kui märkad nahaärritust, võta kell ära ja lase nahal paraneda. Nahaärrituse vältimiseks veendu, et kell oleks puhas ja kuiv, ning ära kella randmele liiga tugevalt kinnita. Lisateavet leiad aadressilt garmin.com/fitandcare.

- Kanna kella randmeluu kohal.

MÄRKUS. kell peab olema randmel tihedalt, kuid mugavalt. Täpsemate pulsinäituse tagamiseks ei tohiks kell jooksu või muu treeningu ajal liikuda. Pulssoksümeetri näitude saamiseks pead paigal olema.



MÄRKUS. sukeldumisel peab kell olema nahaga kontaktis ning seade ei tohi teiste randmel kantavate seadmetega põrkuda.

MÄRKUS. optiline andur asub kella tagaosas.

- Randmelt pulsisageduse mõõtmise lisateavet vt jaotisest *Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul*, lehekülg 124.
- Pulssoksümeetri anduri lisateavet vt jaotisest *Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited*, lehekülg 127.
- Lisateavet täpsuse kohta leiad aadressilt garmin.com/ataccuracy.
- Lisateavet kella kandmise ja hoolduse kohta vt aadressilt garmin.com/fitandcare.

Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul

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

- Enne kella kandmist pese käsi puhtaks ja kuivata.
- Ära kasuta kella all päikesekreemi, kätekreemi ega putukatõrjevahendit.
- Välti kella tagumisel poolel asuva pulsisagedusanduri kraapimist.
- Kanna kella randmeluu kohal. Kell 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 kella pärast trenni puhta veega.

Randmel kantava pulsimoni seaded

Hoia kellakuval all nuppu  ja vali **Kella seaded > Tervis ja heaolu > Randmepõhine pulss**.

Olek: lubab randmel kantava pulsimoni. Vaikimisi väärtus on Auto, mis automaatselt kasutab randme peal kantava pulsimeetrit, kui sa pole välise pulsimeetriga paaristanud.

MÄRKUS. randmel kantava pulsimoni keelamine keelab ka pulssoksümeetri anduri. Saad pulssoksümeetria ülevaatest näite ka käsitsi vaadata.

Mõõtmisk. ümberlül.: valib pulsimeetrite andmete parima allika, kui kannad käekella ja välist pulsimeetrit. Lisateavet vt aadressilt www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Edasta pulssi: Edastab pulsimeetrite andmed seotud seadmetesse (*Pulsimeetrite andmete edastamine, lehekülge 125*).

Pulsimeetrite andmete edastamine

Võid edastada pulsimeetrite kellast ja vaadata seda seotud seadmetes. Pulsimeetrite andmete edastamine vähendab aku tööaega.

VIHJE: kui alustad tegevust, saad kohandada tegevuse seadeid oma pulsimeetrite andmete automaatseks edastamiseks (*Aktiivsuse seaded, lehekülge 65*). Näiteks võid jalgrattasõidu ajal saata pulsimeetrite andmed rattaarvutisse Edge.

MÄRKUS. pulsimeetrite andmeid ei saa sukeldumise ajal edastada.

1 Tee valik:

- 1 • Hoia all nuppu  ja vali **Kella seaded > Tervis ja heaolu > Randmepõhine pulss > Edasta pulssi**.
- Hoia alla nuppu  juhtnuppude menüü avamiseks ja vali .

MÄRKUS. juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülge 75*).

2 Vajuta .

Kell alustab pulsimeetrite andmete edastamist.

3 Seo kell ühilduva seadmega.

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

4 Vajuta , et peatada pulsimeetrite andmete edastamine.

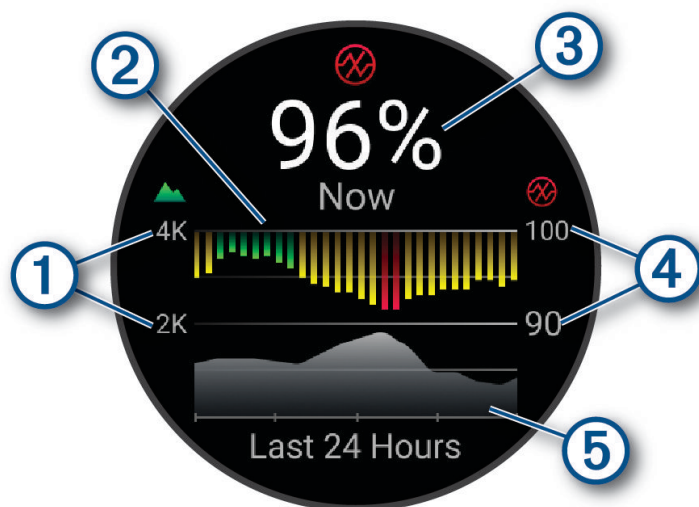
Pulssoksümeeter

Sinu kellal on randmel randme pulssoksümeeter veres sisalduva hapniku (SpO2) mõõtmiseks. Kui kõrgus kasvab, võib hapniku tase veres alaneda. Kui tead oma hapnikuga küllastatuse taset, saad kindlaks teha, kuidas su organism alpispordi ja ekspeditsiooni puhul suurtel kõrgustel aklimatiseerub.

Pulssoksümeetri ülevaate kuvamisel saad käsitsi käivitada pulssoksümeetri andmete kogumise (*Pulssoksümeetri näitude hankimine, lehekülg 127*). Saad ka kogu päeva näidud sisse lülitada (*Pulssoksümeetri režiimide seadistamine, lehekülg 127*). Kui vaatad pulssoksümeetri ülevaadet siis, kui sa ei liigu, analüüsib kell hapnikuga küllastuse taset ja kõrgust merepinnast. Kõrguse profiil aitab määrata, kuidas pulssoksümeetri näidud vastavalt kõrgusele merepinnast muutuvad.

Kell esitab pulssoksümeetri näidu hapnikuküllastuse protsendina ning värviga graafikul. Oma Garmin Connect kontos saad vaadata pulssoksümeetri näitude lisateavet, sh mitme päeva suundumusi.

Lisateavet pulssoksümeetri täpsuse kohta leiad aadressilt garmin.com/ataccuracy.



①	Kõrguse skaala.
②	Viimase 24 tunni keskmise hapnikuküllastuse näit.
③	Kõige uuem hapnikuküllastuse näit.
④	Hapnikuküllastuse protsendiskaala.
⑤	Viimase 24 tunni keskmise kõrguse näit.

Pulssoksümeetri näitude hankimine

Pulssoksümeetri ülevaate kuvamisel saad käsitsi käivitada pulssoksümeetri andmete kogumise. Ülevaade kuvab vere hapnikuküllastuse viimase protsendi, viimase 24 tunni keskmiste näitude graafiku ja viimase 24 tunni kõrgusgraafiku.

MÄRKUS. pulssoksümeetri ülevaate esmakordsel kasutusel peab seade kõrguse tuvastamiseks hankima satelliidisignaali. Mine õue ja oota, kuni kell leiab satelliidid.

1 Kui istud või oled mitteaktiivne, siis nipsa kellakuval üles.

2 Keri pulssoksümeetri ülevaate saamiseks.

3 Vali pulssoksümeetri ülevaade.

Kell alustab pulssoksümeetri näidu kogumist.

4 Ole liikumatult kuni 30 sekundit.

MÄRKUS. kui oled liiga aktiivne ja kell ei saa pulssoksümeetri näitu tuvastada, kuvatakse protsendi asemel teade. Ole mõni minut paigal ja vaata siis uuesti. Täpsemate tulemuste saamiseks hoia kellaga kätt südamega samal kõrgusel, kui kell vere hapnikuküllastuse teavet loeb.

5 Viimase seitsme päeva pulssoksümeetri näitude graafiku nägemiseks keri alla.

Pulssoksümeetri režiimide seadistamine

1 Hoia kellakuval all nuppu .

2 Vali **Kella seaded > Tervis ja heaolu > Pulssoksümeeter**.

3 Tee valik:

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

MÄRKUS. režiimi **Kogu päev** 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 **Nõudmise korral**.

Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited

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

- Kui kell loeb vere hapnikuküllastust, ole liikumatult.
- Kanna kella randmeluu kohal. Kell peab olema randmel tihedalt, kuid mugavalt.
- Kui kell loeb vere hapnikuküllastuse teavet, hoia kellaga kätt südamega samal kõrgusel.
- Kasuta silikoon- või nailonrihma.
- Enne kella käele panemist, pese ja kuivata käsi.
- Ära kasuta kella all päikesekreemi, ihupiima või putukatõrjevahendit.
- Ära kriimusta optilist andurit kella tagaosas.
- Loputa kella pärast iga trenni puhta veega.

Automaatne eesmärk

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

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

Intensiivsusminutid

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

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

Intensiivsusminutite teenimine

Sinu quatix arvutab intensiivsusminuteid, võrreldes selleks sinu südame löögisageduse andmeid ja keskmist südame löögikiirust puhkeolekus. Kui südame löögisagedus on välja lülitatud, arvutab kell mõõdukad intensiivsusminuteid, analüüsides selleks minutis tehtud sammude arvu.

- Intensiivsusminutite kõige täpsema arvutuse saad, kui käivitad ajastatud tegevuse.
- Kõige täpsema puhkeoleku südame löögikiiruse saad, kui kannad kella ööpäev läbi.

Une jälgimine

Magamisel ajal tuvastab kell selle automaatselt ja jälgib sel ajal su liigutusi. Tavapäraseid uneaegu saad määrata rakenduses Garmin Connect või kella sätetes ([Unerežiimi kohandamine, lehekülg 122](#)). Unestatistika sisaldab magatud tunde, unefaase ja punktiarvestust. Unetreener annab unevajaduse soovitusi lähtudes sinu uneandmete ja tegevuste ajaloost, südame löögisageduse varieeruvuse (HRV) olekust ja uinakutest ([Ülevaated, lehekülg 77](#)). Uinakud lisatakse une statistikasse ja need võivad mõjutada ka taastumist. Saad üksikasjalikku unestatistikat vaadata teenuse Garmin Connect kontos.

MÄRKUS. Režiimi Mitte segada saad kasutada märguannete ja hoiatuste, v.a alarmide, väljalülitamiseks ([Juhtlemendid, lehekülg 72](#)).

Automaatse unejälgimise kasutamine

- 1 Kanna kella magamise ajal.
- 2 Laadi oma unejälgimise andmed oma Garmin Connect kontosse ([Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 119](#)).
Võid unestatistikat vaadata teenuse Garmin Connect kontos.
Saad vaadata uneandmeid, sh uinakuid oma kellas quatix ([Ülevaated, lehekülg 77](#)).

Hingamise muutumine

HOIATUS

quatix ei ole meditsiiniseade ning see pole mõeldud ühegi tervises seisundi diagnoosimiseks või meditsiinilise seisundi jälgimiseks. Lisateavet pulssoksümeetri täpsuse kohta vt veebiaadressilt garmin.com/ataccuracy.

Seadme quatix optilisel pulsisageduse anduril on pulssoksümeetri funktsioon, mis jälgib öö jooksul muutusi su hingamises. Hingamismuutuste ülevaateid pakutakse sinu teadlikkuse suurendamiseks oma unekeskonnast ja üldisest heaolust. Aeg-ajalt või sageli esinevad hingamise muutumised võivad olla põhjustatud elustiili teguritest või magamiskeskonnast. Kui hingamise muutuste tase sulle muret valmistab, võta ühendust arsti või tervishoiutöötajaga.

MÄRKUS. hingamise muutuste tuvastamiseks pead sisse lülitama pulssoksümeetri une jälgimise ([Pulssoksümeetri režiimide seadistamine, lehekülg 127](#)).

Uneskoori ülevaade näitab sinu hetkelisi hingamise muutumiste andmeid.

MÄRKUS. võimalik, et pead ülevaateleendis lisama ülevaate ([Ülevaadete loendi kohandamine, lehekülg 81](#)). Oma Garmin Connect kontrol saad vaadata pulssoksümeetri näitude lisateavet, sh mitme päeva suundumusi.

Kaart

Kell suudab kuvada eri Garmin kaardiandmeid, sh topograafilisi kaarte, läheduses olevaid huvipunkte, suusakuurordi kaarte ja golfiradu. Lisakaartide allalaadimiseks või kaartide mäluruumi haldamiseks võid kasutada rakendust Kaardihaldur.

Lisakaartide ostmiseks ja ühilduvusandmete nägemiseks ava aadress garmin.com/maps.

▲ tähistab kaardil sinu asukohta. Sihtkohta navigeerimisel tähistatakse marsruut kaardil joonega.

Kaardi vaatamine

- 1 Vali suvand kaardi avamiseks.
 - Vajuta  ja vali **Kaart** ning vaata kaarti tegevust käivitamata.
 - Mine välja käivita GPS tegevus ([Tegevuse alustamine](#), lehekülg 22) ja vajuta  või  ning liigu kaardikuvak.
- 2 Vajadusel oota, kuni kell leiab satelliidid
- 3 Kaardi panoraamimiseks ja suumimiseks vali suvand.
 - Puuteekraani kasutamiseks puuduta kaarti, puuduta ja lohista kursori paigutamiseks ning vajuta sisse või välja suumimiseks nuppu  või .
 - Nuppude kasutamiseks hoia alla nuppu , vali **Paani/suumi** ja sisse- või väljasuumiseks vajuta nuppu  või .

MÄRKUS. üles ja alla või vasakule või paremale panoraamimise või suumimise lülitamiseks võid vajutada nuppu .
- 4 Kursoriga näidatud punkti valimiseks hoia all nuppu .

Kaardil oleva asukoha salvestamine või sinna navigeerimine

Võid kaardil valida mis tahes asukoha. Võid salvestada asukoha või alustada sinna navigeerimist.

- 1 Vali kaardil valik:
 - Puuteekraani kasutamiseks puuduta kaarti, puuduta ja lohista kursori paigutamiseks ning vajuta sisse või välja suumimiseks nuppu  või .
 - Nuppude kasutamiseks hoia alla nuppu , vali **Paani/suumi** ja sisse- või väljasuumiseks vajuta nuppu  või .

MÄRKUS. üles ja alla või vasakule või paremale panoraamimise või suumimise lülitamiseks võid vajutada nuppu .
- 2 Panoraami ja suumi kaardi asukoht kursori keskel.
- 3 Kursoriga näidatud punkti valimiseks hoia all nuppu .
- 4 Vajadusel vali lähedal asuv huvipunkt.
- 5 Tee valik:
 - Navigeerimise alustamiseks valitud asukohta vali **Mine**.
 - Asukoha salvestamiseks vali **Salvesta asukoht**.
 - Asukoha teabe kuvamiseks vali **Vaade**.

Kaardi seaded

Võid kohandada, kuidas kaarti näidatakse kaardirakenduses ja andmekuvadel.

MÄRKUS. vajadusel saad kohandada kaardi seadeid konkreetsete tegevuste jaoks süsteemi seadete kasutamise asemel ([Aktiivsussätted](#), lehekülg 65).

Hoia kellakuval all nuppu  ja vali **Kella seaded > Kaart ja navigeerimine**.

Kaardihaldur: kuvab allalaaditud kaardiversioone ja võimaldab laadida alla täiendavaid kaarte ([Kaartide haldamine](#), lehekülg 130).

Tume režiim: seadistab kaardi värve valgele või mustale taustale päevaseks ja öiseks nähtavuseks. Funktsioon Auto kohandab kaardi värve vastavalt kellaajale.

Merekaardi režiim: lubab mereandmete esitamiseks merekaardi. See valik kuvab mitmesuguseid kaardifunktsioone eri värvidega, nii et mereandmed on paremini loetavad ja kaart järgib paberkaartide joonestusskeemi.

Suur kontrast: seadistab kaardi kuvama andmeid suurema kontrastiga, parema nähtavuse jaoks väljakutseterikkas keskkonnas.

Orientatsioon: määrab kaardi orientatsiooni. Valik Põhi üleval kuvab ekraani ülaservas põhjasuuna. Valik Suund üles kuvab ekraani ülaservas praeguse liikumissuuna.

Lukusta teele: lukustab asukohaikooni lähimale teele, märgib sinu asukohta kaardil.

Detailid: määrab kaardil kuvatavate üksikasjade taseme. Suurema hulga detailide kuvamisel võidakse kaarti aeglasemalt uuesti joonistada.

Sümbolikogum: seadistab kaardisümbolid merendusrežiimi. Valik NOAA kuvab USA riikliku ookeanide ja atmosfääri uurimisasutuse kaardi sümboleid. Valik Rahvusvaheline kuvab Rahvusvahelise Tuletorniasutuste Ühenduse kaardi sümboleid.

Kaartide haldamine

1 Hoia kellakuval all nuppu .

2 Vali **Kella seaded > Kaart ja navigeerimine > Kaardihaldur**.

3 Tee valik:

- Tasuliste kaartide allalaadimiseks ja selle seadme jaoks Outdoor Maps+ tellimuse aktiveerimiseks vali **Outdoor Maps+** ([Kaartide allalaadimine teenusega Outdoor Maps+](#), lehekülg 131).
- Kaartide TopoActive alla laadimiseks vali **TopoActive kaardid** ([Teenuse TopoActive kaartide allalaadimine](#), lehekülg 131).

Kaartide allalaadimine teenusega Outdoor Maps+

Enne kaartide seadmesse allalaadimist pead looma ühenduse traadita võrguga ([Ühendumine Wi-Fi võrku, lehekülg 116](#)).

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
 - 2 Vali **Kella seaded** > **Kaart ja navigeerimine** > **Kaardihaldur** > **Outdoor Maps+**.
 - 3 Selle kella jaoks oma tellimuse Outdoor Maps+ aktiveerimiseks vajuta vajaduse korral nuppu  ja vali **Kontrolli tellimust**.
MÄRKUS. teavet tellimuse ja ostmise kohta vt aadressilt garmin.com/outdoormaps.
 - 4 Vali suvand **Lisa kaart** ja seejärel asukoht.
Ilmub kaardi piirkonna eelvaade.
 - 5 Soorita kaardil vähemalt üks toiming:
 - eri piirkondade nägemiseks lohista kaarti.
 - Kaardi suurendamiseks ja vähendamiseks lükka puuteekraanil kaks sõrme kokku või lahku.
 - Kaardil sisse ja välja suumimiseks vali **+** ja **-**.
 - 6 Vajuta nuppu  ja vali .
 - 7 Vali suvand .
 - 8 Tee valik:
 - Kaardi muutmiseks vali suvand **Nimi**.
 - Allalaaditavate kaardikihtide muutmiseks vali suvand **Kihid**.
VIHJE: Kaardikihtide üksikasjade kuvamiseks võid valida ikooni .
 - Kaardi piirkonna muutmiseks vali suvand **Valitud piirkond**.
 - 9 Kaardi allalaadimiseks vali suvand .
- MÄRKUS.** aku tühjenemise vältimiseks laaditakse kaart alla hiljem, st allalaadimine algab siis, kui kell ühendatakse välise toiteallikaga.

Teenuse TopoActive kaartide allalaadimine

Enne kaartide seadmesse allalaadimist pead looma ühenduse traadita võrguga ([Ühendumine Wi-Fi võrku, lehekülg 116](#)).

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded** > **Kaart ja navigeerimine** > **Kaardihaldur** > **TopoActive kaardid** > **Lisa kaart**.
- 3 Vali kaart.
- 4 Vajuta  ja vali **Laadi alla**.
MÄRKUS. aku tühjenemise vältimiseks laaditakse kaart alla hiljem, st allalaadimine algab siis, kui kell ühendatakse välise toiteallikaga.

Kaartide kustutamine

Seadme vaba mäluruumi suurendamiseks võid kaarte eemaldada.

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded** > **Kaart ja navigeerimine** > **Kaardihaldur**.
- 3 Tee valik:
 - Vali **TopoActive kaardid**, vali kaart, vajuta nuppu  ja vali **Eemalda**.
 - Vali **Outdoor Maps+** vali kaart, vajuta nuppu  ja vali **Kustuta**.

Kaardiandmete kuvamine ja peitmine

Saad valida kaardil kuvatavad kaardiandmed ja salvestada kaardiandmete teemad mitme tegevuse jaoks.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Kaart**.
- 3 Vajuta nuppu .
- 4 Vali **Kaardikihid**.
- 5 Tee valik:
 - Kaardiandmete kohandamiseks tegevuse liigi jaoks vali **Tegevusepõhine kaarditeema** ja vali mõni tegevus.
Kaardiandmete seadetes tehtud muudatused salvestatakse valitud tegevuse teema jaoks.
 - Kuvatava installitud kaarditoote valimiseks vali **Kaardi tüüp** ja vali kaarditoode.
 - Konkreetsete kaardifunktsioonide nagu tegevuse jooned või salvestatud asukohad sisselülitamiseks vali kaardifunktsioon ja vali **Olek > Sees**.
VIHJE: võid valida **Rakenda kõikidele tegevustele** seadete rakendamiseks kõikidele tegevuste teemadele.
 - Allalaaditud kaardiversioonide vaatamiseks või täiendavate kaartide allalaadimiseks vali **Hangi veel kaarte** (*Kaartide haldamine, lehekülg 130*).

Navigeerimine

Sihtkohta navigeerimine

Saad seadet kasutada sihtkohta navigeerimiseks või kursi järgimiseks.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Kaart**.
- 3 Vajuta nuppu .
- 4 Vali **Navigeeri**.
- 5 Vali kategooria.
- 6 Vasta ekraanil esitavatele viipadele ning vali sihtkoht.
- 7 Vali **Mine**.
- 8 Vali tegevus, mida soovid rajal liikumiseks kasutada.
Ilmub navigeerimisteave.
- 9 Navigeerimise alustamiseks vajuta nuppu .

Läheduses asuvasse huvipunkti navigeerimine

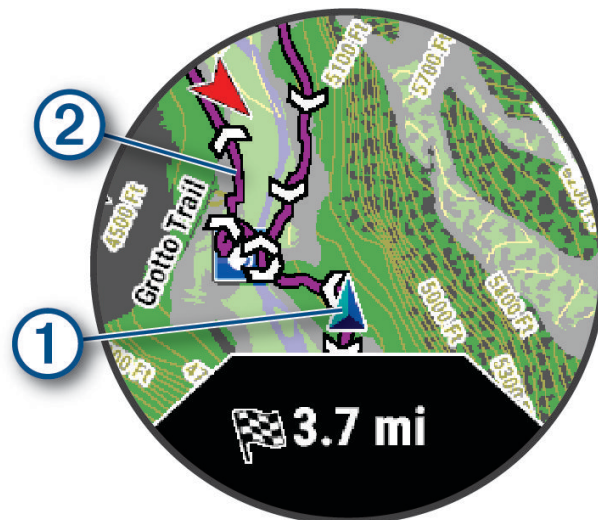
Kui kellasse installitud kaardiandmed sisaldavad huvipunkte, võid nende juurde navigeerida.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Kaart**.
- 3 Vajuta nuppu .
- 4 Vali **Navigeeri > Uuri ümbrust**.
Kuvatakse lähedal asuvate huvipunktide loend.
Tee valik:
 - 5 Vali kategooria, vajadusel järgi ekraanile kuvatavaid viipasid.
 - Vajuta nuppu  klahvistiku avamiseks ja sisesta asukoha nimi.
- 6 Vali otsingutulemuste loendist huvipunkt.
- 7 Vali **Mine**.
- 8 Vali tegevus, mida soovid raja jälgimise ajal kasutada.
Ilmub navigeerimisteave.
- 9 Vajuta nuppu  navigeerimise alustamiseks.

Tegevuse ajal algpunkti navigeerimine

Võid otse või mööda teed navigeerida praeguse tegevuse algpunkti. Kõnealune funktsioon on saadaval vaid GPS-i kasutavate tegevustega.

- 1 Tegevuse ajal vajuta nuppu .
- 2 Vali **Tagasi algusesse** ning seejärel valik:
 - Tegevuse algpunkti tagasi navigeerimiseks mööda liigutud teed vali **TracBack**.
 - Kui sul toetatud kaarti pole või kasutad otsemarsruutimist, vali oma tegevuse algpunkti otsejoones tagasi navigeerimiseks suvand **Teekond**.
 - Kui sa ei kasuta otsemarsruutimist, vali üksikasjalike juhiste abil oma tegevuse algpunkti tagasi navigeerimiseks suvand **Teekond**.



Kaardil kuvatakse su praegune asukoht ① ja järgitav rada ②.

Üle parda oleva inimese asukoha tähistamine ja selleni navigeerimine

Saad tähistada üle parda kukkunud inimese (MOB) asukoha ja automaatselt selleni navigeerida.

- 1 Kohanda nupp või nupukombinatsioon funktsiooni **MOB** jaoks (*Nupu otseteed kohandamine, lehekülg 148*).
- 2 Hoia all funktsiooni **MOB** jaoks kohandatud nuppu või nupukombinatsiooni.
Ilmub navigeerimisteave.

Navigeerimise lõpetamine

- 1 Navigeerides ja tegevuse ajal hoia all nuppu .
- 2 Vali sihtkoht.
Kuvatakse sihtkoha üksikasjad.
- 3 Vajuta nuppu .
- 4 Vali **Lõpeta navigeerimine**.

Navigeerimine sinu sihtkohta lakkab, kuid sinu tegevus jääb aktiivseks.

Asukohtade salvestamine

Asukoha salvestamine

Võid praeguse asukoha salvestada ja selle juurde hiljem tagasi navigeerida rakendusest Salv.-tud (*Rakenduse Saved kasutamine, lehekülg 12*).

MÄRKUS. juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 75*).

- 1 Hoia all nuppu .
- 2 Vali .
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Topeltkoordinaadistiku asukoha salvestamine

Saad oma praegust asukohta salvestada, kasutades topeltvõrgu koordinaate, et saaksid hiljem navigeerida samasse asukohta tagasi.

- 1 Kohanda nuppu või nuppude kombinatsiooni funktsiooni **Duaalgraafik** jaoks (*Nupu otseteed kohandamine, lehekülg 148*).
- 2 Hoia all nuppu või nuppude kombinatsiooni, mida topeltkoordinaadistiku asukoha salvestamiseks kohandasid.
- 3 Oota, kuni kell satelliidid leiab.
- 4 Vajuta  asukoha salvestamiseks.
- 5 Vajadusel vajuta  asukoha andmete muutmiseks.

Kaardil oleva asukoha jagamine rakenduse Garmin Connect abil

TEATIS

Soovitame teabe jagamise otsuse hoolikalt läbi mõelda. Veendu, et tead, kellega oma asukohateavet jagad, ja oled sellega nõus.

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval vaid siis, kui sinu rajaga ühilduv seade Garmin on ühendatud seadmega iPhone, mis kasutab tehnoloogiat Bluetooth.

Saad jagada asukohateavet ja andmeid teenuse Apple® kaartidelt enda ühilduvasse Garmin-seadmesse.

1 Vali teenuse Apple kaardilt asukoht.

2 Vali  > .

3 Vajadusel vali rakendusest Garmin Connect seade Garmin.

Rakenduses Garmin Connect ilmub teavitus, mis annab teada, et asukoht on nüüd sinu seadmes saadaval ([GPS-tegevuse alustamine jagatud asukohast, lehekülg 135](#)).

GPS-tegevuse alustamine jagatud asukohast

Võid kasutada rakendust Garmin Connect ja jagada asukohta Apple kaartidelt enda käekella ning seejärel nimetatud asukohani navigeerida ([Kaardil oleva asukoha jagamine rakenduse Garmin Connect abil, lehekülg 135](#)).

1 Kui sinu käekellas ilmub asukoha teavitus, vali .

Sinu käekellas kuvatakse asukohateave.

VIHJE: asukoht salvestatakse rakenduses Salv.-tud ([Rakenduse Saved kasutamine, lehekülg 12](#)).

2 Vali **Mine** ja seejärel vali tegevus.

3 Järgi sihtpunkti liikumise ajal ekraanijuhiseid.

Tegevuse ajal jagatud asukohta navigeerimine

See funktsioon on mõeldud GPS-i kasutavate tegevuste jaoks. Kui GPS on sinu tegevuse jaoks välja lülitatud, võid asukoha hiljem kuvada.

VIHJE: asukoht salvestatakse rakenduses Salv.-tud ([Rakenduse Saved kasutamine, lehekülg 12](#)).

Võid jagatud asukohad oma käekellas GPS-i tegevuse käigus vastu võtta ja nendeni navigeerida ([Kaardil oleva asukoha jagamine rakenduse Garmin Connect abil, lehekülg 135](#)).

1 Kui GPS-i tegevuse käigus ilmub jagatud asukoha teavitus, vali  jagatud asukohta navigeerimiseks.

2 Järgi sihtpunkti liikumise ajal ekraanijuhiseid.

Rajad

HOIATUS

See funktsioon võimaldab kasutajatel alla laadida teiste kasutajate loodud radu. Garmin ei taga kolmandate osapoolte loodud radade turvalisust, täpsust, usaldusväärsust, terviklikkust ega ajakohasust. Kolmandate osapoolte loodud radade usaldamine jääb sinu vastutusele.

Võid saata raja teenuse Garmin Connect kontost oma seadmesse. Pärast seadmesse salvestamist võid seadmes rajal navigeerida.

Võid järgida salvestatud rada lihtsalt seetõttu, et see on hea rada. Nt võid salvestada jalgrattatee tööle ja sellel sõita.

Võid ka sõita salvestatud rajal ning üritada saavutada või ületada varasemaid sihte. Nt kui algselt läbisid raja 30 minutiga, võid võistlemiseks kasutada funktsiooni Virtual Partner ja proovida rada läbida vähem kui 30 minutiga.

Raja loomine rakenduses Garmin Connect

Rakenduses Garmin Connect raja loomiseks peab sul olema konto Garmin Connect ([Garmin Connect](#), lehekülg 118).

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.
- 2 Vali **Treen. ja kavand.** > **Teekonnad** > **Loo teekond**.
- 3 Vali raja tüüp.
- 4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 5 Vali **Valmis**.

MÄRKUS. raja saad saata oma seadmesse ([Radade saatmine seadmesse](#), lehekülg 136).

Radade saatmine seadmesse

Võid rakenduses Garmin Connect loodud raja oma seadmesse saata ([Raja loomine rakenduses Garmin Connect](#), lehekülg 136).

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.
- 2 Vali **Treen. ja kavand.** > **Teekonnad**.
- 3 Vali rada.
- 4 Vali .
- 5 Vali ühilduv seade.
- 6 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Seadmel raja loomine ja järgimine

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Kaart**.
- 3 Vajuta nuppu .
- 4 Vali **Navigeeri** > **Loo teekond**.
- 5 Sisesta nimi klaviatuuri kasutades.
- 6 Järgi ekraanijuhiseid asukohtade lisamiseks.
- 7 Vajuta  ja vali  raja salvestamiseks.
- 8 Vali **Koosta teekond**.
- 9 Vali tegevus, mida soovid raja jälgimise ajal kasutada.
- 10 Vajuta  et alustada navigeerimist.

Ringikujulise raja loomine

Seade võib vastava vahemaa ja navigeerimissuuna põhjal luua ringikujulise raja.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Kaart**.
- 3 Vajuta nuppu .
- 4 Vali **Navigeeri > Ringikujuline rada**.
- 5 Vali tegevus, mida soovid raja jälgimise ajal kasutada.
- 6 Sisesta raja koguvahemaa.
- 7 Vali suund.
Seade loob kuni kolm rada. Võid vajutada nuppu  radade vaatamiseks.
- 8 Vajuta nuppu  raja valimiseks.
- 9 Tee valik:
 - Navigeerimise alustamiseks vali **Mine**.
 - Raja kuvamiseks kaardil ja panoraamimiseks või suumimiseks vali **Kaart**.
 - Rajal olevate pöörete loendi kuvamiseks vali **Pöördepõhine**.
 - Raja kõrguskaardi nägemiseks vali **Kõrgus**.
 - Raja salvestamiseks vali **Salvesta**.
 - Raja tõusude loendi nägemiseks vali **Kuva tõusud**.

Funktsiooniga Sight 'N Go navigeerimine

Osuta seade kaugusel olevale objektile, nt veetornile, lukusta suund ja navigeeri objektini.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Kaart**.
- 3 Vajuta nuppu .
- 4 Vali **Navigeeri > Sight 'N Go**.
- 5 Suuna kella ülemine osa objektile ja vajuta .
Ilmub navigeerimisteave.
- 6 Vajuta  et alustada navigeerimist.

Kompassi suuna seadistamine

- 1 Tee valik:
 - Vajuta kompassikuval .
 - Keri ABC-kuval, et näha kompassi, ja vajuta .
 - Vajuta kompassi juhtnupul .
 - Keri ABC juhtnupul, et näha kompassi, ja vajuta .
- 2 Vali **Lukusta suund**.
- 3 Suuna kella ülemine osa oma suuna poole ja vajuta .
Kui kaldud suunast kõrvale, näitab kompass kõrvalekaldumist ja kõrvalekalde nurka.

Võrdluspunkti määramine

Võid määrata võrdluspunkti, et saada suund ja kaugus asukoha või suunani.

1 Tee valik:

- Hoia all nuppu .

VIHJE: tegevuse salvestamise ajal saad määrata võrdluspunkti.

- Vajuta kellal nuppu .

2 Vali **Võrdluspunkt**.

3 Oota, kuni kell satelliidid leiab.

4 Vajuta  ja vali **Lisa punkt**.

5 Vali asukoht või suund, mida navigeerimisel võrdluspunktina kasutada.

Ilmub kompassinool ja kaugus sihtkohani.

6 Suuna kella ülemine osa oma soovitud suunas.

Kui kaldud suunast kõrvale, näitab kompass kõrvalekaldumist ja kõrvalekalde nurka.

7 Vajadusel vajuta  ja vali **Muuda punkti** erineva võrdluspunkti seadmiseks.

Vahepunkti kavandamine

Uue asukoha loomiseks võid kavandada vahemaa ja suuna praegusest asukohast uude asukohta.

MÄRKUS. võib olla pead lisama rakenduse Projekteeritud asukohapunkt tegevuste ja rakenduste loendisse.

1 Vajuta kellakuval nuppu .

2 Vali **Projekteeritud asukohapunkt**

3 Suuna määramiseks vajuta  või .

4 Vajuta .

5 Mõõtühiku valimiseks vajuta .

6 Vahemaa sisestamiseks vajuta .

7 Salvestamiseks vajuta .

Kavandatud vahepunkt salvestatakse vaikenimega.

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.

TEATIS

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonide kasutamiseks peab quatix kell olema ühendatud rakendusega Garmin Connect, kasutades Bluetooth tehnoloogiat. Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levi piirkonnas. Hädaabikontaktid saad oma Garmin Connect kontosse lisada.

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

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

Juhtumituvastus: kui quatix kell tuvastab välitegevuse ajal õnnetusjuhtumi, siis saadab kell hädaabikontaktidele automaatselt sõnumi, lingi LiveTrack ja GPS-asukoha (kui see on saadaval).

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

Live Event Sharing: võimaldab teatud juhtudel sõpradele ja pereliikmetele sõnumeid saata koos reaalsajas teabega.

MÄRKUS. see funktsioon on kasutatav vaid siis, kui kell on ühendatud ühilduva telefoniga Android.

GroupTrack: saad oma kontakte otse teenuse LiveTrack abil ekraanil ja reaalsajas jälgida.

Hädaabikontaktide lisamine

Hädaabikontaktide telefoninumbreid kasutatakse ohutus- ja jälgimisfunktsioonide jaoks.

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.
- 2 Vali **Ohutus ja jälgimine > Ohutusfunktsioonid > Hädaabikontaktid > Lisa hädaabikontakte**.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Sinu hädaabikontaktid saavad märguande, kui lisad nad hädaabikontaktiks, ja saavad su taotluse vastu võtta või tagasi lükata. Kui kontakt keeldub, pead valima mõne muu hädaabikontakti.

Kontaktide lisamine

Rakendusse Garmin Connect saad lisada kuni 50 kontakti. Selle funktsiooniga LiveTrack saab kasutada kontaktmeile. Kolme neist kontaktidest saab kasutada hädaabikontaktina ([Hädaabikontaktide lisamine, lehekülg 139](#)).

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

Pärast kontaktide lisamist pead oma andmed sünkroonima, et muudatused oma seadmesse quatix rakendada ([Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 119](#)).

Juhtumi tuvastamise sisse- ja väljalülitamine

⚠ ETTEVAATUST

Juhtumi tuvastamine on lisafunktsioon, mis on saadaval ainult teatud välitegevuste puhul. Abi saamiseks ei tohi loota üksnes juhtumi tuvastusele. Rakendus Garmin Connect ei võta sinu eest päästeteenistusega ühendust.

TEATIS

Enne kellas juhtumi tuvastamise lubamist tuleb seadistada hädaabikontaktid Garmin Connect rakenduses ([Hädaabikontaktide lisamine](#), lehekülg 139). Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas. Hädaabikontaktidel peab olema e-kirjade või tekstisõnumite vastuvõtmise võimalus (rakenduda võivad tavapärased tekstisõnumite tasud).

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded** > **Ohutus ja jälgimine** > **Juhtumituvastus**.
- 3 Vali GPS-tegevus.

MÄRKUS. juhtumi tuvastamine on saadaval ainult teatud välitegevuste puhul.

Kui kell quatix tuvastab intsidendi ja telefon on ühendatud, siis saab rakendus Garmin Connect su hädaabikontaktidele edastada su nime ja GPS-asukohaga (kui on saadaval) automaatse tekstisõnumi ja e-kirja. Sinu seade ja seotud telefon kuvavad sõnumi, milles öeldakse, et sinu kontakte teavitatakse 15 sekundi möödumisel. Kui abi pole vajalik, saad automaatse hädaabisõnumi saatmise tühistada.

Abi taotlemine

⚠ ETTEVAATUST

Abi on täiendav funktsioon ja seda ei tohiks kasutada kui esmast hädaabi saamise meetodit. Rakendus Garmin Connect ei võta sinu eest päästeteenistusega ühendust.

TEATIS

Enne abi taotlemist pead seadistama hädaabikontaktid rakenduses Garmin Connect ([Hädaabikontaktide lisamine](#), lehekülg 139). Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas. Hädaabikontaktidel peab olema e-kirjade või tekstisõnumite vastuvõtmise võimalus (rakenduda võivad tavapärased tekstisõnumite tasud).

- 1 Hoia all nuppu .
- 2 Pärast kolme värinasignaali vabasta abifunktsiooni aktiveerimiseks klahv.
Kuvatakse ajaarvestuskuva.
VIHJE: enne loenduse lõppu võid sõnumi tühistamiseks suvalist klahvi vajutada.

Pealtvaataja sõnumside

TEATIS

Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas.

Pealtvaataja sõnumside on funktsioon, mis võimaldab sinu LiveTrack jälgijatel saata sulle sinu jooksu ajal heli- ja tekstisõnumeid. Funktsiooni saad seadistada LiveTrack seadetes rakenduses Garmin Connect. Helisõnumite vastuvõtmiseks peavad sinu Bluetooth kõrvaklapid olema kellaga ühendatud.

Pealtvaatajate sõnumite blokeerimine

Pealtvaatajate sõnumite blokeerimiseks soovitab Garmin seda teha enne tegevuse alustamist.

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded** > **Ohutus ja jälgimine** > **LiveTrack** > **Pealtvaataja sõnumside**.
VIHJE: kui sa oled juba tegevust alustanud, saad vajutada nuppu  ja valida Keela et blokeerida pealtnägijate sõnumid saabuvatest sõnumitest.

Rakenduse GroupTrack seansi alustamine

TEATIS

Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas.

Enne seansi GroupTrack käivitamist pead kella ühilduva telefoniga siduma ([Telefoni sidumine](#), lehekülg 113).

Need juhised on seansi GroupTrack alustamiseks kellaga quatix. Kui su kontaktidel on teised ühilduvad seadmed, näed neid kaardil. Teised seadmed ei pruugi kaardil kuvada GroupTrack sõitjaid.

- 1 Hoia kellal quatix all nuppu  ja vali **Kella seaded** > **Ohutus ja jälgimine** > **LiveTrack** > **GroupTrack**.
- 2 Tee valik:
 - Vali **Nähtav üksusele**, et lubada seansid GroupTrack kõigi oma Garmin Connect kontaktide või ainult kutsutud kontaktide jaoks.
 - Vali **Näita kaardil**, et lubada kontaktide vaatamine kaardikuval
 - Vali **Tegevuste tüübid**, et valida, millised tegevused seansi GroupTrack ajal kaardile ilmuvad.
- 3 Alusta kellal välitegevust.
- 4 Kontaktide kuvamiseks sirvi kaarti.

Rakenduse GroupTrack seansside näpunäited

GroupTrack võimaldab jälgida rühma teisi liikmeid otse rakenduse LiveTrack kuval. Rühma kõik liikmed peavad olema su Garmin Connect konto kontaktid.

- Mine välja, lülita sisse GPS ja alusta tegevust.
- Seo oma seade quatix oma telefoniga tehnoloogia Bluetooth abil.
- Vali rakenduses Garmin Connect suvand **•••** > **Kontaktid**, et uuendada seansi GroupTrack ühenduste loendit.
- Kontrolli, et kõik su kontaktid oleksid oma telefonid sidunud ja alusta siis seansi LiveTrack rakenduses Garmin Connect.
- Veendu, et kõik kontaktid on tööraadiuses (40 km või 25 miili).
- Kontaktide kuvamiseks sirvi GroupTrack seansi ajal kaarti ([Kaardi andmekuva lisamine](#), lehekülg 64).

Muusika

MÄRKUS. kella quatix jaoks on kolm erinevat muusika esitamise valikut.

- Kolmandast osapoolest muusikapakkuja
- Isiklik helisisu
- Telefoni salvestatud muusika

Võid arvutist või kolmandast isikust pakkuja teenusest laadida muusikat kella quatix, et kuulata seda ka siis, kui nutitelefon käepärast pole. Kella salvestatud audiosisu kuulamiseks tuleb ühendada kõrvaklapid Bluetooth. Helisisu saad kuulata ka oma otse oma kell kõlari kaudu.

Ühenduse võtmine kolmandast isikust teenusepakkujaga

Enne kui saad toetatud kolmandast isikust teenusepakkujalt pärit muusika või muud helifailid oma kella alla laadida, pead teenusepakkuja oma kellaga ühendama.

Rohkemate valikute jaoks saad alla laadida Connect IQ rakenduse oma telefonis ([Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine](#), lehekülg 120).

1 Vajuta kellakuval nuppu .

2 Vali **Connect IQ™ pood**.

3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid ja installi kolmanda osapoole muusikapakkuja rakendus.

4 Hoia mis tahes kuval all nuppu , et avada muusika juhtnupud.

5 Vali muusikapakkuja.

MÄRKUS. kui soovid valida teise pakkuja, hoia all , vali **Muusika > Muusikateenusepakkujad** ja järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Helisisu allalaadimine kolmandalt osapoolelt

Enne kolmandast osapoolest teenusepakkuja helisisu allalaadimist pead looma ühenduse Wi-Fi võrguga ([Ühendumine Wi-Fi võrku](#), lehekülg 116).

1 Hoia mis tahes kuval all nuppu , et avada muusika juhtnupud.

2 Hoia all .

3 Vali **Muusikateenusepakkujad**.

4 Vali ühendatud pakkuja või vali **Lisa muusikarakendused**, et lisada muusikapakkuja Connect IQ poest.

5 Vali kella allalaaditav esitusloend või muu üksus.

6 Vajaduse korral vajuta sümbolit , kuni kuvatakse teenusega sünkroomise viip.

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

Personaalse audiosisu allalaadimine

Isikliku muusika saatmiseks kella pead installima Garmin Express rakenduse oma arvutisse ([garmin.com/express](#)).

Saad laadida alla isiklikke helifaile, nagu .mp3- ja .m4a-failid quatix kella oma arvutist. Lisateabe saamiseks mine aadressile [garmin.com/musicfiles](#).

1 Ühenda kell arvutiga kaasas oleva USB-kaabli abil.

2 Ava arvutis Garmin Express rakendus, vali oma kell ja vali **Muusika**.

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

3 Vali loendis **Minu muusika** või **iTunes teek** helifailide kategooria, nagu muusikapalad või esitusloendid.

4 Märgi helifailide ruudud ja vali **Saada seadmesse**.

5 Vajaduse korral vali loendis quatix kategooria, vali märkeruudud ning vali **Eemalda seadmest**, et helifailid eemaldada.

Muusika kuulamine

- 1 Hoia mis tahes kuval all nuppu , et avada muusika juhtnupud.
- 2 Hoia all .
- 3 Tee valik:
 - Kui kuulad muusikat esimest korda, vali **Seaded > Muusika > Muusikateenusepakkujad**.
 - Kui sa ei kuula muusikat esimest korda, vali **Muusikateenusepakkujad**.
- 4 Tee valik:
 - Arvutist kella alla laaditud muusika kuulamiseks vali **Minu muusika** ja seejärel suvand (*Personaalse audiosisu allalaadimine, lehekülg 142*).
 - Muu teenusepakkuja muusika kuulamiseks vali teenusepakkuja nimi ja esitusloend.
 - Telefonis muusika esitamiseks vali **Halda telefoni**.
- 5 Vajaduse korral ühenda kõrvaklapid Bluetooth (*Kõrvaklappide Bluetooth ühendamine, lehekülg 143*).
- 6 Vali .

Muusika taasesituse juhtnupud

MÄRKUS. muusika taasesituse juhtnupud võivad sõltuvalt valitud muusikaallikast välja näha erinevad.

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

Kõrvaklappide Bluetooth ühendamine

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

Helirežiimi vahetamine

Muusika taasesitamise režiimiks saab valida stereo või mono.

1 Hoia kellakuval all nuppu .

2 Vali **Kella seaded** > **Muusika** > **Heli**.

3 Tee valik.

Kasutajaprofiil

Saad oma kasutajaprofiili uuendada oma kellas või rakenduse Garmin Connect kaudu.

Kasutajaprofiili seadistamine

Saad uuendada oma soo, sünnikuupäeva, pikkuse, kehakaalu, randme, pulsisageduse tsooni, energiatsooni ja kriitilise ujumiskiiruse (CSS) seadeid. Kell kasutab seda teavet täpsete treeninguandmete arvutamiseks.

1 Hoia kellakuval all nuppu .

2 Vali **Kella seaded** > **Kasutajaprofiil**.

3 Tee valik.

Soo sätted

Kella esmakordsel seadistamisel tuleb valida sugu. Enamik vormisoleku- ja treeningalgoritme on binaarsed. Kõige täpsemate tulemuste saamiseks soovib Garmin valida sünnihetkel määratud sugu. Pärast esialgset seadistamist saad profiili sätteid kohandada oma kontol Garmin Connect.

Profiil & privaatsus: võimaldab sul oma avaliku profiili andmeid kohandada.

Kasutajaseaded.: määrab sinu soo. Kui valid suvandi Määramata, kasutavad binaarset sisendit vajavad algoritmid sugu, mille määrasid kella esmakordsel seadistamisel.

Vormisoleku vanuse kuvamine

Vormisoleku vanus annab sulle aimu, milline on sinu vorm samast soost inimesega võrreldes. Su kell kasutab vormisoleku vanuse kuvamiseks teavet, nagu kehamassiindeks (BMI), puhkeaja pulsisageduse andmed ja intensiivse aktiivsuse andmed. Kui sul on Index™ kaal, siis kasutab kell su vormisoleku vanuse määramiseks kehamassiindeksi 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 144](#)).

1 Hoia kellakuval all nuppu .

2 Vali **Kella seaded** > **Kasutajaprofiil** > **Vormisoleku vanus**.

Pulsisageduse tsoonid

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

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 146](#)), et tuvastada oma vormisoleku eesmärgi saavutamiseks parim pulsisageduse tsoon.

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

Pulsisagedustsoonide määramine

Kell kasutab algseadistuses määratud kasutajaprofiili teavet, et määrata sinu pulsisageduse tsoonid. Spordiprofiilidele saab määrata eraldi pulsisageduse tsoonid, nt jooksmiseks, rattasõiduks ja ujumiseks. Tegevuse käigus põletatud täpse kalorie arvu teada saamiseks määra oma maksimaalne pulsisagedus. Saad määrata kõik pulsisageduse tsoonid ja puhkeseisundi pulsisageduse käsitsi. Tsoone saad otse kellas või oma konto Garmin Connect kaudu käsitsi muuta.

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded > Kasutajaprofiil > Pulsi ja võimsuse tsoonid > Pulsisagedus**.
- 3 Vali **Max pulsisagedus** ja sisesta oma maksimaalne pulsisagedus.
Tegevuse ajal enda maksimaalse pulsisageduse automaatseks salvestamiseks saab kasutada funktsiooni Automaatne tuvastamine ([Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine, lehekülg 146](#)).
- 4 Vali **Laktaadiläve pulss** ja sisesta enda piimhappe läve pulsisagedus ([Piimhappe lävi, lehekülg 86](#)).
Tegevuse käigus piimhappeläve automaatseks salvestamiseks kasuta funktsiooni Automaatne tuvastamine ([Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine, lehekülg 146](#)).
- 5 Vali **Puhkeaja pulss > Määra kohandatud** ja sisesta enda puhkeseisundi pulsisagedus.
Võid kasutada kella mõõdetud keskmist puhkeseisundi pulsisagedust või määrata kohandatud puhkeseisundi pulsisageduse.
- 6 Vali **Tsoonid > Järgmise põhjal**.
- 7 Tee valik:
 - Vali **BPM** ja vaata ning muuda tsoone südamelöökidega minutis.
 - Vali **HR-i max %**, et vaadata ning muuta tsoone maksimaalse pulsisageduse protsendina.
 - Vali **%HRR** ja vaata ning muuda tsoone pulsisageduse reservi protsendina (maksimaalne pulsisagedus miinus puhkeseisundi pulsisagedus).
 - Vali **Laktaadiläve pulsiprotsent** ja vaata ning muuda tsoone piimhappe läve pulsisageduse protsendina.
- 8 Vali tsoon ja sisesta iga tsooni väärtus.
- 9 Vali **Spordiala pulss** ja seejärel spordiprofiil, millele lisada eraldi pulsisageduse tsoonid (valikuline).
- 10 Korda samme ja lisa sportimise pulsisageduse tsoone (valikuline).

Lase kellal määrata oma pulsisageduse tsoonid

Vaikeseaded võimaldavad kellal tuvastada maksimaalse pulsisageduse ja määrata pulsisageduse tsoonid protsendina sinu maksimaalsest pulsisagedusest.

- Veendu, et su kasutajaprofiili seaded on täpsed ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 144](#)).
- Kasuta jooksmise ajal tihti randme või rindkere pulsimõõtjat.
- Vaata tsoonide pulsisageduse trende ja aegu teenuse Garmin Connect kontos.

Pulsisageduse tsoonide arvutamine

Tsoon	% maksimaalsest pulsisagedusest	Tajutav pingutus	Kasud
1	50–60%	Lõdvestunud, rahulik tempo, rütmiline hingamine	Algaja tasemel aeroobne treening, vähendab stressi
2	60–70%	Mugav tempo, natuke sügavam hingamine, vestlemine on võimalik	Tavaline kardiotreening, hea taastumistempo
3	70–80%	Keskmine tempo, vestlemine on raskendatud	Parem aeroobne võimekus, optimaalne kardiotreening
4	80–90%	Kiire tempo ja natuke ebamugav, jõuline hingamine	Parem anaeroobne võimekus ja lävi, parem kiirus
5	90–100%	Sprintimistempo, pole pikema aja vältel jätkusuutlik, raske hingamine	Anaeroobne ja muskulaarne vastupidavus, suurem jõud

Energiatsoonide seadistamine

Energiaväljundi tsoonides kasutatakse vaikeväärtusi, mis põhinevad sool, kaalul ja keskmisel võimekusel ja ei pruugi ühtida sinu isiklike võimetega. Kui tead oma funktsionaalse energialäveni (FTP) või energialäveni (TP) väärtust, sisesta see ja lase tarkvaral energiatsoonid automaatselt arvutada. Tsoone saad otse kellas või oma konto Garmin Connect kaudu käsitsi muuta.

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded** > **Kasutajaprofiil** > **Pulsi ja võimsuse tsoonid** > **Võimsus**.
- 3 Vali tegevus.
- 4 Vali **Järgmise põhjal**.
- 5 Tee valik:
 - Vali **Vatid** ja vaata ning muuda tsoone vattides.
 - Vali **% FTP-st** või **% TP-st** ning vaata ja muuda tsoone oma energialäveni protsentidena.
- 6 Vali **FTP** või **Lävivõimsus** ja sisesta oma väärtus.
Tegevuse ajal oma energialäveni automaatseks salvestamiseks võid kasutada funktsiooni Automaatne tuvastamine (*Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine, lehekülg 146*).
- 7 Vali tsoon ja sisesta iga tsooni väärtus.
- 8 Vajadusel vali **Minimaalne** ja sisesta minimaalne energiaväärtus.

Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine

Funktsioon Automaatne tuvastamine on vaikimisi sisse lülitatud. Kell võib tuvastada suurima pulsisageduse ja piimhappe läve tegevuse ajal automaatselt. Kui oled kella sidunud ühilduva jõumõõdikuga, tuvastab kell funktsionaalse energialäveni (FTP) tegevuse ajal automaatselt.

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded** > **Kasutajaprofiil** > **Pulsi ja võimsuse tsoonid** > **Automaatne tuvastamine**.
- 3 Tee valik.

Toitehalduri seaded

Hoia kellakuval all nuppu  ja vali **Kella seaded** > **Toitehaldur**.

Akusäästja: kohandab süsteemi seadeid aku kasutusaja pikendamiseks kella režiimis (*Akusäästja kohandamine, lehekülg 147*).

Tegevuse võimsusrežiimid: kohandab süsteemi seadeid aku kasutusaja pikendamiseks tegevuse (*Toiterežiimide kohandamine, lehekülg 148*).

Aku protsent: kuvab aku jäänud kasutusaja protsendina.

Aku hinnang. teave: kuvab aku jäänud kasutusaja päevade või tundide hinnangulise numbrina.

Aku tühjen. hoiatus: annab teada, kui aku tase on madal.

Akusäästja kohandamine

Akusäästja võimaldab süsteemi seadeid aku kasutaja pikendamise kiireks seadistamiseks kella režiimis.

Akusäästja saad juhtelementide menüüs sisse lülitada (*Juhtelemendid, lehekülg 72*).

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded** > **Toitehaldur** > **Akusäästja**.
Kell kuvab iga seadistuse muudatusega võidetud kasutustunnid.
- 3 Akusäästja sisselülitamiseks vali **Olek**.
- 4 Vali **Redigeeri** ja seejärel suvand.
 - Vali **Kelladisain** ja aktiveeri madala energiakasutusega sihverplaat, mida uuendatakse kord minutis.
 - Vali **Muusika** ja blokeeri kella kaudu muusika kuulamine.
 - Vali **Telefon** ja ühenda paaristatud telefon lahti.
 - Vali **Wi-Fi** ja katkesta Wi-Fi võrguühendus.
 - Vali **Randmepõhine pulss** ja lülita randme pulsisageduse monitor välja.
 - Vali **Pulssoksümeeter** ja lülita pulssoksümeetria andur välja.
 - Vali **Alati kuvatud** ekraani välja lülitamiseks, kui see ei ole kasutusel.
 - Ekraani heleduse vähendamiseks vali **Heledus**.Kell kuvab iga seadistuse muudatusega võidetud kasutustunnid.
- 5 Vali **Aku tühjen. hoiatus** märguande saamiseks siis, kui aku tase on madal.

Toiterežiimi kohandamine tegevuse jaoks

Saad kohandada toiterežiimi seadeid konkreetsete tegevuste jaoks.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.
- 3 Vajuta nuppu .
- 4 Vali tegevuse seaded.
- 5 Vali **Toiterežiim**.
- 6 Tee valik.
Kell kuvab iga toiterežiimiga saadaval olevad kasutustunnid.
- 7 Tee valik:
 - Vaikimisi toiterežiimi muutmiseks tegevuse korral vali **Vaikerežiim**.
 - Tühja aku hoiatuse kuvamisaja muutmiseks tegevuse korral vali **Aku tühjen. hoiatus**.
 - Toiterežiimi tühja aku korral automaatse muutmise aja muutmiseks vali **Aut. lubamise aeg**.
 - Toiterežiimi automaatseks muutmiseks tühja aku hoiatuse kuvamisel vali **Aut. lubatud režiim**.

Toiterežiimide kohandamine

Sinu seadmesse on eelnevalt laaditud mitu toiterežiimi, mis võimaldab sul kiiresti muuta süsteemiseadeid, tegevuse seadeid ja GPS-seadeid, et tegevuse ajal aku kasutusaega pikendada. Saad muuta olemasolevaid toiterežiime ja luua uusi kohandatud toiterežiime.

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded** > **Toitehaldur** > **Tegevuse võimsusrežiimid**.
- 3 Tee valik:
 - Vali kohandamiseks toiterežiim.
 - Vali **Lisa uus**, et luua kohandatud toiterežiim.
- 4 Vajadusel sisesta kohandatud nimi.
- 5 Vali suvand konkreetse toiterežiimi sätete kohandamiseks.
Näiteks, saad muuta GPS-seadeid või seotud telefonist lahti ühendada.
Kell kuvab iga seadistuse muudatusega võidetud kasutustunnid.
- 6 Vajaduse korral vali **Valmis**, et kohandatud toiterežiimi salvestada ja kasutada.

Süsteemi seaded

Vajuta kellakuval nuppu  ja vali **Kella seaded** > **Süsteem**.

Lühiteed: määrab nuppudele otseteed ([Nupu otseteed kohandamine](#), lehekülg 148).

Parool: määrab neljakohalise pääsukoodi, et kaitsta oma isiklikku teavet, kui kell ei ole randmel ([Kella pääsukoodi määramine](#), lehekülg 149).

Mitte segada: lubab häirimise vältimise režiimil ekraan hämaraks muuta ja hoiatused ning teavitused välja lülitada.

Kompass: kalibreerib sisemise kompassi ja kohandab seaded ([Kompass](#), lehekülg 149).

Altimeeter ja baromeeter: kalibreerib sisemise baromeetrilise kõrgusmõõdja ja kohandab seaded ([Altimeeter ja baromeeter](#), lehekülg 150).

Sügavusandur: kohandab sügavusanduri seadeid ([Sügavusandur](#), lehekülg 151).

Aeg: reguleerib aja seadeid ([Kellaaja seaded](#), lehekülg 151).

Keel: vali kellas kasutatav keel.

Hääl: seadistab kella hääle dialekti, hääle tüübi ja sinu dialekti hääljuhtimise jaoks.

Täpsemad: avab täiustatud süsteemi seaded mõõtühikute, andmesalvestusrežiimi ja USB-režiimi seadistamiseks ([Süsteemi täpsemad seaded](#), lehekülg 152).

Taasta ja lähtesta: konfigureerib kella andmete varukoopiaid ja lähtestab kasutajaandmed ja -seaded ([Seadete taastamine ja lähtestamine](#), lehekülg 152).

Tarkvara uuendus: installeerib allalaaditud tarkvarauuendused, võimaldab automaatseid uuendusi ja võimaldab uuendusi käsitsi kontrollida. ([Tooteuuendused](#), lehekülg 158).

Seadmest: kuvab seadme, tarkvara, litsentsi ja regulatiivset teavet ([Seadme teabe vaatamine](#), lehekülg 153).

Nupu otseteed kohandamine

Võid kohandada üksikute klahvide ja klahvikombinatsioonide allhoidmise funktsiooni.

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded** > **Süsteem** > **Lühiteed**.
- 3 Vali kohandamiseks klahv või klahvikombinatsioon.
- 4 Vali funktsioon.

Kella pääsukoodi määramine

TEATIS

Kui sisestad pääsukoodi kolm korda valesti, lukustub kell ajutiselt. Pärast viit valet katset lukustub kell seniks, kuni pääsukoodi rakenduses Garmin Connect lähtestad. Kui sa ei ole kella telefoniga sidunud, kustutab kell andmed ja taastab tehase vaikeseaded pärast viit valet katset.

Võid kella pääsukoodi seadistada, et kaitsta oma isiklikku teavet, kui kell ei ole randmel. Kui kasutad funktsiooni Garmin Pay, kasutab kell sama neljakohalist pääsukoodi, mis on vajalik rahakoti avamiseks ([Garmin Pay](#), [lehekülg 14](#)).

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded** > **Süsteem** > **Parool** > **Määra parool**.
- 3 Sisesta neljakohaline pääsukood.

Järgmisel korral kui kella randmelt eemaldad, pead mis tahes teabe kuvamiseks sisestama pääsukoodi.

Kella pääsukoodi muutmine

Pääsukoodi muutmiseks pead teadma olemasolevat pääsukoodi. Kui pääsukoodi unustad või sisestad liiga mitu korda vale pääsukoodi, pead selle rakenduses Garmin Connect lähtestama.

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded** > **Süsteem** > **Parool** > **Muuda parooli**.
- 3 Sisesta olemasolev neljakohaline pääsukood.
- 4 Sisesta uus neljakohaline pääsukood.

Järgmisel korral kui kella randmelt eemaldad, pead mis tahes teabe kuvamiseks sisestama pääsukoodi.

Kompass

Kellal on kolmeteljeline automaatselt kalibreeritav kompass. Kompassi funktsioonid ja välimus olenevad tegevusest, sellest, kas GPS on aktiivne ja kas navigeerite sihtkohta. Kompassi seadeid saab käsitsi muuta ([Kompassi seaded](#), [lehekülg 149](#)). Kompassi saad vaadata juhtmenüüst ([Juhtlemendid](#), [lehekülg 72](#)), ülevaadete loendist ([Ülevaadet](#), [lehekülg 77](#)) või tegevuse ajal kuvatavalt andmekuvalt ([Andmekuvade kohandamine](#), [lehekülg 64](#)).

Kompassi seaded

Hoia kellakuval all nuppu  ja vali **Kella seaded** > **Süsteem** > **Kompass**.

Kalibreeri: kalibreerib käsitsi kompassi anduri ([Kompassi käsitsi kalibreerimine](#), [lehekülg 150](#)).

Ekraan: määrab kompassi suuna tähtedes, kraadides või milliradiaanides.

Põhjasuuna osuti: määrab kompassi põhjasuuna ([Põhjaviite seadistamine](#), [lehekülg 150](#)).

Magn. varieerumine: määrab magnetomeetri variatsiooni põhjasuuna jaoks, kui valiku **Põhjasuuna osuti** seadeks on määratud **Kasutaja**.

Režiim: seadistab kompassi kasutama GPS-i ja elektrooniliste anduriandmete kombinatsiooni liikumise ajal (Auto), üksnes GPS-i andmeid või magnetomeetrit.

Kompassi käsitsi kalibreerimine

TEATIS

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

Kell on juba tehases kalibreeritud ja kasutab vaikimisi automaatset kalibreerimist. Kui kompass käitub kummaliselt, näiteks pärast pika vahemaa läbimist või äärmuslikke temperatuurimuutuseid, saad kompassi käsitsi kalibreerida.

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded > Süsteem > Kompass > Kalibreeri**.
- 3 Liiguta rannet, moodustades väikseid kaheksaid, kuni kuvatakse teade.

Põhjaviite seadistamine

Võid seadistada suunateabe arvutamisel kasutatava suunaviite.

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded > Süsteem > Kompass > Põhjasuuna osuti**.
- 3 Tee valik:
 - Kui soovid suunaviiteks seadistada geograafilise põhja, vali **Tõene**.
 - Magnetilise põhja deklinatsioonita kursina määramiseks vali **Magnetic**.
 - Kui soovid suunaviiteks seadistada võrgustiku põhja (000°), vali **Koordinaadistik**.
 - Magnetilise muutuse määramiseks käsitsi, vali **Kasutaja > Magn. varieerumine**, sisesta magnetiline muutus ja vali **Valmis**.

Altimeeter ja baromeeter

Kell sisaldab altimeetrit ja baromeetrit. Kell kogub kõrguse ja õhurõhu teavet pidevalt, isegi madala energiatarbimisega režiimis. Altimeeter kuvab ligikaudse kõrguse rõhumuutuste alusel. Baromeeter kuvab keskkonna õhurõhu fikseeritud kõrguse alusel, kus altimeeter viimati kalibreeriti ([Altimeetri ja baromeetri seaded, lehekülg 150](#)).

Altimeetri ja baromeetri seaded

Hoia kellakuval all nuppu  ja vali **Kella seaded > Süsteem > Altimeeter ja baromeeter**.

Kalibreeri: altimeetri ja baromeetri anduri käsitsi kalibreerimine.

Automaatkal.: anduri automaatne kalibreerimine iga kord, kui kasutad satelliitsüsteeme.

Anduri režiim: seadistab anduri režiimi. Suvand Auto kasutab su liikumisele vastavalt nii altimeetrit kui ka baromeetrit. Kui su tegevus hõlmab kõrgusemuutusi, võid kasutada suvandit Ainult altimeeter või kui ei hõlma, vali suvand Ainult baromeeter.

Kõrgus: määrab kõrguse mõõtühikud.

Rõhk: määrab rõhu mõõtühikud.

Baromeetri graafik: määrab kuvamise kestuse graafikul baromeetri ülevaate korral.

Baromeetrilise altimeetri kalibreerimine

Kell on tehases juba kalibreeritud ja kasutab GPS-i algpunktis automaatset kalibreerimist vaikimisi. Kui tead õiget kõrgust, võid baromeetrilise altimeetri käsitsi kalibreerida.

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded > Süsteem**.
- 3 Vali **Altimeeter ja baromeeter**.
- 4 Vali **Kalibreeri**.
- 5 Tee valik:
 - Praeguse kõrguse käsitsi sisestamiseks vali **Sisesta käsitsi**.
 - Digitaalse kõrgusmudeli põhjal automaatseks kalibreerimiseks vali **Kasuta digitaalse kõrgusmudelit**.
 - GPS-i algpunktis automaatseks kalibreerimiseks vali **Kasuta GPS-i**.

Sügavusandur

Sinu kell on varustatud sügavusanduriga sukeldumiseks. Kui laskud vee alla sukeldumise alustamiseks, tuvastab sügavusandur rõhu tõusu ja kell käivitab sukeldumistegevuse.

Sügavusanduri seaded

Hoia kellakuval all nuppu  ja vali **Kella seaded > Süsteem > Sügavusandur**.

Automaatne sukeldumine: käivitab automaatselt sukeldumise sinu viimase sukeldumise tüübi alusel, kui alustad laskumist.

Uinak: paneb funktsiooni Automaatne sukeldumine ajutiselt pausile.

Kellaaja seaded

Hoia kellakuval all nuppu  ja vali **Kella seaded > Süsteem > Aeg**.

Ajavorming: määrab kella näitama 12- või 24-tunnist või militaarset ajavormingut.

Kuupäevavorming: määrab päeva, kuu ja aasta kuvamisjärjestuse kuupäevades.

Määra kellaaeg: määrab kella ajavööndi. Suvandi Auto valimisel määratakse ajavöönd GPS-asukoha järgi automaatselt.

Aeg: määrab kellaaja, kui valikust Määra kellaaeg on valitud Käsitsi.

Aja sünkr.: sünkroniseerib kellaaja, kui liigud teise ajavööndisse, ja uuendab kellaaega suve- ja talveajale üleminekul ([Aja sünkroonimine, lehekülg 151](#)).

Aja sünkroonimine

Kella igal sisselülitamisel ja satelliitide leidmisel või seotud telefonis Garmin Connect rakenduse avamisel tuvastab kell automaatselt ajavööndi ja praeguse kellaaja. Võimaldab ka kellaaja käsitsi sünkroonimist, kui muutub ajavöönd või lähed üle suve-/talveajale.

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded > Süsteem > Aeg > Aja sünkr.**
- 3 Oota kuni kell ühendub sinu seotud telefoniga või leiab üles satelliidid ([Satelliitsignaalide hankimine, lehekülg 161](#)).

VIHJE: allika vahetamiseks võid vajutada nuppu .

Süsteemi täpsemad seaded

Hoia kellakuval all nuppu  ja vali **Kella seaded** > **Süsteem** > **Täpsemad**.

Formaat: määrab üldised formaadi eelistused, näiteks mõõtühikud, tempo ja kiiruse tegevuste ajal ning nädala alguses ([Mõõtühikute muutmine, lehekülg 152](#)). Saad määrata ka geograafilise asukoha vormingu ja andmevalikud.

Andmete salvestamine: määrab, kuidas kell tegevusandmeid salvestab ([Andmete salvestamise sätted, lehekülg 152](#)).

USB-režiim: määrab kella kasutama MTP-d (meediumiedastusprotokoll) või režiimi Garmin, kui kell on arvutiga ühendatud.

Mõõtühikute muutmine

Võid kohandada vahemaa, sammu, kiiruse, kõrguse jm näitajate ühikuid.

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded** > **Süsteem** > **Täpsemad** > **Formaat** > **Ühikud**.
- 3 Vali mõõtühiku tüüp.
- 4 Vali mõõtühik.

Andmete salvestamise sätted

Hoia kellakuval all nuppu  ja vali **Kella seaded** > **Süsteem** > **Täpsemad** > **Andmete salvestamine**.

Sagedus: määrab, kui tihti kell tegevusandmeid salvestab. Sageduse salvestamise valik **Nutikas** (vaikimisi) võimaldab pikemate tegevuste salvestamist. Salvestamise valik **Iga sekund** tagab üksikasjalikumad salvestused, kuid ei pruugi salvestada pikaajalisi tegevusi täielikult. See salvestab põhipunktid, kus muutub suund, tempo või pulsisagedus. Sinu tegevuste kirje on väiksem, võimaldades sul seadme mällu salvestada rohkem tegevusi.

Logi pulsimuutlikkus: võimaldab kellal salvestada sinu pulsisageduse muutlikkust tegevuse ajal. ([Pulsisageduse muutlikkuse tase, lehekülg 84](#)).

Koha parandamine: võimaldab kellal salvestada täpsemaid asukohaandmeid teatud tegevuste, näiteks jooksmise või matkamise ajal.

Seadete taastamine ja lähtestamine

Saad varundada olemasoleva Garmin kella seaded ja taastada need seaded teisele ühilduvale Garmin kellale, kasutades Garmin Connect rakendust ([Sinu seadete ja andmete taastamine üksusest Garmin Connect, lehekülg 153](#)). Seadete hulka kuuluvad spordiprofiilid, ülevaated, kasutaja seaded, treeningud ja palju muud.

Hoia kellakuval all nuppu  ja vali **Kella seaded** > **Süsteem** > **Taasta ja lähtesta**.

Automaatne varundamine: varundab perioodiliselt su seaded sinu kontole Garmin Connect.

Varunda kohe: varundab sinu seaded käsitsi kontole Garmin Connect.

Vaata aruannet: kuvab kõik probleemid alates kella viimasest seadete taastamisest.

MÄRKUS. see seade kuvatakse ainult siis, kui mõnd kella seadet ei saanud õigesti taastada.

Sisu varundamine: kuvab salvestatavate andmete tüübi.

Lähtesta: lähtestab valitud seaded tehase vaikeseadetele ([Kõigi vaikeseadete lähtestamine, lehekülg 153](#)).

Sinu seadete ja andmete taastamine üksusest Garmin Connect

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.
- 2 Vali esmalt **Garmini seadmed** ja seejärel oma kell.
- 3 Vali **Süsteem > Taasta ja lähtesta > Seadme varukoopia**.
- 4 Vali loendist varukoopia.
- 5 Vali **Varukoopiast taastamine > Taasta**.
- 6 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 7 Oota, kuni su kell on rakendusega sünkroonitud.
- 8 Vajuta kellal nuppu  ja vali .
- Kell käivitub uuesti ja taastab sinu seaded ja andmed.
- 9 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Kõigi vaikeseadete lähtestamine

Enne kõigi vaikeseadete lähtestamist peaksid kella rakendusega Garmin Connect sünkroonima ja oma aktiivsusandmed üles laadima.

Saad lähtestada kõik kella seaded tehase vaikeseadetele.

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded > Süsteem > Taasta ja lähtesta > Lähtesta**.
- 3 Tee valik:
 - Kella kõigi seadete tehase vaikeväärtustele lähtestamiseks ja kogu kasutaja sisestatud teabe ja aktiivsusajaloo säilitamiseks vali **Taasta vaikeseaded**.
 - Kõigi ajaloos olevate tegevuste kustutamiseks vali **Kustuta kõik tegevused**.
 - Kõigi vahemaa ja aja kogutulemuste lähtestamiseks vali **Lähtesta kogusummad**.
 - Koekoormuse andmete kustutamiseks akvalangiga sukeldumisel vali **Lähtesta sukeldumisarvuti**.
MÄRKUS. lähtesta oma koekoormus ainult siis, kui sa ei kavatse seadet edaspidi enam kasutada. See võib olla kasulik sukeldumisvarustuse poodidele, mis pakuvad seadmete renti.
 - Kella kõigi seadete tehase vaikeseadetele lähtestamiseks ja kogu kasutaja sisestatud teabe ja aktiivsusajaloo kustutamiseks vali **Kustuta andmed ja lähtesta seaded**.
MÄRKUS. kui oled seadistanud rakenduse Garmin Pay rahakoti, siis kustutab see suvand rahakoti kellast. Kui sul on kella salvestatud muusikat, siis kustutab see suvand salvestatud muusika.

Seadme teabe vaatamine

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

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded > Süsteem > Seadmest**.

E-sildi regulatiiv- ja vastavusteabe vaatamine

Kõnealusel seadmel on elektrooniline silt. E-silt võib sisaldada regulatiivteavet, nagu USA riikliku sideameti FCC väljastatud tuvastusnumbrid või regionaalsed vastavustähised, samuti kohaldatavat toote- ja litsentsiteavet.

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali seadete menüüs **Süsteem**.
- 3 Vali **Seadmest**.

Seadme teave

AMOLED-ekraani teave

Vaikimisi on kella seaded optimeeritud aku kasutusaja pikendamisele ja jõudlusele (*Soovitud aku kasutusaja maksimeerimiseks, lehekülg 159*).

Kujutise peetus või piksli „sissepõlemine“ on AMOLED-seadmete puhul tavaline. Ekraani tööea pikendamiseks tasub vältida staatiliste kujutiste pikaaegset kuvamist suure heledusega. Sissepõlemise vältimiseks lülitub quatix ekraan pärast seatud ajalõppu välja (*Ekraani ja heleduse seaded, lehekülg 106*). Kella „äratamiseks“ keerake randmekell keha poole, puudutage ekraani või vajutage nuppu.

Kella 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. Järgi puhastusjuhiseid (*Seadme hooldamine, lehekülg 157*).

Su käekellal on patenteeritud laadimisjuhe. Valikuliste tarvikute ja varuosade saamiseks ava buy.garmin.com või võta ühendust oma Garmin edasimüüjaga.

1 Ühenda juhe (▲ ots) kella laadimispesa.



2 Ühenda juhtme teine ots USB-C® arvuti pordi või vahelduvvooluadapteriga (minimaalne nimivõimsus 5 W).

Kell kuvab aku laetuse taseme.

3 Ühenda kell lahti pärast seda, kui aku laetuse tase on 100%.

Tehnilised andmed

Aku tüüp	Laetav sisseehitatud liitiumioonaku
Veekindluse tase	10 ATM ¹ 4 ATM sukeldumine (EN 13319) ²
Dekompressioonimudel	Bühlmann ZHL-16C
Kasutamise ja hoiustamise temperatuurivahemik	–20 kuni 45 °C (–4 kuni 113 °F)
Veealune töötemperatuuri vahemik	0 kuni 40 °C (32 kuni 104 °F)
Laadimise temperatuurivahemik	0 kuni 45 °C (32 kuni 113 °F)
ELi raadioside sagedused ja edastusvõimsus	quatix 8 - 47 mm: 2,4 GHz maksimaalsel võimsusel 13,60 dBm maximum; quatix 8 - 51 mm: 2,4 GHz maksimaalsel võimsusel 13,70 dBm 13,56 MHz maksimaalselt –30 dBm juures
ELi SAR-väärtus	quatix 8 - 47 mm: 0,22 W/kg kehal, 0,10 W/kg jäsemel, 0,11 W/kg peal; quatix 8 - 51 mm: 0,31 W/kg kehal, 0,14 W/kg jäsemel, < 0,10 W/kg peal
Sügavusandur	Täpne 0 m kuni 40 m vastavalt EN 13319 Eraldusvõime (m): 0,1 m kuni 45 m Lahutusvõime (jalga): 1 jalga
Kontrollivahemik	Enne kasutamist kontrolli, kas osad pole kahjustatud. Vajadusel vaheta osad välja. ³

¹ Seade talub rõhku, mis on võrdne 100 m sügavusega. Lisateavet vt veebilehelt garmin.com/waterrating.

² Vastab standardile CSN EN 13319.

³ Seadme vananemine, välja arvatud tavapärane kulumine, jõudlust ei mõjuta.

Akuteave

Reaalne aku kasutusaeg sõltub kellas aktiveeritud funktsioonidest, nagu randmelt mõõdetav pulsisagedus, nutitelefoniteavitus, GPS, sisseehitatud andurid ja ühendatud andurid.

Režiim	quatix 8 - 47 mm aku kestus	quatix 8 - 51 mm aku kestus
Nutikella režiim	Kuni 16 päeva koos funktsiooniga Žest Kuni 7 päeva koos funktsiooniga Alati kuvatud	Kuni 29 päeva koos funktsiooniga Žest Kuni 13 päeva koos funktsiooniga Alati kuvatud
Aku säästmise kella-režiim	Kuni 23 päeva koos funktsiooniga Žest Ei kehti Alati kuvatud korral	Kuni 41 päeva koos funktsiooniga Žest Ei kehti Alati kuvatud korral
Ainult GPS-režiim	Kuni 47 tundi koos funktsiooniga Žest Kuni 37 tundi koos funktsiooniga Alati kuvatud	Kuni 84 tundi koos funktsiooniga Žest Kuni 65 tundi koos funktsiooniga Alati kuvatud
Kõikide satelliitsüsteemide režiim	Kuni 38 tundi koos funktsiooniga Žest Kuni 30 tundi koos Alati kuvatud	Kuni 68 tundi koos funktsiooniga Žest Kuni 54 tundi koos funktsiooniga Alati kuvatud
Kõikide satelliitsüsteemide režiim pluss mitme sagedusriba režiim	Kuni 35 tundi koos funktsiooniga Žest ⁴ Kuni 28 tundi koos funktsiooniga Alati kuvatud ⁴	Kuni 62 tundi koos funktsiooniga Žest ⁴ Kuni 49 tundi koos funktsiooniga Alati kuvatud ⁴
Kõik satelliitsüsteemid koos muusikarežiimiga	Kuni 10 tundi koos funktsiooniga Žest Kuni 10 tundi koos Alati kuvatud	Kuni 18 tundi koos funktsiooniga Žest Kuni 18 tundi koos funktsiooniga Alati kuvatud
Max aku GPS-režiim	Kuni 81 tundi koos funktsiooniga Žest Ei kehti Alati kuvatud korral	Kuni 145 tundi koos funktsiooniga Žest Ei kehti Alati kuvatud korral
Ekspeditsiooni GPS-režiim	Kuni 17 päeva koos funktsiooniga Žest Ei kehti Alati kuvatud korral	Kuni 31 päeva koos funktsiooniga Žest Ei kehti Alati kuvatud korral

⁴ Eeldades tavakasutust koos SatIQ tehnoloogiaga

Seadme hooldamine

⚠ ETTEVAATUST

Ära eemalda välist kaitsekatet kella paremal küljel kahe nupu vahel. See võib kahjustada kella baromeetrit ja halvendada baromeetri jõudlust ja/või negatiivselt mõjutada teisi mõõtmisi, nagu õhurõhk ja sukeldumisfunktsioonid, mis võib põhjustada varakahju või kehavigastusi.

TEATIS

Ära puhasta seadet terava esemega.

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

Ära lase mikrofondi ega kõlari avadel kokku puutuda päikesekreemi või muude kemikaalidega. See võib mikrofondi ja kõlari kahjustada ja nende töö kvaliteeti vähendada.

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

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

Ära pese seadet survepesuriga, sest tugev õhu- või veejuga võib kahjustada sügavusandurit või baromeetrit.

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

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

Kui seade on kahjustatud või seda hoiustati väljaspool ettenähtud temperatuurivahemikku, siis ära seadet kasuta.

Kella puhastamine

⚠ ETTEVAATUST

Mõnedel kasutajatel, eelkõige tundliku nahaga või allergilistel inimestel, võib pärast pikemaajalist kella kasutamist ilmuda nahaärritus. Kui märkad nahaärritust, võta kell ära ja lase nahal paraneda. Nahaärrituse vältimiseks veendu, et kell oleks puhas ja kuiv, ning ära kella randmele liiga tugevalt kinnita.

TEATIS

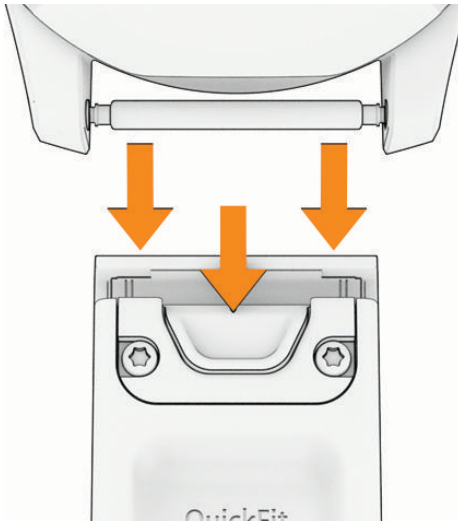
Isegi pisut higi või niiskust võib põhjustada seadme elektrikleemmel korrosiooni laadijaga ühendamisel. Korrosioon võib takistada laadimist ja andmete edastamist.

VIHJE: lisateavet vt aadressilt garmin.com/fitandcare.

- 1 Loputa veega või kasuta niisket ebamevaba lappi.
- 2 Lase kellal täielikult kuivada.

QuickFit® rihmade vahetamine

- 1 Libista kinnitus QuickFit rihmal ja võta rihm kella küljest ära.



- 2 Joonda uus rihm kellaga.
- 3 Vajuta rihm oma kohale.
MÄRKUS. veendu, et rihm oleks kindlalt kinnitunud. Riiv peaks sulguma tihvtide kohal.
- 4 Korda toiminguid 1–3, et vahetada ka teine rihm.

Tõrkeotsing

Tooteuuendused

Seade kontrollib automaatselt uuenduste olemasolu, kui see on seotud telefoniga, milles kasutatakse Bluetooth-tehnoloogiat või kui see on ühendatud järgmisega: Wi-Fi. Käsitsi saad uuendusi kontrollida süsteemisätetest (*Süsteemi seaded, lehekülg 148*). Installeerige arvutisse Garmin Express (garmin.com/express). Installeerige nutitelefonile rakendus Garmin Connect.

See tagab Garmin seadmetele hõlpsa juurdepääsu järgmistele teenustele.

- Tarkvarauuendused
- Kaardiuuendused
MÄRKUS. kaardiuuendused on saadaval Garmin Expresskaudu.
- Marsruudi uuendused
- Andmete üleslaadimine teenusesse Garmin Connect
- Toote registreerimine

Lisateabe hankimine

Lisateavet toote kohta leiate Garmin veebisaidilt.

- 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.
- Funktsioonide täpsuse kohta teabe saamiseks ava www.garmin.com/ataccuracy. Tegemist ei ole meditsiiniseadmega.

Mu seadme keel on vale

Kui valisid kogemata kellale vale suhtluskeelee, siis saab selle tagasi muuta.

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali sümbol .
- 3 Vali .
- 4 Liigu loendi lõppu ja vajuta , et valida loendi lõpust kuues valik.
- 5 Vali keel.

Soovitused aku kasutusaja maksimeerimiseks

Aku kasutusaja pikendamiseks võid proovida järgmiseid nippe.

- Muuda tegevuse ajal toiterežiimi (*Toiterežiimi kohandamine tegevuse jaoks*, lehekülg 147).
 - Juhtelementide menüüs lülita sisse akusäästmise funktsioon (*Juhtelemendid*, lehekülg 72).
 - Vähenda ekraani valgustuse aega (*Ekraani ja heleduse seaded*, lehekülg 106).
 - Vähenda taskulambi eredust ja muuda vilkumise seadeid (*Kohandatud taskulambi vilkumise muutmine*, lehekülg 76).
 - Lõpeta **Alati kuvatud** ekraani valgustuse kasutamine ja vali lühem ekraani valgustus (*Ekraani ja heleduse seaded*, lehekülg 106).
 - Ekraani heleduse vähendamisvali (*Ekraani ja heleduse seaded*, lehekülg 106).
 - Kasuta UltraTrac oma tegevuse jaoks satelliitrežiimi (*Satelliidiseaded*, lehekülg 70).
 - Lülita Bluetooth tehnoloogia välja, kui sa ei kasuta selle ühendusega funktsioone (*Juhtelemendid*, lehekülg 72).
 - Kui peatad tegevuse pikemaks ajaks, vali **Jätka hiljem** (*Tegevuse lõpetamine*, lehekülg 25).
 - Kasuta kellakuva, mida iga sekundi järel ei uuendata.
Näiteks kasuta ilma sekundiseierita kella numbrilauda (*Kellakuva kohandamine*, lehekülg 4).
 - Piira telefoni teavitusi, mida kell kuvab (*Teavituste haldamine*, lehekülg 115).
 - Peata pulsisageduse andmete edastamine seotud seadmetesse (*Pulsisageduse andmete edastamine*, lehekülg 125).
 - Lülita randmepõhine pulsisageduse jälgimine välja (*Randmel kantava pulsimonitori seaded*, lehekülg 125).
- MÄRKUS.** randmepõhise pulsisageduse jälgimise abil arvutatakse aktiivse treeningu minuteid ning põletatud kaloreid.
- Lülita pulsi käsitsi oksümeeter sisse (*Pulssokümeetri režiimide seadistamine*, lehekülg 127).

Kella lähtestamine

Kui su kell lakkab reageerimast, võid selle taaskäivitamiseks proovida järgmiseid samme.

- Hoia all , kuni kell lülitub välja ja hoia all , et kell uuesti sisse lülitada.
- Ühenda kell vähemalt 30 sekundiks USB-C laadimispesa, tõmba kaabel välja ja ühenda uuesti.

Kas mu telefon ühildub minu kellaga?

Garmin kella ühildub telefonidega kasutades Bluetooth tehnoloogiat.

Bluetooth ühilduvuse kohta leiad teavet aadressilt garmin.com/ble.

Vaata garmin.com/voicefunctionality häälfunktsioonide ühilduvuse teabe saamiseks.

Minu telefon ei ühendu kellaga

Kui telefon ei saa kellaga ühendust luua, proovi järgmist.

- Lülita telefon ja kell välja ning uuesti sisse.
- Luba telefonis Bluetooth-tehnoloogia.
- Uuenda rakendus Garmin Connect uusimale versioonile.
- Sidumise uuesti proovimiseks eemalda kell rakendusest Garmin Connect ja telefoni Bluetooth seadetest.
- Kui ostsid uue telefoni, eemalda seade eelmise telefoni rakendusest Garmin Connect.
- Aseta telefon vähemalt 10 m (33 ft.) raadiusesse oma kellast.
- Sidumisrežiimi sisenemiseks ava telefonis rakendus Garmin Connect ja vali ●●● > **Garmini seadmed** > **Lisa seade**.
- Hoia kellakuval all  ja vali **Kella seaded** > **Ühenduvus** > **Telefon** > **Paarista telefon**.

Kas saan kasutada Bluetooth andurit oma kellaga?

Kell ühildub teatud anduritega Bluetooth. Anduri esmakordsel ühendamisel oma kellaga Garmin, pead kella ja anduri omavahel siduma. Pärast sidumist ühendub kell anduriga automaatselt, kui alustad tegevust ning andur on aktiivne ja levialas.

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded** > **Ühenduvus** > **Andurid ja tarvikud** > **Lisa uus**.
- 3 Tee valik:
 - Vali **Otsi kõiki**.
 - Vali anduri tüüp.

Võid kohandada valikulisi andmevälju ([Andmekuvade kohandamine](#), lehekülg 64).

Minu kõrvaklapid ei ühendu kellaga

Kui su kõrvaklapid Bluetooth olid eelnevalt ühendatud sinu telefoniga, võivad need kellaga ühendumise asemel luua automaatselt ühenduse sinu telefoniga. Proovi järgmist.

- Lülita välja oma telefoni Bluetooth tehnoloogia.
Lisateavet vt oma telefoni kasutusjuhendist.
- Kõrvaklappe kellaga ühendades püsi telefonist 10 m (33 jala) kaugusel.
- Seo kõrvaklapid kellaga ([Kõrvaklappide Bluetooth ühendamise](#), lehekülg 143).

Mu muusika on katkendlik või kõrvaklappide ühendus katkeb

Kui kasutad kella quatix, mis on ühendatud Bluetooth-kõrvaklappidega, on signaal kõige tugevam, kui seadme ja kõrvaklappide antenni vahel on otsenähtavus.

- Kui signaal läbib su keha, võib signaal katkeda või kõrvaklappide ühendus mitte toimida.
- Kui kannad kella quatix vasakul randmel, peaks kõrvaklappide Bluetooth-antenn olema sinu vasakus kõrvas.
- Kõrvaklappide mudelid on erinevad, seetõttu võid proovida kanda kella teisel randmel.
- Kui kasutad metallist või nahast kellarihma, siis signaali tugevuse parandamiseks vaheta selle asemele silikoonrihm.

Kõlar või mikrofoni on veega kokkupuutumise järel vaikne

Pärast ujumist või pesemist või kella kokkupuudet veega võib kell tavapärasest vaiksem olla, sest kõlari ja mikrofoni portidesse on jäänud vett. Vesi kella ei kahjusta, kuid selle aurustumine võib kuni 24 tundi aega võtta. Veega kokkupuutunud kella puhastades järgi seadme hooldusjuhiseid ([Seadme hooldamine](#), lehekülg 157). Võid kasutada vee väljutamise funktsiooni, et vesi portidest eemaldada ([Juhtelemendid](#), lehekülg 72).

Kuidas ringi lõpetamise nupuvajutust tühistada?

Võimalik, et tegevuse ajal vajutate kogemata ringi nuppu. Enamasti ilmub ekraanile  ja sul on paar sekundit aega, et kõige hiljutisem ring või spordiala ümberlülitus tühistada. Ringi tühistamise funktsioon on saadaval tegevuste puhul, mis toetavad käsitsi ringe, käsitsi spordiala ümberlülitusi ja automaatseid spordiala ümberlülitusi. Ringi tühistamise funktsioon ei ole saadaval tegevuste jaoks, mille puhul käivitatakse automaatsed ringid, jooksud, puhkamised või pausid, näiteks järgmise jaoks: spordisaalitegevused, basseinis ujumine ja treeningud.

Sukeldumine

Koekoormuse lähtestamine

Võid lähtestada sukeldumisarvutisse salvestatud koekoormuse. Lähtesta oma koekoormus ainult siis, kui sa ei kavatse sukeldumisarvutit edaspidi enam lähiajal kasutada. See võib olla kasulik sukeldumisvarustuse poodidele, mis pakuvad sukeldumisarvutite renti.

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded** > **Süsteem** > **Taasta ja lähtesta** > **Lähtesta** > **Lähtesta sukeldumisarvuti**.

Pinnarõhu lähtestamine

Seade määrab baromeetrilise altimeetri abil pinnarõhu automaatselt. Suured rõhumuutused, näiteks lennu ajal, võivad põhjustada seda, et sukeldumisarvuti käivitab automaatselt sukeldumistegevuse. Kui sukeldumisarvuti käivitab sukeldumise tegevuse valesti, saad pinnarõhu lähtestada, ühendades sukeldumisarvuti arvutiga. Kui sul puudub juurdepääs arvutile, saad pinnarõhu käsitsi lähtestada.

- 1 Hoia all nuppu , kuni sukeldumisarvuti välja lülitub.
- 2 Sukeldumisarvuti sisselülitamiseks hoia all nuppu .
- 3 Kui ilmub tootelogo, siis hoia all nuppu , kuni sul palutakse pinnarõhk lähtestada.

Satelliitsignaali hankimine

Satelliitsignaali hankimiseks vajab seade varjamata vaadet taevasse. Kellaaeg ja kuupäev määratakse GPS-asukoha alusel automaatselt.

VIHJE: lisateavet GPS-i kohta vaata aadressilt garmin.com/aboutGPS.

- 1 Mine lagedasse paika.
Seadme esiosa peaks olema taeva poole suunatud.
- 2 Oota, kuni seade satelliidid leiab.
Satelliitsignaali leidmiseks võib kuluda 30–60 sekundit.

GPS-satelliidi vastuvõtmise täiustamine

- Sünkrooni seadet oma Garmin kontoga sagedasti.
 - Ühenda seade USB-kaabli ning Garmin Express rakenduse abil arvutiga.
 - Sünkrooni seade rakendusega Garmin Connect Bluetooth-toega telefoni abil.
 - Ühenda seade Garmin kontoga Wi-Fi juhtmevaba võrgu kaudu.

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

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

Pulsisagedus minu kellal ei ole täpne

Lisateavet pulsisageduse anduri kohta vt aadressilt garmin.com/hearttrate.

Tegevuse temperatuurinäit pole täpne

Kehatemperatuur mõjutab sisemise temperatuurianduri temperatuurinäitu. Kõige täpsema temperatuurinäidu saamiseks võta kell randmelt ära ja oota 20 kuni 30 minutit.

Kella kandmisel täpse välistemperatuurinäidu nägemiseks võid kasutada ka valikulist välistemperatuuriandurit tempe.

Demorežiimist väljumine

Demorežiim esitab sinu käekellas funktsioonide eelvaate.

- 1 Vajuta nuppu  kiiresti kaheksa korda järjest.
- 2 Vali ✓.

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 kella mittedominantsel käel.
- Kanna kella taskus, kui lükkad lapsekäru või muruniidukit.
- Kanna kella taskus, kui kasutad aktiivselt ainult käsi.

MÄRKUS. kell võib tõlgendada teatud korduvaid liigutusi (nt nõudepesu, pesu voltimine või plaksutamine) sammudena.

Kella ja teenuse Garmin Connect konto sammunäit ei ühti

Sinu konto Garmin Connect sammunäit uueneb siis, kui oma kella sünkroonid.

- 1 Tee valik:
 - Sünkrooni oma sammunäit rakendusega Garmin Express ([Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis, lehekülg 119](#)).
 - Sünkrooni oma sammunäit rakendusega Garmin Connect ([Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 119](#)).

- 2 Oota, kuni andmeid sünkroonitakse.

Sünkroonimiseks võib kuluda mitu minutit.

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

Läbitud korruste näit pole täpne

Kell 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 kell käise või jakiga.

Lisa

Värvilised mõõdikud ja jooksudünaamika andmed

Jooksudünaamika kuvadel on eelisandmete värviline mõõdik. Sa saad kohandada esmast mõõdikut. Värvilisel mõõdikul saad võrrelda oma jooksudünaamika andmeid teiste jooksjate andmetega. Värvitsoonid põhinevad protsentiilidel.

Garmin on vaadelnud paljusid kõigil eri tasemetel olevaid jooksjaid. Punase ja oranži tsooni andmeväärtused on tavalised vähem kogenud või aeglaste jooksjate puhul. Rohelise, sinise ja lilla tsooni andmeväärtused on tavalised kogenud või kiirete jooksjate puhul. Kogenud jooksjatel on enamasti lühemad maaga kokkupuute ajad, väiksem vertikaalne võnkumine, väiksem vertikaalsuhe, väiksem sammukiiruse kadu ning kiirem rütm kui vähem kogenud jooksjatel. Pikematel jooksjatel on siiski pisut aeglasem rütm, pikemad sammud ning pisut suurem vertikaalne võnkumine. Vertikaalsuhe on vertikaalse võnkumise ja sammu pikkuse jagatis. See ei ole inimese pikkusega seotud.

Jooksudünaamika lisateavet leiad aadressilt garmin.com/runningdynamics. Rohkem jooksudünaamika teooriaid ja andmete tõlgendusi võid otsida mainekatest jooksuväljaannetest ja veebisaitidelt.

Värvitsoon	Protsentiil tsoonis	Rütmivahemik	Maaga kokkupuuteaja vahemik	Sammukiiruse kao vahemik
 Lilla	>95	> 185 sammu minutis	<218 ms	< 8,2 cm/s
 Sinine	70–95	174–185 sammu minutis	218–248 ms	8,2–12,1 cm/s
 Roheline	30–69	163–173 sammu minutis	249–277 ms	12,2–19,7 cm/s
 Oranž	5–29	151–162 sammu minutis	278–308 ms	19,8–25,9 cm/s
 Punane	<5	< 151 sammu minutis	>308 ms	> 25,9 cm/s

Maaga kokkupuute aja tasakaal

Maaga kokkupuute aja tasakaal mõõdab jooksusümmeetriat ja see kuvatakse protsendina kogu maaga kokkupuute ajast. Näiteks 51,3% ja vasaknool näitab, et jooksja vasak jalg on rohkem aega maapinnal. Kui kuvatakse kaks arvu (nt 48–52), siis 48% tähistab vasakut ja 52% paremat jalga.

Värvitsoon	 Punane	 Oranž	 Roheline	 Oranž	 Punane
Sümmeetria	Halb	Rahuldav	Hea	Rahuldav	Halb
Teiste jooksjate protsent	5%	25%	40%	25%	5%
Maaga kokkupuute aja tasakaal	>52,2% V	50,8–52,2% V	50,7% V – 50,7% P	50,8–52,2% P	>52,2% P

Jooksudünaamika arendamisel ja katsetamisel avastasid ettevõtte Garmin töötajad teatud jooksjate puhul seoseid vigastuste ja suuremate tasakaalunihete vahel. Paljudel jooksjatel kaldub maaga kokkupuute aja tasakaal näidust 50–50 rohkem kõrvale mäest üles või alla jooksmisel. Enamik jooksutreenereid kiidavad heaks sümmeetrilise jooksu mustri. Tippjooksjatel on tavaliselt kiired ja tasakaalustatud sammud.

Võid jooksu ajal vaadata värvilist mõõdikut või andmevälja või pärast jooksu kokkuvõtet kontrol Garmin Connect. Nagu teisedki jooksudünaamika andmed, on ka maaga kokkupuute aja tasakaal kvantitatiivne näit, mis aitab jooksumustrit mõista.

Vertikaalse võnkumise ja vertikaalsuhte andmed

Vertikaalse võnkumise ja vertikaalsuhte andmevahemikud erinevad pisut olenevalt andurist ning sellest, kas andur asub rinnal (HRM 600, HRM-Fit või seeria HRM-Pro tarvikud) või vöökohas (tarvik Running Dynamics Pod).

Värvitsoon	Protsentiil tsoonis	Vertikaalse võnkumise vahemik rinnal	Vertikaalse võnkumise vahemik vöökohas	Vertikaalsuhe rinnal	Vertikaalsuhe vöökohas
 Lilla	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1%	<6,5%
 Sinine	70–95	6,4–8.1 cm	6,8–8.9 cm	6,1–7,4%	6,5–8,3%
 Roheline	30–69	8,2–9.7 cm	9,0–10.9 cm	7,5–8,6%	8,4–10,0%
 Oranž	5–29	9,8–11.5 cm	11,0–13.0 cm	8,7–10,1%	10,1–11,9%
 Punane	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1%	>11,9%

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
Rahuldav	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
Rahuldav	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 veebilsaiti www.CooperInstitute.org.

FTP hinnangud

Nendes tabelites on esitatud funktsionaalse läveenergia (FTP) hinnangulised väärtused soo alusel.

Mehed	Vatte kilogrammi kohta (W/kg)
Ülihea	5,05 ja kõrgem
Suurepärase	3,93 kuni 5,04
Hea	2,79 kuni 3,92
Rahuldav	2,23 kuni 2,78
Treenimata	Vähem kui 2,23

Naised	Vatte kilogrammi kohta (W/kg)
Ülihea	4,30 ja kõrgem
Suurepärase	3,33 kuni 4,29
Hea	2,36 kuni 3,32
Rahuldav	1,90 kuni 2,35
Treenimata	Vähem kui 1,90

FTP hinnangud põhinevad Hunter Alleni ja Andrew Coggani, PhD, korraldatud uuringul *Energiamõõdikuga treenimine ja võistlemine* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Vastupidavuse skoori hinnangud

Nendes tabelites on näidatud vastupidavuse skoori hinnangute liigitused vanuse ja soo kaupa.

Mehed	Harrastaja	Keskmine	Treenitud	Hästi treenitud	Ekspert	Ülihea	Eliit
18–20	Vähem kui 4999	5000–5699	5700–6299	6300–6999	7000–7599	7600–8299	8300 ja kõrgem
21–39	Vähem kui 5099	5100–5799	5800–6599	6600–7299	7300–8099	8100–8799	8800 ja kõrgem
40–44	Vähem kui 5099	5100–5799	5800–6499	6500–7199	7200–7899	7900–8599	8600 ja kõrgem
45–49	Vähem kui 4999	5000–5699	5700–6399	6400–6999	7000–7699	7700–8399	8400 ja kõrgem
50–54	Vähem kui 4899	4900–5499	5500–6099	6100–6799	6800–7399	7400–7999	8000 ja kõrgem
55–59	Vähem kui 4599	4600–5099	5100–5699	5700–6199	6200–6799	6800–7299	7300 ja kõrgem
60–64	Vähem kui 4299	4300–4799	4800–5299	5300–5699	5700–6199	6200–6699	6700 ja kõrgem
65–69	Vähem kui 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5399	5400–5799	5800–6199	6200 ja kõrgem
70–74	Vähem kui 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 ja kõrgem
75–80	Vähem kui 3599	3600–3899	3900–4299	4300–4599	4600–4999	5000–5299	5300 ja kõrgem
80-aastased ja vanemad	Vähem kui 3299	3300–3599	3600–3999	4000–4299	4300–4699	4700–4999	5000 ja kõrgem

Naised	Harrastaja	Keskmine	Treenitud	Hästi treenitud	Ekspert	Ülihea	Eliit
18–20	Vähem kui 4599	4600–5099	5100–5499	5500–5999	6000–6399	6400–6899	6900 ja kõrgem
21–39	Vähem kui 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6299	6300–6799	6800–7299	7300 ja kõrgem
40–44	Vähem kui 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6199	6200–6699	6700–7199	7200 ja kõrgem
45–49	Vähem kui 4599	4600–5099	5100–5599	5600–6099	6100–6599	6600–7099	7100 ja kõrgem
50–54	Vähem kui 4499	4500–4999	5000–5399	5400–5899	5900–6299	6300–6799	6800 ja kõrgem
55–59	Vähem kui 4299	4300–4699	4700–5099	5100–5599	5600–5999	6000–6399	6400 ja kõrgem
60–64	Vähem kui 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5299	5300–5699	5700–6099	6100 ja kõrgem
65–69	Vähem kui 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 ja kõrgem
70–74	Vähem kui 3699	3700–4099	4100–4399	4400–4799	4800–5099	5100–5499	5500 ja kõrgem
75–80	Vähem kui 3499	3500–3799	3800–4199	4200–4499	4500–4899	4900–5199	5200 ja kõrgem
80-aastased ja vanemad	Vähem kui 3199	3200–3499	3500–3799	3800–4099	4100–4399	4400–4699	4700 ja kõrgem

Neid hinnangulisi andmeid pakub ja toetab Firstbeat Analytics.

Ratta veljemõõt ja übermõõt

Kui kasutad kiirusandurit jalgrattasõidul, tuvastab see automaatselt su ratta suuruse. Vajaduse korral võid ratta übermõõdu käsitsi kiirusanduri seadetes sisestada.

Jalgrattasõidu rehvimõõt on märgitud rehvi mõlemale küljele. Saad mõõta oma ratta veljemõõtu või kasutada mõnda internetis saadaolevatest kalkulaatoritest.

Andmeväljad

MÄRKUS. kõigi tegevuse tüüpide jaoks pole kõik andmeväljad saadaval. Mõned andmeväljad vajavad andmete kuvamiseks ANT+ või Bluetooth tarvikuid. Mõned andmeväljad ilmuvad kellas rohkem kui ühes kategoorias.

VIHJE: saad andmevälju kohandada ka kella seadetes rakenduses Garmin Connect.

Rütmiväljad

Nimi	Kirjeldus
Keskmine kadents	Rattasõit. Praeguse tegevuse keskmine rütm.
Keskmine rütm	Jooksmine. Praeguse tegevuse keskmine rütm.
Rütm	Rattasõit. Vändavõlli pöörete arv. Andmete kuvamiseks peab seade olema ühendatud rütmitarvikuga.
Rütm	Jooksmine. Samme minutis (vasak ja parem).
Ringi RÜTM	Rattasõit. Praeguse ringi keskmine rütm.
Ringi rütm	Jooksmine. Praeguse ringi keskmine rütm.
Viimase ringi kadents	Rattasõit. Viimase lõpetatud ringi keskmine rütm.
Viimase ringi kadents	Jooksmine. Viimase lõpetatud ringi keskmine rütm.

Kaardid

Nimi	Kirjeldus
Baromeetri graafik	Graafik, mis näitab õhurõhku aja jooksul.
Kõrguse graafik	Graafik, mis näitab kõrgust aja jooksul.
Pulsigraafik	Graafik, mis näitab sinu pulsisagedust aja jooksul.
Tempo graafik	Graafik, mis näitab sinu tempot aja jooksul.
Võimsuse graafik	Graafik, mis näitab sinu jõudu tegevuse vältel.
Kiiruse graafik	Graafik, mis näitab sinu kiirust aja jooksul.

Kompassi väljad

Nimi	Kirjeldus
Kompassi suund	Liikumise suund kompassi järgi.
GPS-i kurss	Liikumissuund GPS-i alusel.
Kurss	Liikumise kurss.

Vahemaaväljad

Nimi	Kirjeldus
Vahem.	Praeguse raja või tegevuse läbitud vahemaa.
Int. distant	Praeguse intervalli läbitud vahemaa.
Ringi pikkus	Praeguse ringi läbitud vahemaa.
Viimase ringi vahemaa	Viimase lõpetatud ringi läbitud vahemaa.
Merendusvahemaa	Meremiilides või merejalgades läbitud vahemaa.

Sukeldumisväljad

Nimi	Kirjeldus
Tõusu kiirus	Praegune tõusu kiirus pinna suunas.
CNS	Sinu praegune kesknärvisüsteemi hapnikutoksilisuse protsent.
Praegune gaasi PO ₂	Hapniku osaline rõhk (PO ₂) lahjendusgaasile suletud kontuuriga hingamisaparaadiga (CCR) sukeldumise ajal.
Sukeldumiste arv	Sinu lõpetatud sukeldumiste arv.
Viimane sukeldumissügavus	Viimase sukeldumise ajal saavutatud maksimaalne sügavus.
Viimane sukeldumisaeg	Aeg, mis veedetakse viimase sukeldumise ajal pinna all.
Maksimaalne sügavus	Sukeldumise maksimaalne sügavus.
Hapniku toksilisuse ühikud	Sinu praeguse hapniku toksilisuse ühikud.
Aeg pinnal	Sukeldumise ajal pinnale tõusmisest möödunud aja hulk.
Aega pinnale tõusmiseks	Aja hulk, mis on vajalik ohutult pinnale tõusmiseks.

Vahemaaväljad

Nimi	Kirjeldus
Keskmine tõus	Keskmine vertikaalne tõus viimasest nullimisest.
Keskmine laskumine	Keskmine vertikaalne langus viimasest nullimisest.
Kõrgus	Sinu praeguse asukoha kõrgus merepinnast.
Kalde suhe	Läbitud horisontaalne vahemaa võrreldes vertikaalse vahemaaga.
GPS-i kõrgus	Praeguse asukoha kõrgus GPS-i alusel.
Kallak	Tõusu arvutamine jooksu (vahemaa) alusel. Näiteks iga 3 m tõustud vahemaa kohta liigud 60 m, järk on 5%.
Ringi tõus	Praeguse ringi vertikaalne tõus.
Ringi laskumine	Praeguse ringi vertikaalne langus.
Viimase ringi tõus	Viimase lõpetatud ringi vertikaalne tõus.
Viimase ringi laskumine	Viimase lõpetatud ringi vertikaalne langus.
Max tõus	Maksimaalne tõus jalgades minutis või meetrites minutis viimasest nullimisest.
Max laskumine	Maksimaalne langus jalgades minutis või meetrites minutis viimasest nullimisest.
Maksimaalne kõrgus	Suurim saavutatud kõrgus viimasest nullimisest.
Minimaalne kõrgus	Madalaim saavutatud kõrgus viimasest nullimisest.
Kogu tõus	Kogutõus viimasest nullimisest.
Kogu laskumine	Kogulangus viimasest nullimisest.

Korruste väljad

Nimi	Kirjeldus
Läbitud korrused	Päeva jooksul tõustud korruste arv.
Laskutud korrused	Päeva jooksul laskutud korruste arv.
Korruseid minutis	Minutis tõustud korruste arv.

Käigud

Nimi	Kirjeldus
Di2 aku	Di2 anduri aku laetuse tase.
Ees	Esikäik käigu asendiandurist.
Käiguvaheti aku	Käigu asendianduri aku olek.
Käigukombinatsioon	Praegune käikude kombinatsioon käigu asendiandurist.
Varustus	Esi- ja tagakäik käigu asendiandurist.
Ülekandearv	Esi- ja tagakäikude hammaste arv käigu asendiandurilt tuvastatuna.
Taga	Tagakäik käigu asendiandurilt.

Graafiline

Nimi	Kirjeldus
Vidinavaated	Jooksmine. Värviline näidik, mis kujutab su praegust rütmivahemikku.
KOMPASSINÄIDIK	Liikumise suund kompassi järgi.
GCT tasakaalunäidik	Värviline näidik, mis kujutab jooksmisel maaga kokkupuutes veedetud aja vasakut/paremat tasakaalu.
Maaga kokkupuute aja näidik	Värviline mõõdik, mis näitab jooksmisel iga sammu ajal maaga kokkupuutes olnud aega, mõõdetuna millisekundites.
Pulsisageduse näidik	Värviline näidik, mis kujutab su praegust pulsisagedustsooni.
Pulsitsoonide suhtarv	Värviline näidik, mis näitab igas pulsitsoonis veedetud aja suhtarvu.
PacePro näidik	Jooksmine. Su praegune vahetempo ja eesmärgiks seatud vahetempo.
VÕIMSUSNÄIDIK	Värviline näidik, mis kujutab su praegust jõutsooni.
Vastupidavusmõõdik (maa)	Mõõdik, mis näitab sinu praegust järelejäänud vahemaa vastupidavust.
Vastupidavuse mõõdik (AEG)	Mõõdik, mis näitab sinu praegust järelejäänud vastupidavuse aega.
Kogu tõusu/laskumise näidik	Kogutõus ja -langus tegevuse ajal või alates viimasest lähtestamisest.
Treeningu efektiivsuse näidik	Praeguse tegevuse mõju aeroobse ja anaeroobse vormisoleku tasemele.
Vertikaalse võnkumise näidik	Värviline näidik, mis kujutab võnkeid jooksmise ajal.
Vertikaalse suhte näidik	Värviline näidik, mis kujutab vertikaalsete võngete ja sammupikkuse suhet.

Pulsiväljad

Nimi	Kirjeldus
Protsent pulsireservist	Pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Aeroobne efektiivsus	Praeguse treeningu mõju sinu aeroobse treeningu tasemele.
Anaeroobne efektiivsus	Praeguse treeningu mõju sinu anaeroobse treeningu tasemele.
Keskmine pulsireservi protsent	Praeguse tegevuse keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Keskmine HR	Praeguse tegevuse keskmine pulsisagedus.
Keskm. max HR-i %	Praeguse tegevuse maksimaalse pulsisageduse keskmise protsent.
Pulsisagedus	Pulsisagedus, lööke minutis (l/min). Seadmel peab olema randme või rindkere pulsimõõtja.
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. keskm. HRR-i %	Praeguse ujumisintervalli keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Int. keskm. max %	Praeguse ujumisintervalli maksimaalse pulsisageduse keskmine protsent.
Int. keskm. HR	Praeguse ujumisintervalli keskmine pulsisagedus.
Int. max HRR-i %	Praeguse ujumisintervalli maksimaalne pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Int. max %max	Praeguse ujumisintervalli maksimaalse pulsisageduse maksimaalne protsent.
Int. max HRR	Praeguse ujumisintervalli maksimaalne pulsisagedus.
Ringi pulsireservi protsent	Praeguse ringi keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Ringi HR	Praeguse ringi keskmine pulsisagedus.
Ringi HR-i max %	Praeguse ringi maksimaalse pulsisageduse keskmine protsent.
Viimase ringi pulsireservi %	Viimase lõpetatud ringi keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Viimase ringi HR	Viimase lõpetatud ringi keskmine pulsisagedus.
Ringi HR-i max %	Viimase lõpetatud ringi maksimaalse pulsisageduse protsent.
Aeg tsoonis	Aeg igas pulsisageduse tsoonis.

Pikkuste väljad

Nimi	Kirjeldus
Intervalli pikkused	Praeguse intervalli lõpetatud basseinipikkuste arv.
Pikkused	Praeguse tegevuse lõpetatud basseinipikkuste arv.

Navigatsiooniväljad

Nimi	Kirjeldus
Suund	Suund sinu praegusest asukohast sihtkohani. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Teekond	Suund sinu lähtekohast sihtkohani. Joone saab kuvata kavandatud või määratud teekonnana. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Sihtpunkti asukoht	Sinu lõpliku sihtkoha asukoht.
Sihtkoha vahepunkt	Viimane punkt sihtkohani jäänud teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Allesjäänud vahemaa	Lõpliku sihtkohani jäänud vahemaa. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Vahemaa järgmiseni	Jäänud vahemaa järgmise teepunktini teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Hinnanguline kogudistants	Hinnanguline kogudistants lähtepunktist sihtkohani. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
ETA	Eeldatav saabumise aeg lõplikus sihtkohas (vastavalt sihtkoha kohalikule kellaajale). Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
ETA järgmisesse punkti	Eeldatav saabumise aeg järgmises teepunktis (vastavalt teepunkti kohalikule kellaajale). Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
ETE	Eeldatav jäänud aeg lõpliku sihtkohani jõudmiseks. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Languse suhe sihtkohta	Kalde suhe, mis on vajalik praegusest asukohast sihtasukohta langemiseks. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Pikkus-/laiuskraad	Praegune asukoht pikkus-/laiuskraadil, sõltumata valitud asukoha vormingust.
Asukoht	Sinu praegune asukoht vastavalt valitud asukoha vormingule.
Järgmine haru	Kaugus raja järgmise hargnemiseni põhineb kaardijuhendil NextFork™.
Järgmine teepunkt	Järgmine teepunkt teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Kursist kõrvalekalle	Vahemaa vasakule või paremale, mille jagu oled kõrvale kandunud esialgsest liikumise teekonnast. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Aeg järgmiseni	Jäänud aeg järgmise teepunktini teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Hea kiirus	Kiirus, millega lähened teekonnal määratud sihtkohale. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Vertikaalne kaugus sihtkohta	Kõrguse vahe praeguse asukoha ja lõppsihtkoha vahel. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Vertikaalne kiirus sihtmärgini	Eelmääratud kõrgusele tõustud või laskutud kiirus. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.

Muud väljad

Nimi	Kirjeldus
Aktiivsed kalbrid	Tegevuse jooksul põletatud kalbrid.
Ümbritsev surve	Kalibreerimata keskkonnarõhk.
Õhurõhk	Praegune kalibreeritud õhurõhk.
Aku tunnid	Järelejäänud tundide arv, enne kui aku saab tühjaks.
Aku tase	Allesolev aku tase.
COG	Reisi tegelik suund, sõltumata navigeeritud kursist ja suuna ajutistest muudatustest.
Kaugus stardijooneni	Järelejäänud vahemaa võistluse stardijooneni. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
eBike'i aku	Elektrijalgratta aku laetuse tase.
eBike'i ulatus	Hinnanguline järelejäänud vahemaa, millega elektrijalgratas võib abistada.
Vool	Näitab, kui ühtlaselt säilitad kiirust ja sujuvust praeguse tegevuse pöõretel.
GPS	GPS-satelliidi signaali tugevus.
Vastupidavus	Praeguse tegevuse raskustaseme näit kõrguse, kalde ja suuna kiire muutumise põhjal.
Intervallid	Praeguse tegevuse lõpetatud intervallide arv.
Ringi voog	Praeguse ringi üleüldine vooskoor.
Ringi südikus	Praeguse ringi üleüldine südikuseskoor.
Ringi	Praeguse tegevuse lõpetatud ringide arv.
Viimase seeria kordused	Viimase aktiivsuse seeria korduste arv.
Tõsta	Tõstenurk purjetamistegevuse ajal.
Koormus	Praeguse tegevuse treeningkoormus. Treeningkoormus on harjutusjärgne liigne hapniku tarbimine (EPOC), mis märgib treeningu intensiivsust.
Seisundi hinnang	Sooritus tingimuste hinnanguline skoor on reaalses hinnang sinu sooritusvõimele.
Kordused	Jõusaalitreeningu ajal treeningu rühmas tehtavate korduste arv.
Hingamissagedus	Hingamissagedus hingetõmmetena minutis (brpm).
Voorud	Tegevuse treeningurühmade arv, nt hüppenõõrihüpped.
Sammud	Praeguse tegevuse käigus tehtud sammude arv.
Stress	Su praegune stressitase.
Päikesetõus	Päikesetõusu aeg sinu GPS asukohas.
Päikeseloojang	Päikeseloojangu aeg sinu GPS asukohas.
Loovimisabi	Mõõtur, mis aitab kindlaks teha, kas paati tõstetakse või suunatakse.
Päeva aeg	Kellaaeg vastavalt sinu praegusele asukohale ja aja seadetele (vorming, ajavöönd, suveaeg).

Nimi	Kirjeldus
Kaloreid kokku	Päevas kulutatud kaloreite arv.

Tempoväljad

Nimi	Kirjeldus
500 m tempo	Praegune sõudmistempo 500 m kohta.
500 m keskmine tempo	Praeguse tegevuse keskmine sõudmistempo 500 m kohta.
Keskmine tempo	Praeguse tegevuse keskmine tempo.
Kallaku järgi kohandatud tempo	Järskude kallakutega maastikuga kohandatud keskmine tempo.
Int. tempo	Praeguse intervalli keskmine tempo.
Ringi 500 m tempo	Praeguse ringi keskmine sõudmistempo 500 m kohta.
Ringi tempo	Praeguse ringi keskmine tempo.
Viimase ringi 500 m tempo	Viimase ringi keskmine sõudmistempo 500 m kohta.
Viimase ringi tempo	Viimase lõpetatud ringi keskmine tempo.
Viimase pikk. tempo	Viimase lõpetatud basseinipikkuse keskmine tempo.
Tempo	Praegune tempo.

PacePro väljad

Nimi	Kirjeldus
Järgmine vahedistsants	Jooksmine. Järgmise distantsi kogupikkus.
Järgmise distantsi sihttempo	Jooksmine. Järgmise distantsi sihttempo.
Vahedistsants	Jooksmine. Praeguse distantsi kogupikkus.
Jäänud vahedistsants	Jooksmine. Praeguse distantsi lõpuni jäänud vahemaa.
Vahetempo	Jooksmine. Praeguse distantsi tempo.
Distantsi sihttempo	Jooksmine. Praeguse distantsi sihttempo.

Energiaväljad

Nimi	Kirjeldus
% FTP	Jõu väljund funktsionaalse lävejõu protsendina.
3 s keskm. tasakaal	3 sekundilise liikumise keskmine vasak/parem jõu tasakaal.
3 s energiväljund	3-sekundilise liikumise keskmine energiväljund.
3 s energiväljund ja kaal	Praeguse tegevuse 3 sekundi keskmine energiväljund vattidena kilogrammi kohta.
10 s keskm. tasakaal	10 sekundilise liikumise keskmine vasak/parem jõu tasakaal.
10 s energiväljund	10-sekundilise liikumise keskmine energiväljund.
10 s energiväljund ja kaal	Praeguse tegevuse 10 sekundi keskmine energiväljund vattidena kilogrammi kohta.
30 s keskm. tasakaal	30 sekundilise liikumise keskmine vasak/parem jõu tasakaal.
30s võimsus	30-sekundilise liikumise keskmine energiväljund.
30 s energiväljund ja kaal	Praeguse tegevuse 30 sekundi keskmine energiväljund vattidena kilogrammi kohta.
Keskm. tasakaal	Praeguse tegevuse keskmine vasak/parem jõu tasakaal.
Keskm. v. EF	Praeguse tegevuse käigus vasaku jala keskmine energiafaasi nurk.
Keskm. energiväljund	Praeguse tegevuse keskmine energiväljund.
Keskm. p. EF	Praeguse tegevuse käigus parema jala keskmine energiafaasi nurk.
Keskm. v. ETF	Praeguse tegevuse käigus vasaku jala energiafaasi tippnurk.
Keskm. PKN	Praeguse tegevuse keskmine platvormikeskme nihe.
Keskm. energiväljund ja kaal	Praeguse tegevuse keskmine energiväljund vattidena kilogrammi kohta.
Keskm. p. ETF	Praeguse tegevuse käigus parema jala energiafaasi tippnurk.
Tasakaal	Praegune vasak/parem jõu tasakaal.
Intensity Factor	Praeguse tegevuse Intensity Factor™.
Ringi tasakaal	Praeguse ringi keskmine vasak/parem jõu tasakaal.
Ringi v. ETF	Praeguse ringi käigus vasaku jala energiafaasi tippnurk.
Ringi v. EF	Praeguse ringi käigus vasaku jala keskmine energiafaasi nurk.
Ringi max võimsus	Praeguse ringi tipp energiväljund.
Ringi norm.energiväljund	Praeguse ringi keskmine Normalized Power™.
Ringi PKN	Praeguse ringi keskmine platvormikeskme nihe.
Ringi võimsus	Praeguse ringi keskmine energiväljund.
Ringi energiväljund ja kaal	Praeguse ringi keskmine energiväljund vattidena kilogrammi kohta.
Ringi p. ETF	Praeguse ringi käigus parema jala energiafaasi tippnurk.
Ringi p. EF	Praeguse ringi käigus parema jala keskmine energiafaasi nurk.

Nimi	Kirjeldus
Viimase ringi max en.väljund	Viimase lõpetatud ringi max energiaväljund.
Viim. ringi norm.en.välj	Viimase lõpetatud ringi keskmine Normalized Power.
Viimase ringi võimsus	Viimase lõpetatud ringi keskmine energiaväljund.
Vasak ETF	Vasaku jala praegune energiaväljundi faasi tippnurk. Energiaväljundi faasi tippnurk on nurk, kus sõitja toodab kõige suurema osa jõust.
Vasak EF	Vasaku jala praegune energiaväljundi faasi nurk. Energiaväljundi faas on pedaalikäigu piirkond, kus toodetakse positiivset energiat.
Max energiaväljund	Praeguse tegevuse tipp energiaväljund.
NORM.ENERGIAVÄLJUND	Praeguse tegevuse Normalized Power.
Väntamissujuvus	Selle näidatakse sõitja pedaalide surumise jõu sujuvust iga pedaalitõuke kohta.
Keskmine pedaali raskuspunkt	Platvormikeskme nihe. Platvormikeskme nihe on pedaalil punkti suunatud jõud.
Võimsus	Jõu väljund vattides. Suusatamise tegevuste puhul peab seade olema ühendatud ühilduva pulsisageduse monitoriga.
Energiaväljund ja kaal	Praegune energiaväljund vattidena kilogrammi kohta.
Võimsuse tsoon	Praegune energiaväljundi vahemik põhineb sinu FTP-I või kohandatud seadetal.
Parem ETF	Parema jala praegune energiaväljundi faasi tippnurk. Energiaväljundi faasi tippnurk on nurk, kus sõitja toodab kõige suurema osa jõust.
Parem EF	Parema jala praegune energiaväljundi faasi nurk. Energiaväljundi faas on pedaalikäigu piirkond, kus toodetakse positiivset energiat.
Aeg tsoonis	Möödunud aeg igas pulsisageduse tsoonis.
Istumisaeg	Tegevuse käigus pedaalimise käigus istunud aeg.
Ringi istumisaeg	Praeguse ringi käigus pedaalimise käigus istunud aeg.
Seisuaeg	Tegevuse käigus pedaalimise käigus seistud aeg.
Ringi seisua.	Praeguse ringi käigus pedaalimise käigus seistud aeg.
TSS	Praeguse tegevuse Training Stress Score™.
Väntamisesf.	Väntamise efektiivsuse mõõtmine.
Töö	Kogu sooritatud töö (energiaväljund) kilodžaulides.

Puhkeajaväljad

Nimi	Kirjeldus
Korda:	Viimase intervalli taimer pluss praeguse puhkeaja taimer (basseinis ujumisel).
Puhkeajataimer	Praeguse puhkeaja taimer (basseinis ujumisel).

Jooksudünaamika

Nimi	Kirjeldus
Maa kesk. kokkup.aja tas.	Praeguse sessiooni keskmine maaga kokkupuuteaja tasakaal.
Keskm. kokkupuuteaeg	Praeguse tegevuse keskmine kokkupuuteaeg maaga.
Keskmine sammupikkus	Praeguse sessiooni keskmine sammupikkus.
Keskmine vert. võnkumine	Praeguse tegevuse keskmine vertikaalne võnkumine.
Kesk. vert. võnke suhe	Praeguse sessiooni keskmine vertikaalse võnkumise ja sammupikkuse suhe.
Maaga kokkupuuteaja tasakaal	Maaga kokkupuuteaja vasak/parem tasakaal jooksmisel.
Kokkupuuteaeg maaga	Jooksmisel iga sammu ajal maaga kokkupuutes olnud aeg, mõõdetuna milli-sekundites. Kõndimise ajal kokkupuuteaega maaga ei mõõdetata.
Ringi kokkupuuteaja tasakaal	Praeguse ringi keskmine maaga kokkupuuteaja tasakaal.
Ringi kokkupuuteaeg maaga	Praeguse ringi keskmine kokkupuuteaeg maaga.
Ringi sammupikkus	Praeguse ringi keskmine sammupikkus.
Ringi vertikaalne võnkumine	Praeguse ringi keskmine vertikaalne võnkumine.
Ringi vertikaalne suhe	Praeguse ringi vertikaalse võnkumise ja sammupikkuse suhe.
Sammupikkus	Sammu pikkus erinevate jala maaga kokkupuutepunktide vahel, mõõdetuna meetrites.
Vertik. võnkumine	Põrkemäär jooksmisel. Torso vertikaalne liikumine, mõõdetuna sentimeetrites iga sammu kohta
Vertikaalsuhe	Vertikaalse võnkumise ja sammupikkuse suhe.

Kiiruse väljad

Nimi	Kirjeldus
Keskm. liikumiskiirus	Praeguse tegevuse keskmine liikumiskiirus.
Keskm.üldkiirus	Praeguse tegevuse keskmine kiirus, mis arvestab nii liikumise kui seisakutega.
Keskmine kiirus	Praeguse tegevuse keskmine kiirus.
Keskmine SOG	Keskmine sõidukiirus praeguse tegevuse kohta, sõltumata navigeeritud kursist ja ajutistest suunamuutustest.
Ringi SOG	Keskmine sõidukiirus praeguse ringi kohta, sõltumata navigeeritud kursist ja ajutistest suunamuutustest.
Ringi kiirus	Praeguse ringi keskmine kiirus.
Viimase ringi SOG	Keskmine sõidukiirus viimase läbitud ringi kohta, sõltumata navigeeritud kursist ja ajutistest suunamuutustest.
Viimase ringi kiirus	Viimase lõpetatud ringi keskmine kiirus.
Max SOG	Maksimaalne sõidukiirus praeguse tegevuse kohta, sõltumata navigeeritud kursist ja ajutistest suunamuutustest.
Maks. kiirus	Praeguse tegevuse maksimaalne kiirus.
Kiirus	Aktiivne liikumise kiirus.
SOG	Tegelik sõidukiirus sõltumata navigeeritud kursist ja ajutistest suunamuutustest.
Vertikaalkiirus	Aja jooksul tõustud või laskutud kiirus.

Vastupidavuse väljad

Nimi	Kirjeldus
Vastupidavus	Praeguse seisuga järelejäänud vastupidavus.
Allesjäänud vahemaa	Praeguse seisuga järelejäänud vastupidavus praeguse jõupingutustaseme juures.
Vastupidavuse potentsiaal	Järelejäänud potentsiaalne vastupidavus.
Järelejäänud aeg	Praeguse jõupingutustaseme juures järelejäänud vastupidavuse aeg.

Tõmbeväljad

Nimi	Kirjeldus
Keskmine maa tõmbe kohta	Ujumine. Keskmine tegevuse käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Keskmine maa tõmbe kohta	Sõudesport. Keskmine tegevuse käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Keskmine tõmbekiirus	Sõudesport. Praeguse tegevuse keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Kesk. tõmbeid/pikkus	Praeguse tegevuse keskmine tõmmete arv basseinipikkuse kohta.
Vahemaa tõmbe kohta	Sõudesport. Tõmbega läbitud vahemaa.
Intervalli tõmbeid pikkuse kohta	Praeguse intervalli keskmine tõmmete arv basseinipikkuse kohta.
Intervalli tõmbetüüp	Intervalli tõmbetüüp.
Ringi vahemaa tõmbe kohta	Ujumine. Keskmine praeguse ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Ringi vahemaa tõmbe kohta	Sõudesport. Keskmine praeguse ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Ringi tõmbekiirus	Ujumine. Praeguse ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Ringi tõmbekiirus	Sõudesport. Praeguse ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Ringi tõmbed	Ujumine. Praeguse ringi tõmmete arv kokku.
Ringi tõmbed	Sõudesport. Praeguse ringi tõmmete arv kokku.
Viimase ringi maa tõmbe kohta	Ujumine. Keskmine lõpetatud ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Viimase ringi maa/tõmbed	Sõudesport. Keskmine lõpetatud ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Viimase ringi tõmbearv	Ujumine. Viimase lõpetatud ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Viimase ringi tõmbearv	Sõudesport. Viimase lõpetatud ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Viimase ringi tõmbe	Ujumine. Viimase lõpetatud ringi tõmmete arv kokku
Viimase ringi tõmbe	Sõudesport. Viimase lõpetatud ringi tõmmete arv kokku
Viimase pikkuse tõmbed	Viimase lõpetatud basseinipikkuse tõmmete arv kokku
Viimase pikkuse tõmbetüüp	Viimase lõpetatud basseinipikkuse tõmbetüüp.
Tõmbearv	Ujumine. Tõmbeid minutis (t/min).
Tõmbearv	Sõudesport. Tõmbeid minutis (t/min).
Tõmbed	Ujumine. Praeguse tegevuse tõmmete arv kokku.
Tõmbed	Sõudesport. Praeguse tegevuse tõmmete arv kokku.

Efektiivsuse väljad

Nimi	Kirjeldus
Keskmine Swolf	Praeguse tegevuse keskmine Swolfi skoor. Swolfi skoor on ühe basseinipikkuse aja ja selle pikkuse läbimiseks tehtud tõmmete summa (Ujumisterminid , lehekülg 41). Avamereujumisel kasutatakse Swolfi skoori arvutamiseks pikkust 25 m.
Intervalli Swolf	Praeguse intervalli keskmine Swolfi skoor.
Ringi Swolf	Praeguse ringi Swolfi skoor.
Viimase ringi Swolf	Viimase lõpetatud ringi Swolfi skoor.
Viimase pikkuse Swolf	Viimase lõpetatud basseinipikkuse keskmine Swolfi skoor.

Temperatuuriväljad

Nimi	Kirjeldus
24 tunni max	Ühilduva temperatuurianduriga mõõdetud viimase 24 tunni maksimaalne temperatuur.
24 tunni min	Ühilduva temperatuurianduriga mõõdetud viimase 24 tunni minimaalne temperatuur.
Keskmine temperatuur	Keskmine temperatuur tegevuse jooksul.
Max temperatuur	Maksimaalne temperatuur tegevuse jooksul.
Min temperatuur	Minimaalne temperatuur tegevuse jooksul.
Temperatuur	Õhutemperatuur. Kehatemperatuur võib temperatuuriandurit mõjutada. Saad siduda tempe anduri seadmega, et pakkuda püsivat täpsete temperatuuriandmete allikat.

Taimer väljad

Nimi	Kirjeldus
Keskmine ringiaeg	Praeguse tegevuse keskmise ringi stopperiga mõõdetud aeg.
Keskmine liikumise aeg	Praeguse tegevuse keskmise liikumise aeg.
Keskmine poosiaeg	Praeguse tegevuse keskmine poosiaeg.
Möödunud aeg	Kokku mõõdetud aeg. Näiteks, kui käivitad tegevuse taimer ja jooksed 10 minutit, peatad taimer 5 minutiks, käivitad taimer ja jooksed veel 20 minutit, on möödunud aeg 35 minutit.
Hinnanguline aeg lõpetamiseni	Praeguse tegevuse eeldatav lõpuaeg.
Intervalli taimer aeg	Praeguse intervalli stopperiga mõõdetud aeg.
Ringi aeg	Praeguse ringi stopperiga mõõdetud aeg.
Viimase ringi aeg	Viimase lõpetatud ringi stopperiga mõõdetud aeg.
Viimase liikumise aeg	Viimase lõpetatud liikumise stopperiga mõõdetud aeg.
Viimase poosi aeg	Viimase lõpetatud poosi stopperiga mõõdetud aeg.
Liikumisaeg	Praeguse liikumise stopperiga mõõdetud aeg.
Liikumisaeg	Praeguse tegevuse kogu liikumisaeg.
Segaspordi aeg	Segaspordi, sh ülemineku koguaeg.
Üldine ees/taga	Üldine aeg sihttempo või -kiirusest ees või taga.
Poosi aeg	Praeguse poosi stopperiga mõõdetud aeg.
Võistlustaimer	Praeguse võidupurjetamise möödunud aeg.
Määra taimer	Jõutreeningu ajal aktiivse treeningu rühmas veedetud aeg.
Peatatud aeg	Praeguse tegevuse kogu peatatud aeg.
Ujumisaeg	Praeguse tegevuse ujumisaeg, v.a puhkeaeg.
Taimer	Aktiivsustaimeri praegune aeg.

Treeningu väljad

Nimi	Kirjeldus
Järelejäänud kordused	Treeningu järelejäänud kordused.
Sammu kestus	Treeningu etapi lõppemiseni jäänud aeg või vahemaa.
Etapi tempo	Praegune tempo treeningu ajal.
Etapi kiirus	Praegune kiirus treeningu ajal.
Etapi aeg	Treeningu etapile kulunud aeg.

