

GARMIN®



VENU® 4 SERIES

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, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, Venu® ja Virtual Partner® on ettevõttele Garmin Ltd. või selle haruettevõtetele kuuluvad kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Connect+™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ seeriad, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™ ja Vector™ on ettevõtte Garmin Ltd. või selle tütarettevõtete kaubamärgid. Neid kaubamärke ei tohi ilma ettevõtte Garmin selgesõnalise loata kasutada.

Android™ on ettevõtte Google LLC. kaubamärk Apple®, iPhone® ja iTunes® on ettevõtte Apple Inc. kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Sõnamärk BLUETOOTH® ja logod kuuluvad ettevõttele Bluetooth SIG, Inc. ja Garmin kasutab neid litsentsi alusel. The Cooper Institute® ning seotud kaubamärgid on ettevõtte The Cooper Institute omandid. Di2™ on ettevõtte Shimano, Inc. registreeritud kaubamärk. iOS® on ettevõtte Cisco Systems, Inc. registreeritud kaubamärk, mida kasutatakse ettevõtte Apple Inc. litsentsi alusel. Iridium® on ettevõtte Iridium Satellite LLC registreeritud kaubamärk. Shimano® on ettevõtte Shimano, Inc. registreeritud kaubamärk. 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.

M/N: A04916, A04918

Sisukord

Sissejuhatus..... 1

Alustamine.....	1
Ülevaade.....	1
Puutekraani näpunäited.....	2
Seadme lukustamine ja lukust	
vabastamine.....	2
Ikoonide ülevaade.....	3

Rakendused ja tegevused..... 3

Rakendused.....	4
Health Snapshot.....	6
Häälmärkmete salvestamine.....	6
Häälkäskluste kasutamine.....	6
Häälkäskluste vaatamine.....	7
Garmin Pay.....	8
Teenuse Garmin Pay Wallet	
seadistamise.....	8
Ostu eest tasumine kellaga.....	8
Garmin Pay rahakotti kaardi	
lisamine.....	9
Garmin Pay kaartide	
haldamine.....	9
Teenuse Garmin Pay pääsukoodi	
muutmine.....	10
Tegevused.....	10
Tegevuse alustamine.....	11
Tegevuse salvestamise	
näpunäited.....	11
Tegevuse lõpetamine.....	12
Tegevuse hindamine.....	12
Spordialade muutmine tegevuse	
ajal.....	13
Jooksmine.....	13
Jooksmine.....	13
Staadionijooks.....	14
Soovitused staadionijooksu	
salvestamiseks.....	14
Virtuaalne jooksmine.....	14
Jooksulindi vahemaa	
kalibreerimine.....	14
Takistusjooksu võistluse tegevuse	
salvestamine.....	15
Rattasõit.....	15
Rattasõit.....	15

Sisetreeningseadme	
kasutamine.....	15
Energiaväljundi juhised.....	16
Energiaväljundi juhise loomine ja	
kasutamine.....	16
Ujumine.....	16
Basseinis ujumine.....	17
Ujumisterminid.....	17
Tõmbetüübid.....	17
Ujumise nõuanded.....	18
Automaatne ja manuaalne	
puhkerežiim ujumisel.....	18
Harjutuste logi abil treenimine.....	18
Mitu spordiala.....	18
Triatloni treening.....	19
Segaseansi tegevuse	
salvestamine.....	19
Mitme spordialaga tegevuse	
loomine.....	19
Jõusaali tegevused.....	20
Jõutreeningu salvestamine.....	20
Tugevustreeningu salvestamise	
näpunäited.....	21
HIIT-treeningu salvestamine.....	21
Liikuvustegevuse salvestamine.....	21
Golf.....	22
Golfi mängimine.....	22
Golfi menüü.....	23
Golfiseaded.....	23
Lipu liigutamine.....	23
Lipu suuna kuvamine.....	24
Tagasihoidlike ja kõverduvate	
löövide kuvamine.....	24
Ohtude kuvamine.....	24
Mõõdetud löökide vaatamine.....	25
Löögi mõõtmise käsitsi.....	25
Löögi käsitsi lisamine.....	25
Punktiarvestus.....	25
Punktiarvestuse seaded.....	25
Punktiarvestuse meetodi	
seadistamine.....	25
Golfistatistika jälgimine.....	26
Golfistatistika salvestamine.....	26
Löögiajaloo kuvamine.....	26
Raundi kokkuvõtte kuvamine.....	26
Vooru lõpetamine.....	27
Oma golfikeppide loendi	
kohandamine.....	27

Välitegevused	27
Kaljuronimise salvestamine	27
Talisport	28
Suusasõitude kuvamine	28
Muud tegevused	28
Hingamistegevuse salvestamine	28
Meditatsioonitegevuse salvestamine	28
Mängimine	29
Rakenduse Garmin GameOn™ kasutamine	29
Manuaalse mängutegevuse salvestamine	29
Tegevuste ja rakenduste kohandamine	29
Rakenduste loendi kohandamine	29
Lemmiktegevuste loendi kohandamine	30
Lemmiktegevuse kinnitamine loendisse	30
Andmekuvade kohandamine	30
Kohandatud tegevuse loomine	31
Aktiivsussätet	31
Tegevuste märguanded	33
Hoiatuse seadistamine	34
Häälteadete esitamine tegevuse ajal	34
Automaatse ronimise sisselülitamine	35
Satelliidiseaded	35

Välimus..... 35

Kella sihverplaadi seaded	35
Kellakuva kohandamine	36
Ülevaated	36
Ülevaadete kuvamine	39
Ülevaadete loendi kohandamine ..	39
Body Battery	39
Body Battery ülevaate kuvamine ..	40
Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited	40
Stressitaseme ülevaate kasutamine	40
Elustiili logimine	40
Elustiili logimise käitumise jälgimine	41
Naistetervis	41

Menstruaaltsükli jälgimine	41
Menstruaaltsükli teabe sisestamine	41
Raseduse jälgimine	41
Rasedusteabe logimine	42
Ilmateate ülevaate kohandamine	42
Ajavaheväsimuse nõustaja kasutamine	42
Reisi kavandamine rakenduses Garmin Connect	43
Aksia lisamine	43
Juhtelemendid	43
Juhtelementide menüü kohandamine	46
LED-taskulambi kasutamine	46
Kohandatud taskulambi vilkumise muutmine	46
Häirimise vältimise režiimi kasutamine	47
Otsetee seadistamine	47

Treening..... 47

Aktiivsusmonitor	47
Automaatne eesmärk	47
Liikumismärguanne	48
Liikumismärguande sisselülitamine	48
Liikumise märguannete kohandamine	48
Une jälgimine	48
Automaatse unejälgimise kasutamine	48
Hingamise muutumine	48
Move IQ®	49
Treeningud	49
Treeningu alustamine	49
Teenuse Garmin Connect treeningu jälgimine	50
Intervalltreeningud	50
Intervalltreeningu alustamine	50
Intervalltreeningute kohandamine	51
Intervalltreeningu peatamine	51
Treeningu eesmärgi seadistamine	51
PacePro™ Treening	51
PacePro kava allalaadimine Garmin Connect kaudu	52
PacePro kava koostamine kellas	52

PacePro kava alustamine.....	53
Eelmise tegevusega seotud võistlus...	54
Võistluskalender ja peamine võistlus..	54
Võistluseks treenimine.....	55
Kriitilise ujumiskiiruse testi salvestamine.....	55
Virtual Partner kasutamine.....	55
Treeningukalendri teave.....	55
Treeningukavade kohandamine.....	56
Enesehindamise lubamine.....	56
Sooritusvõime näitajad.....	56
Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave.....	57
Jooksmise maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine.....	58
Jalgrattasõidu maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine.....	58
Hinnanguliste võistlusaegade kuvamine.....	59
Pulsisageduse muutlikkuse tase....	60
Soorituse hinnang.....	60
Soorituse hinnangu kuvamine.....	61
Hinnangulise funktsionaalse energialävendi hankimine.....	61
Piimhappe lävi.....	61
Treenitustase.....	62
Treenitustasemed.....	63
Treenitustaseme kuvamise nõuanded.....	63
Hetkekoormus.....	63
Treeningukoormuse fookus.....	64
Koormussuhe.....	64
Treeningu efektiivsusest.....	65
Treeninguvalmidus.....	66
Taastumisaeg.....	67
Taastumise pulsisagedus.....	67

logid..... 67

Ajaloo kasutamine.....	67
Mitme spordiala ajalugu.....	67
Isiklikud rekordid.....	68
Isiklike rekordite vaatamine.....	68
Isikliku rekordi taastamine.....	68
Isiklike rekordite kustutamine.....	68
Koguandmete kuvamine.....	68

Kellade rakendus..... 69

Äratuse seadistamine.....	69
Äratuse muutmine.....	69
Nutikas äratus.....	69
Allaloendustaimer kasutamine.....	70
Taimeri kustutamine.....	70
Stopperi kasutamine.....	71
Alternatiivsete ajavööndite lisamine....	71
Teise ajavööndi muutmine.....	72
Taimeri lisamine.....	72
Taimerite muutmine.....	72

Teavituste ja märguannete seaded..... 73

Tervise ja heaolu teavitused.....	73
Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine.....	73
Liikumismärguanne.....	74
Liikumise märguannete kohandamine.....	74
Hommikuraport.....	74
Hommikuse raporti kohandamine...	74
Õhtuaruanne.....	74
Õhtuse raporti kohandamine.....	74
Kellaajahoiatuste seadistamine.....	75
Tormihoiatuse seadistamine.....	75
Telefoniühenduse hoiatuste siselülitamine.....	75

Valiku Heli ja vibratsioon sätted..... 75

Ekraani ja heleduse seaded..... 76

Ühenduvus..... 76

Andurid ja tarvikud.....	76
Juhtmeta andurid.....	76
Traadita andurite sidumine.....	78
Pulsisageduse tarviku jooksum tempo ja -distsants.....	78
Jooksum tempo ja -distsantsi salvestamise näpunäited.....	78
Jooksudünaamika.....	78
Nõuanded puudulike jooksudünaamika andmete puhul.....	79
Jooksujõud.....	79
Rinna pulsisagedus ujumisel.....	80

Kaamera Varia juhtnuppude kasutamine.....	80	Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine arvutiga.....	89
inReach kaugjuhtimispuht.....	80	Rakendus Garmin Messenger.....	90
inReach kaugjuhtimise kasutamine.....	81	Funktsiooni Messenger kasutamine.....	90
Telefoniga ühenduvuse funktsioonid..	81	Rakendus Garmin Golf.....	91
Telefoni sidumine.....	81	Fookuse režiimid.....	91
Helistamine rakendusest Telefon....	82	Vaikimisi fookuse režiimi kohandamine.....	91
Telefoniassistendi kasutamine.....	82	Kohandatud fookuse režiimi loomine..	92
Telefoni teavituste lubamine.....	83	Tervise ja heaolu seaded.....	92
Teavituste kuvamine.....	83	Randmepõhine pulss.....	92
Sissetulevale telefonikõnele vastamine.....	83	Kella kandmine.....	93
Tekstsõnumile vastamine.....	84	Näpunäited korrapäratute pulsiseduse andmete puhul.....	93
Teavituste haldamine.....	84	Randmel kantava pulsimonitori seaded.....	93
Telefoni Bluetooth ühenduse väljalülitamine.....	84	Pulsiseduse andmete edastamine.....	94
Märguannete Leia minu telefon sisse- ja väljalülitamine.....	84	Pulssoksümeeter.....	94
GPS-tegevuse ajal kadunud telefoni asukoha määramine.....	84	Pulssoksümeetri näitude hankimine.....	95
Wi-Fi ühenduvuse funktsioonid.....	85	Pulssoksümeetri režiimide seadistamine.....	95
Ühendumine Wi-Fi võrku.....	85	Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited.....	95
Garmin Share.....	85	Automaatne eesmärk.....	96
Andmete jagamine funktsiooniga Garmin Share.....	86	Intensiivsuse minutid.....	96
Andmete vastuvõtmine funktsiooniga Garmin Share.....	86	Intensiivsuse minutite teenimine.....	96
Funktsiooni Garmin Share seaded...	86	Une jälgimine.....	96
Telefoni- ja arvutirakendused.....	86	Automaatse unejälgimise kasutamine.....	96
Garmin Connect.....	87	Navigeerimine.....	96
Garmin Connect+ Tellimus.....	87	Asukohtade salvestamine.....	96
Rakenduse Garmin Connect kasutamine.....	87	Asukoha salvestamine.....	96
Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil.....	88	Salvestatud asukohtade vaatamine ja redigeerimine.....	97
Ühtsed treenitustaseme andmed.....	88	Asukoha kustutamine.....	97
Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis.....	88	Kaardil oleva asukoha jagamine rakenduse Garmin Connect abil.....	97
Tarkvara uuendamine rakendusega Garmin Express...	88	GPS-tegevuse alustamine jagatud asukohast.....	97
Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect.....	89	Tegevuse ajal jagatud asukohta navigeerimine.....	97
Connect IQ funktsioonid.....	89		
Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine.....	89		

Sihtkohta navigeerimine.....	98	Pulsisageduse tsoonide arvutamine.....	108
Tagasi algusesse navigeerimine.....	98	Energiatsoonide seadistamine.....	108
Navigeerimise lõpetamine.....	98	Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine.....	108
Rajad.....	98		
Raja loomine rakenduses Garmin Connect.....	99	Toitehalduri seaded.....	109
Radade saatmine seadmesse.....	99	Akusäästja kohandamine.....	109
Seadmes raja järgimine.....	99	Accessibility.....	109
Raja üksikasjade vaatamine või muutmine.....	99	Ligipääsetavuse seaded.....	109
Kompassi suuna seadistamine.....	100	Süsteemi seaded.....	110
Altimeeter ja baromeeter.....	100	Nupu otseteed kohandamine.....	110
Kaart.....	100	Kella pääsukoodi määramine.....	110
Kaardi andmekuva lisamine.....	100	Kella pääsukoodi muutmine.....	111
Kaardi panoraamimine ja suumimine	100	Kompass.....	111
Kaardi seaded.....	101	Kompassi seaded.....	111
Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid....	101	Kompassi käsitsi kalibreerimine	111
Hädaabikontaktide lisamine.....	101	Põhjaviite seadistamine.....	111
Kontaktide lisamine.....	101	Altimeeter ja baromeeter.....	112
Juhtumi tuvastamise sisse- ja väljalülitamine.....	102	Altimeetri ja baromeetri seaded....	112
Abi taotlemine.....	102	Baromeetrilise altimeetri kalibreerimine.....	112
Muusika.....	102	Kellaaja seaded.....	112
Ühenduse võtmine kolmandast isikust teenusepakkujaga.....	103	Aja sünkroonimine.....	112
Helisisu allalaadimine kolmandalt osapoolelt.....	103	Süsteemi täpsemad seaded.....	113
Personaalse audiosisu allalaadimine	103	Mõõtühikute muutmine.....	113
Muusika kuulamine.....	104	Andmete salvestamise sätted.....	113
Muusika taasesituse juhtnupud.....	104	Seadete taastamine ja lähtestamine.	113
Kõrvaklappide Bluetooth ühendamine.....	105	Sinu seadete ja andmete taastamine üksusest Garmin Connect.....	114
Helirežiimi vahetamine.....	105	Kõigi vaikeseadete lähtestamine...	114
		Seadme teabe vaatamine.....	114
		E-sildi regulatiiv- ja vastavusteabe vaatamine.....	114
Kasutajaprofiil.....	105	Seadme teave.....	115
Kasutajaprofiili seadistamine.....	105	AMOLED-ekraani teave.....	115
Soo sätted.....	105	Kella laadimine.....	115
Ratastooli režiim.....	105	Seadme hooldamine.....	116
Vormisoleku vanuse kuvamine.....	106	Kella puhastamine.....	116
Pulsisageduse tsoonid.....	106	Nailonrihma puhastamine.....	116
Vormisoleku sihid.....	106	Rihmade vahetamine.....	117
Pulsisagedustsoonide määramine	107	Tehnilised andmed.....	117
Lase kellal määrata oma pulsisageduse tsoonid.....	107	Akuteave.....	118

Tõrkeotsing..... 118

Tooteuuendused.....	118
Lisateabe hankimine.....	118
Mu seadme keel on vale.....	118
Soovitused aku kasutusaja maksimeerimiseks.....	119
Kella lähtestamine.....	119
Kas mu telefon ühildub minu kellaga?.....	119
Minu telefon ei ühendu kellaga.....	119
Kas saan kasutada Bluetooth andurit oma kellaga?.....	120
Minu kõrvaklapid ei ühendu kellaga..	120
Mu muusika on katkendlik või kõrvaklappide ühendus katkeb.....	120
Kõlar või mikrofon on veega kokkupuutumise järel vaikne.....	120
Kuidas ringi lõpetamise nupuvajutust tühistada?.....	120
Satelliitsignaali hankimine.....	120
GPS-satelliidi vastuvõtmise täiustamine.....	121
Pulsisagedus minu kellal ei ole täpne.....	121
Tegevuse temperatuurinäit pole täpne.....	121
Demorežiimist väljumine.....	121
Aktiivsuse jälgimine.....	121
Minu sammuarv ei näi õige olevat.	121
Kella ja teenuse Garmin Connect konto sammunäit ei ühti.....	121
Läbitud korruste näit pole täpne....	122

Lisa..... 122

Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed.....	122
Värvilised mõõdikud ja jooksudünaamika andmed.....	123
Maaga kokkupuute aja tasakaal....	123
Vertikaalse võnkumise ja vertikaalsuhte andmed.....	124
FTP hinnangud.....	124
Ratta veljemõõt ja ümbermõõt.....	124

Andmeväljad..... 125

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.
- 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 81*). Kella uuendades saad telefoniga sidumisel kella seaded, salvestatud rajad ja muu uude Venu 4 kella üle viia.
- 3 Lae kella (*Kella laadimine, lehekülg 115*).
- 4 Leia tarkvarauuendusi (*Süsteemi seaded, lehekülg 110*).
Parima kogemuse saamiseks hoia tarkvara kellas ajakohasena. Tarkvarauuendused täiustavad seadme privaatsust, turvalisust ja funktsioone.
- 5 Alusta tegevust (*Tegevuse alustamine, lehekülg 11*).

Ülevaade



 Alustamisnupp	• Kella sisselülitamiseks hoia 2 sekundit all. • Vajuta tegevuste ja rakenduste menüü, sh käekella seadete avamiseks. • Hoia 2 sekundit all, et vaadata juhtseadmete menüüd, sh toitemenüüd. • Abi palumiseks hoia kuni kell vibreerib kolm korda (<i>Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid, lehekülg 101</i>).
 Tagasiliikumise nupp	• Vajuta eelmisele leheküljele naasmiseks. • VIHJE: tegevuse käigus kuvatakse ekraanile juhiseid, et selgitada nuppude tavapärasest erinevat talitlust. • Hoia all kohandatud otsetee funktsiooni vaatamiseks (<i>Otsetee seadistamine, lehekülg 47</i>). • Hoia all taskulambi sisse- ja väljalülitamiseks.
 Puutekraan	• Ülevaadete, funktsioonide ja menüüde sirvimiseks nipsa üles, alla, vasakule või paremale (<i>Puutekraani näpunäited, lehekülg 2</i>). • Puuduta menüüsuvandi valimiseks. • Eelmisele kuvale naasmiseks nipsa paremale.

Puutekraani näpunäited

- Loendite ja menüüde sirvimiseks lohista aeglaselt üles või alla.
- Valimiseks puuduta.
- Kella äratamiseks puuduta.
- Kella ülevaadete sirvimiseks nipsa kellakuval üles.
- Rakenduste ja tegevuste menüü, sealhulgas kella seadete kuvamiseks nipsa kellakuval vasakule.
- Märguande keskuse kuvamiseks nipsa kellakuval alla.
- Eelmisele kuvale naasmiseks nipsa paremale.
- Puuduta ja hoia all kellakuval olevat üksust, et kuvada selle kontekstuaalne teave, näiteks ülevaated või menüüd, kui on.
- Suvandite järjestuse muutmiseks või kustutamiseks puuduta pikalt kellakuva ülevaadete või rakenduste menüüs.
- Järgmise andmekuva vaatamiseks tegevuse ajal nipsa üles või alla.
- Kella menüü, kellakuva ja ülevaadete vaatamiseks tegevuse ajal nipsa paremale.
- Muusikamängija kuvamiseks tegevuse ajal nipsa vasakule.
- Kellakuvale naasmiseks ja taustavalguse vähendamiseks kata näidik peopesaga.
- Kui see on saadaval, vali  või nipsa täiendavate menüüvalikute nägemiseks.
- Soorita iga menüüvalik eraldi toiminguna.

Seadme lukustamine ja lukust vabastamine

Saad seadme tahtmatute ekraanipuudutuste ja nupuvajutuste vältimiseks lukustada.

MÄRKUS. saad kohandada juhtnuppude menüüd (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 46*).

1 Hoia all nuppu  juhtnuppude menüü kuvamiseks.

2 Vali .

Seade ei reageeri puudutustele ega nupuvajutustele, kuni seda lukust ei vabastata.

3 Seadme lukust vabastamiseks hoia all mis tahes nuppu.

Ikoonide ülevaade

Vilkuv ikoon näitab, et kell otsib signaali. Pidevalt põlev ikoon näitab, et signaal on leitud või andur on ühendatud. Läbikriipsutatud ikoon tähendab, et funktsioon on välja lülitatud.

Ühilduvate andurite täieliku loendi saamiseks vt [Juhtmeta andurid](#), lehekülg 76.

	Telefoniühenduse olek (Telefoniühenduse hoiatuste sisselülitamine , lehekülg 75)
	Pulsimõõtja olek Näpunäited korrapäratute pulsisageduse andmete puhul , lehekülg 93
	LiveTrack olek (Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid , lehekülg 101)
	Kiiruse- ja rütmianduri olek (Traadita andurite sidumine , lehekülg 78)

Rakendused ja tegevused

Sinu kell sisaldab mitmesuguseid eellaaditud rakendusi ja tegevusi.

Rakendused: rakendused pakuvad kella jaoks interaktiivseid funktsioone, nagu treeningute vaatamine või kella kaudu kellelegi helistamine ([Rakendused](#), lehekülg 4).

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

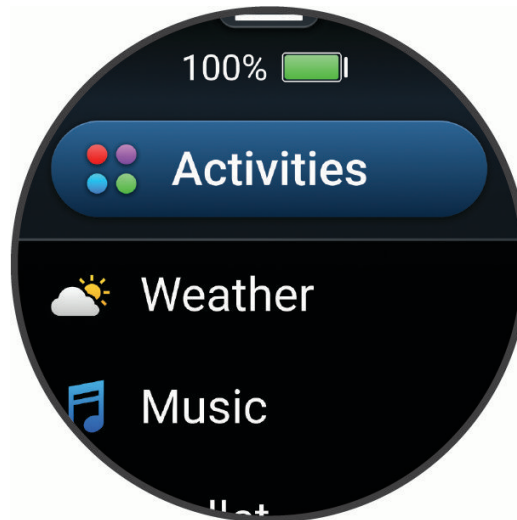
Lisateavet aktiivsuse jälgimise ja vormisoleku näitajate täpsuse kohta vt veebiaadressilt garmin.com/ataccuracy.

Connect IQ™ Apps: saad lisada kellale funktsioone, installides rakendusi Connect IQ poest ([Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine](#), lehekülg 89).

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 leiab ka ülevaadetest ([Ülevaated](#), lehekülg 36) või juhtseadiste hulgast ([Juhtelemendid](#), lehekülg 43).

Rakenduste loendi kuvamiseks nipsa kellal vasakule.



Nimi	Lisateave
Hoiatused	Äratuse seadistamiseks vali.
Alt. ajavööndid	Kuvab praeguse kellaaja täiendavates ajavööndites (<i>Alternatiivsete ajavööndite lisamine, lehekülg 71</i>).
Altimeeter	Vali altimeetriteabe kuvamiseks.
Baromeeter	Vali baromeetriteabe kuvamiseks.
Edasta pulssi	Vali pulsisageduse edastamiseks seotud seadmesse (<i>Pulsisageduse andmete edastamine, lehekülg 94</i>).
Arvuti	Vali kalkulaatori, sh jootrahakalkulaatori valimiseks.
Kalender	Vali saabuvate sündmuste vaatamiseks telefoni kalendrist.
Kellad	Vali alarmi, taimerid, stopperi, alternatiivse ajavööndi ja pöördloenduse (<i>Kellade rakendus, lehekülg 69</i>) seadistamine.
Kompass	Kuvab elektroonilise kompassi.
Taimerid	Kuvab tulevase allaloenduse sündmusi.
Connect IQ	Vali, et kasutada käekellas poodi Connect IQ (<i>Connect IQ funktsioonid, lehekülg 89</i>).
Garmin Share	Vali andmete saatmine või vastuvõtmine teiste Garmin® seadmetega (<i>Garmin Share, lehekülg 85</i>).
Health Snapshot™	Vali peamiste tervisenäitajate salvestamiseks (<i>Health Snapshot, lehekülg 6</i>).
Ajalugu	Vali oma salvestatud tegevuste ajaloo, salvestiste ja kogusummade vaatamiseks (<i>Ajaloo kasutamine, lehekülg 67</i>).
Messenger	Vali sõnumite vaatamiseks ja saatmiseks Garmin Messenger™ telefonirakenduses (<i>Rakendus Garmin Messenger, lehekülg 90</i>).
Kuufaas	Vali, et kuvada GPS-asukoha kuutõusu- ja loojangu kellaajad koos kuufaasiga.
Muusika	Vali, et juhtida heli taasesitust kella abil (<i>Muusika kuulamine, lehekülg 104</i>).
Märguanded	Vali oma telefoniteadete vaatamiseks (<i>Teavituste kuvamine, lehekülg 83</i>).
Telefon	Vali telefoni juhtnuppude, näiteks kontaktide ja valimisklahvistiku avamiseks (<i>Helistamine rakendusest Telefon, lehekülg 82</i>).
Telefoniassistent	Vali, et öelda käsklus telefoni häälassistendile (<i>Telefoniassistenti kasutamine, lehekülg 82</i>).
Pulssoksümeetria	Vali pulssoksümeetri näitude võtmiseks (<i>Pulssoksümeeter, lehekülg 94</i>).
Seaded	Vali seadete menüü avamiseks.
Aktsiad	Vali kohandatava aktsiate loendi kuvamiseks (<i>Aktsia lisamine, lehekülg 43</i>).
Stopper	Vali stopperi käivitamiseks.
Päikesetõus ja päikeseloojang	Vali päikesetõusu, päikeseloojangu ja videviku aegade vaatamiseks.
Taimerid	Vali taimerid seadistamiseks.
Häälkäsklus	Vali, et öelda häälkäsklus kellale (<i>Häälkäskluse kasutamine, lehekülg 6</i>).

Nimi	Lisateave
Häälmärkmed	Vali häälmärkme salvestamiseks (<i>Häälmärkmete salvestamine, lehekülg 6</i>).
Rahakott	Vali, et avada Garmin Pay™ rahakott (<i>Garmin Pay, lehekülg 8</i>).
Kelladisain	Vali kellakuva kohandamiseks (<i>Kellakuva kohandamine, lehekülg 36</i>).
Ilm	Vali ilmaprognoosi ja hetkeolude vaatamiseks.
Treeningud	Vali salvestatud treeningute vaatamiseks (<i>Treeningud, lehekülg 49</i>).

Health Snapshot

Funktsiooniga Health Snapshot saab kaheminutilise paigalpüsimise ajal salvestada mitmeid peamisi tervisenäitajaid. See annab ülevaate kardiovaskulaarsest seisundist. Kell salvestab andmeid, nagu keskmine pulsisagedus, stressitase ja hingamine. Saad Health Snapshot funktsiooni oma lemmikrakenduste loendisse lisada (*Tegevuste ja rakenduste kohandamine, lehekülg 29*).

Häälmärkmete salvestamine

Saad salvestada ja kuulata häälmärkmeid, kasutades kella sisseehitatud kõlarit ja mikrofoni.

- Tee valik:
 - Vajuta kellakuval nuppu .
 - Hoia all nuppu .
- Vali **Häälmärkmed**.
- Nipsa vasakule.
- Tee valik:
 - Vali **Asukoht**, et salvestada oma GPS-i asukoht koos häälmärkmega.
 - Helitugevuse reguleerimiseks vali **Helitugevus**.
- Vali .
- Ütle oma häälmärge.
- Vali suvand .
- Tee valik:
 - Vali suvand , et mängida häälmärget.
 - Nipsa vasakule häälmärkme ümbernimetamiseks või kustutamiseks.
 - Vajuta  ja vali  sinu häälmärkmete teegi kuvamiseks.

Häälkäskluste kasutamine

- Tee valik:
 - Vajuta kellakuval nuppu  ja vali **Häälkäsklus**.
 - Hoia all nuppu  ja vali **Häälkäsklus**.

MÄRKUS. saad kohandada juhtnuppude menüüd (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 46*).
- Ütle häälkäsklus, mida kell peab täitma (*Häälkäskluste vaatamine, lehekülg 7*).

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 Sõit.
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 4*), (*Tegevused, lehekülg 10*).

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, siis muu kaardi valimiseks nipsa (valikuline).

5 Hoia 60 sekundi jooksul kella makseterminali lähedal nii, et kell on terminali poole suunatud.

Kui kell on terminaliga andmevahetuse lõpetanud, siis kell vibreerib ja kuvab märgistusmärgi.

6 Vajadusel järgi tehingu lõpetamiseks kaarditerminali juhiseid.

VIHJE: pärast pääsukoodi edukat sisestamist võid kella kanda ja 24 tunni jooksul makseid pääsukoodita sooritada. Kui 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 Venu 4 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 Venu 4 lähtestama, looma uue pääsukoodi ja sisestama uuesti oma kaardi andmed.

1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.

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

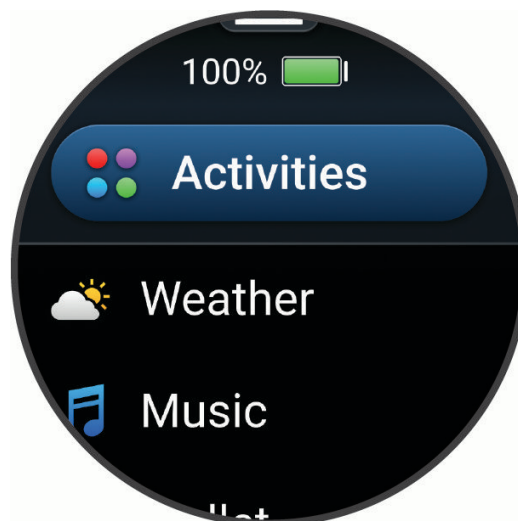
3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Järgmine kord, kui maksad kellaga Venu 4, pead sisestama uue pääsukoodi.

Tegevused

Nipsa kellakuval vasakule ja vali **Tegevused**. Sinu lemmiktegevuste loend kuvatakse loendi ülaosas ([Lemmiktegevuste loendi kohandamine, lehekülg 30](#)).

MÄRKUS. mõned tegevused kuvatakse mitmes kategoorias.



Kategooria	Tegevused
Jooksmine	Siseruumis jälgimine, Sõit, Jälgi jooksu, Maastikujooks, Jooksulindil jooksmine, Takis-tussõit, Virtuaalne jooks
Rattasõit	Jalgratas, Pendelsõit rattaga, Sisejalgratas, Rattamatk, Jalgrattakross, Elektrijalgratas, E-mägiratas, Sõit kruusateedel, Käsirattasõit, Käsirattaga sõitmine siseruumides, MTB, Maanteeõit
Ujumine	Avavesi, Basseinis ujumine
Multisport	Segaseanss, Ujumine ja jooksmine, Triatlon
Jõusaal	Poks, Kardiotrenn, Siseronimine, Elliptiline trenažöör, Treppidest käimine, HIIT, Hüppe-nööriga hüppamine, Võitluskunstid, Liikuvus, Pilates, Siseaerutamine, Stepper, Jõutree-ning, Siseruumides kõndimine, Jooga
Sport	Orienteerumine, Vibulaskmine, Seinaronimine, Kettagolf, Golf, Matkamine, Ratsutamine, Rulluisutamine, Mägironimine, Raskuskotiga matkamine, Kõndimine
Talisport	Liuväli, Suusatamine, Lumelauasõit, Mootorsaan, Räätsad, XC klassikaline suusastiil, XC uisustiil
Veesport	Kajakisõit, Aerutamine, Hingamistoru, Aerusurf
Võistkonnaspor-dialad	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
Muu	Hingamisharjutused, Mängimine, Mediteerimine

Tegevuse alustamine

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

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Tee valik:
 - Vali kinnitatud tegevus ([Tegevuste ja rakenduste kohandamine](#), lehekülg 29).
 - Vali  või **Tegevused** ja vali tegevus lemmikute loendist või tegevuse kategooriast.
- 3 Kui tegevus vajab GPS-signaali, mine välja selge taevaga kohta ja oota, kuni kell on valmis.
Kell on valmis pärast pulsisageduse tuvastamist, GPS-signaalide hankimist (vajadusel) ja traadita anduritega ühendamist (vajadusel).
- 4 Vajuta nuppu  tegevuse taimer käivitamiseks.
Kell salvestab tegevuse andmeid ainult siis, kui tegevuse taimer töötab.

Tegevuse salvestamise näpunäited

- Lae telefoni kella enne tegevuse alustamist ([Kella laadimine](#), lehekülg 115).
- Mõningate tegevuste korral vajuta nuppu  ringide salvestamiseks, uue seeria või poosiga alustamiseks või treeningu järgmise etapi juurde liikumiseks.
Teatud tegevuste korral ringi tühistamiseks vali  ([Kuidas ringi lõpetamise nupuvajutust tühistada?](#), lehekülg 120).
- Nipsa üles või alla, et täiendavate andmete kuvasid vaadata.
- Tegevuse ajal muule tegevuse tüübile üleminekuks nipsa paremale ja vali **Muuda spordiala**.
Kui sinu tegevus hõlmab kahte või enam spordiala, salvestatakse see mitme spordiala tegevusena.

Tegevuse lõpetamine

Kõigi tegevusetüüpide jaoks pole kõik suvandid saadaval.

1 Vajuta nuppu .

2 Tee valik:

- Tegevuse jätkamiseks vali **Jätka**.
- Tegevuse salvestamiseks ja üksikasjade vaatamiseks vali **Salvesta** ning tee valik.
MÄRKUS. pärast tegevuse salvestamist saad sisestada enda hindamise (Self Evaluation) andmed ([Tegevuse hindamine, lehekülg 12](#)).
- Tegevuse peatamiseks ja hiljem jätkamiseks vali **Jätka hiljem**.
- Ringi märkimiseks vali **Ring**.
Teatud tegevuste korral ringi tühistamiseks vali  ([Kuidas ringi lõpetamise nupuvajutust tühistada?, lehekülg 120](#)).
- Tegevuse algpunkti tagasi navigeerimiseks mööda liigutud teed vali **Tagasi algusesse > TracBack**.
MÄRKUS. kõnealune funktsioon on saadaval vaid GPS-i kasutavate tegevustega.
- Kõige otsema teed pidi tegevuse algpunkti navigeerimiseks vali **Tagasi algusesse > Sirge joon**.
MÄRKUS. kõnealune funktsioon on saadaval vaid GPS-i kasutavate tegevustega.
- Tegevuse lõpu ja treeningujärgse (kaks minutit hiljem) pulsisageduse vahe mõõtmiseks vali **Taastumise pulsisagedus** ning oota, kuni taimer loendab ([Taastumise pulsisagedus, lehekülg 67](#)).
- Tegevusest loobumiseks vali **Tühista** ja vajuta nuppu .

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 ([Enesehindamise lubamine, lehekülg 56](#)).

1 Pärast tegevuse lõpetamist vali **Salvesta** ([Tegevuse lõpetamine, lehekülg 12](#)).

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.

Spordialade muutmise tegevuse ajal

Saad tegevusega alustada, kasutades ühe spordiala profiili ja lülitades käsitsi teisele spordialale taimerit seiskamata. Näiteks saad salvestada 10 minutit jalgrattasõitu, 10 minutit süstasõitu ja lõpetada siseruumides kõndimisega.

MÄRKUS. see funktsioon pole meeskonnaspordialade ega reketispordi puhul saadaval.

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Tegevused**.
- 3 Vali tegevus.
- 4 Vajuta nuppu  tegevuse taimeri käivitamiseks.
- 5 Kui oled valmis järgmiseks spordialaks, nipsa paremale (taimer käib) ja vali **Muuda spordiala**.
- 6 Vali spordiala.
Loendustaimer kuvab järgmise spordiala alguseni jäänud aega.
VIHJE: vajuta , et loobuda uue spordialaga alustamisest.
MÄRKUS. kui vahetate sisespordiala õuespordiala vastu, andke kellale aega satelliitide leidmiseks.
- 7 Pärast oma spordiala lõpetamist võid korrata samme 5 kuni 6 või vajutada  tegevuse taimeri seiskamiseks.
- 8 Vali **Save** > .
- 9 Tee valik:
 - Keri iga spordiala aja ja sooritusvõime näitajate vaatamiseks kogu segatud spordiala tegevuse kohta.
 - Nipsa vasakule, et näha lisavalikuid, nagu iga spordiala tegevuse andmed, või kustutada kogu tegevus.

Jooksmine

Jooksmine

Enne jooksu ajal traadita anduri kasutamist tuleb andur kellaga siduda ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 78](#)).

- 1 Paigalda traadita andur, nt pulsimõõtja (valikuline).
- 2 Nipsa kellakuval vasakule.
- 3 Vali **Tegevused** > **Sõit**.
- 4 Valikulise traadita anduri kasutamiseks oota, kuni kell loob anduriga ühenduse.
- 5 Mine õue ja oota, kuni kell leiab satelliite.
- 6 Vajuta nuppu  tegevuse taimeri käivitamiseks.
Kell salvestab tegevuse andmeid ainult siis, kui tegevuse taimer töötab.
- 7 Alusta jooksmist.
- 8 Ringide salvestamiseks vajuta nuppu  (valikuline).
- 9 Andmekuvade kerimiseks nipsa üles ja alla.
- 10 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu  ja vali **Salvesta**.

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 > Jälgi jooksu**.
- 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 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Tegevused > Jooksmine > Virtuaalne jook**.
- 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  tegevustaimeril käivitamiseks.
- 6 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu  ja vali **Salvesta**.

Jooksulindi vahemaa kalibreerimine

Jooksulindil distantside täpsemaks mõõtmiseks võid jooksulindi distantsti 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 11](#)).
- 2 Jookse jooksulindil seni, kuni su kell salvestab vähemalt 2,4 km (1,5 miili).
- 3 Olles tegevuse lõpetanud vali aktiivsustaimeril 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.

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 Nipsa kellakuval vasakule.
 - 2 Vali **Tegevused > Jooksmine > Takistussõit**.
 - 3 Vajuta nuppu  tegevuse taimer käivitamiseks.
 - 4 Iga takistuse alguse ja lõpu käsitsi märkimiseks vajuta nuppu .
- MÄRKUS.** saad configureerida 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**.

Rattasõit

Rattasõit

Juhtmevaba anduri kasutamiseks sõitmisel tuleb andur kellaga siduda ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 78](#)).

- 1 Seo juhtmeta andurid, nagu pulsimonitor või jalgrattatuled (valikuline).
 - 2 Nipsa kellakuval vasakule.
 - 3 Vali **Tegevused > Rattasõit > Jalgratas**.
 - 4 Valikulise traadita anduri kasutamiseks oota, kuni kell loob anduriga ühenduse.
 - 5 Mine õue ja oota, kuni kell leiab satelliite.
 - 6 Vajuta nuppu  tegevuse taimer käivitamiseks.
- Kell salvestab tegevuse andmeid ainult siis, kui tegevuse taimer töötab.
- 7 Alusta oma tegevust.
 - 8 Andmekuvade kerimiseks nipsa üles ja alla.
 - 9 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu  ja vali **Salvesta**.

Sisetreeningseadme kasutamine

Enne kui saad kasutada ühilduvat sisetreeningseadet, pead selle oma kellaga tehnoloogia Bluetooth või ANT+® abil siduma ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 78](#)).

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

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
 - 2 Vali **Tegevused > Rattasõit > Sisejalgratas**.
 - 3 Nipsa paremale.
 - 4 Vali **Nutika treeneri valikud**.
 - 5 Tee valik:
 - Sõitma asumiseks vali **Vabasõit**.
 - Salvestatud treeningu järgimiseks vali **Järgi treeningut** ([Treeningud, lehekülg 49](#)).
 - Salvestatud raja järgimiseks vali **Järgi rada** ([Rajad, lehekülg 98](#)).
 - Sihtenergia väärtuse määramiseks vali **Määra energia**.
 - Simuleeritud kallaku määramiseks vali **Määra kallak**.
 - Treenimisseadmel takistusjõu määramiseks vali **Määra vastupanu**.
 - 6 Aktiivsustaimer käivitamiseks vajuta nuppu .
- Treenimisseade suurendab või vähendab takistusjõudu vastavalt raja või sõidu kõrgusteabele.

Energiaväljundi juhised

Võid luua energiväljundi strateegia ning kasutada seda rajal oma pingutuse kavandamiseks. Su Venu 4 seade kasutab su funktsionaalset energilävendit, raja kõrgust ja raja lõpetamiseks kuluvat plaanilist aega, et luua energiväljundi 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 16*). 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 78*).

Energiaväljundi juhise loomine ja kasutamine

Enne energiväljundi juhiste loomist tuleb võimsusmõõtja kellaga siduda (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 78*). Samuti peab sul olema rada laaditud sinu Garmin Connect kontole (*Raja loomine rakenduses Garmin Connect, lehekülg 99*).

- 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 Nipsa kellakuval vasakule.
- 7 Oma kellal vali välitingimustes rattasõit.
- 8 Keri alla, et valida **Treening > Power Guide**.
- 9 Vali energiväljundi 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.

Ujumine

TEATIS

Seade on ette nähtud kasutuseks veepinnal ujumisel. Kui koos seadmega sukeldutakse, võib seade kahjustuda ja garantii kehtivuse kaotada.

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.

Basseinis ujumine

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Tegevused > Ujumine > Basseinis ujumine**.
- 3 Vali basseini pikkus või sisesta kohandatud pikkus.
- 4 Enne ujumise alustamist vaata üle tegevuse seaded ([Aktiivsussätted](#), lehekülg 31).
Näiteks on puutelukk ujumistegevuste korral vaikimisi seadistatud.
- 5 Vajuta nuppu .
- Seade salvestab ujumisandmeid ainult siis, kui tegevuse taimer töötab.
- 6 Alusta ujumist.
Seade salvestab automaatselt ujumisintervalle ja -vahemaid. Funktsioon **Automaatne puhkerežiim** on vaikimisi sisse lülitatud ([Automaatne ja manuaalne puhkerežiim ujumisel](#), lehekülg 18).
- 7 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu  ja vali **Salvesta**.

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 tõmmed annavad swolfi skooriks 45. Veekogus ujumisel arvestatakse swolf üle 25 m. Swolf on ujumiseefektiivsuse näit ja golfis 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 ujumisajaloos ja kontol Garmin Connect. Tõmbetüübi saab valida kohandatud andmeväljana ([Andmekuvade kohandamine](#), lehekülg 30).

Vaba	Vaba stiil
Tagasi	Seliliujumine
Rinnuli	Rinnuliujumine
Lend	Liblikujumine
Segu	Üle ühe tõmbetüübi intervallis
Treeningharjutused	Kasutatakse treeningharjutuste logimisel (Harjutuste logi abil treenimine , lehekülg 18)

Ujumise nõuanded

- Enne ujumise alustamist vaata üle tegevuse seaded ([Aktiivsussätted, lehekülg 31](#)). Näiteks on puutelukk ujumistegevuste korral vaikimisi seadistatud.
- Vajuta nuppu  intervalli salvestamiseks avavees ujumise ajal.
- Enne ujumist vali ekraanil kuvatavate juhiste põhjal basseini pikkus või sisesta kohandatud pikkus. Kell mõõdab ja salvestab vahemaad läbitud basseinipikkuste järgi. Vahemaa täpseks kuvamiseks peab basseini pikkus olema õige. Järgmisel ujumiskorral kasutab kell seda basseini pikkust. Saad kerida alla tegevuse seadete valimiseks ning valida **Basseini pikkus** suuruse muutmiseks.
- Täpsete tulemuste saamiseks uju kogu basseinipikkus ning kasuta selle jooksul ainult üht tõmbetüüpi. Puhkamise ajal peata tegevuse taimer.
- Vajuta nuppu  puhkepausi salvestamiseks basseinis ujumise ajal ([Automaatne ja manuaalne puhkerežiim ujumisel, lehekülg 18](#)). Kell salvestab basseinis ujumise intervallid ja pikkused automaatselt.
- Et aidata kellal sinu basseinipikkusi lugeda, tõuka end enne esimest käetõmmet tugevalt seinast lahti ja liugle.
- Harjutuste tegemisel pead tegevuse taimeri peatama või kasutama harjutuste logimise funktsiooni ([Harjutuste logi abil treenimine, lehekülg 18](#)).

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 31](#)). 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 logi 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 keri ujumise ajal üles või alla.
- 2 Vajuta nuppu  harjutuse taimeri käivitamiseks.
- 3 Pärast harjutuse intervalli sooritamist vajuta nuppu . Harjutuse taimer seiskub, kuid tegevuse taimer jätkab salvestamist kogu ujumisseansi ajal.
- 4 Vali lõpetatud harjutuse vahemaa. Vahemaasammud põhinevad tegevusprofiili jaoks valitud basseini suurusel.
- 5 Tee valik:
 - Veel ühe harjutuse intervalli käivitamiseks vajuta nuppu .
 - Ujumise andmekuvade juurde naasmiseks keri üles või alla.

Mitu spordiala

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

Saad funktsiooni ka kohandada või kasutada vaiketriatloni sätteid ja seadistada tavalise triatloni.

Triatloni treening

Kui tegeled triatloniga, võid triatloni alade kiireks vahetamiseks ning aegade ja alade salvestamiseks kasutada triatloni treeningu funktsiooni.

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Tegevused > Multisport > Triatlon**.
- 3 Vajuta nuppu  tegevuse taimer käivitamiseks.

MÄRKUS. esimesel korral triatlonialaga alustades saad sisse lülitada **Spordiala autom. ümberlülitus**, et kell tuvastaks automaatselt spordiala muutused ja liiguks järgmisele üleminekule või spordialale (*Aktiivsussätted, lehekülg 31*).

- 4 Vajaduse korral vajuta nuppu  iga vahetuse alguses ja lõpus (*Kuidas ringi lõpetamise nupuvajutust tühistada?, lehekülg 120*).

Alade vahetamise funktsioon on vaikimise sisse lülitatud ja vahetusaeg salvestatakse tegevuste ajast eraldi.

Alade vahetamise funktsiooni saab triatloni sätetes sisse ja välja lülitada. Kui alade vahetused on välja lülitatud, vajuta spordiala vahetamiseks nuppu .

- 5 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu  ja vali **Salvesta**.

Segaseansi tegevuse salvestamine

Võid segaseansi tegevust kasutada mitme spordiala järjest salvestamiseks, ilma et peaksid ühe spordiala lõpetama ja teist alustama.

MÄRKUS. kõik tegevused pole segaseansi käigus saadaval.

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Tegevused > Multisport > Segaseanss**.
- 3 Vali tegevus.
- 4 Vajuta nuppu  tegevuse taimer käivitamiseks.
- 5 Pärast tegevust lõpuleviimist vajuta  tegevustaimer peatamiseks.
- 6 Vali **Järgmine tegevus**.
- 7 Vali järgmine tegevus.
- 8 Koda etappe 4-7, kuni segaseansi tegevus on lõpule viidud.

Võid tegevustaimer tööamise ajal eelmise tegevuse juurde naasmiseks nipsata paremale.

- 9 Tegevustaimer peatamiseks vajuta nuppu .

- 10 Vali **Save >** .

- 11 Tee valik:

- Keri iga tegevuse iga etapi aja ja kogu segaseansi tegevuse sooritusandmete kuvamiseks.
- Täiendavate valikute (nt iga etapi tegevusandmed) nägemiseks või tegevuse kustutamiseks nipsa vasakule.

Mitme spordialaga tegevuse loomine

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 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. Sisetegevuse ajal on GPS välja lülitatud ([Aktiivsussätted, lehekülg 31](#)).

Kui jooksmise või kõndimise ajal on GPS välja lülitatud, siis arvutatakse kiirust ja vahemaad kella kiirendusmõõturiga. Kiirendusmõõtur kalibreerib end ise. Kiiruse ja vahemaa andmete täpsus paraneb pärast mõnd GPS-iga jooksu või kõndi 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- või rütmiaandur).

Jõutreeningu salvestamine

Võid jõutreeningu ajal salvestada harjutuste sarju. Sari on ühe liigutuse mitu kordust. Saad jõutreeninguid rakenduse Garmin Connect kontol luua ja otsida ning saata need oma kella.

VIHJE: vajuta  ja vali puhkeajataimeri ilmumisel Muuda viimast sarja.

1 Nipsa kellakuval vasakule.

2 Vali **Tegevused > Jõutreening**.

Jõutreeningu esmakordsel salvestamisel pead valima, millisel randmel on kell.

3 Kui salvestad jõutreeningut esmakordselt, vali **Treeningud > Sirvi treeninguid** ning järgi ekraanile kuvatavaid juhiseid ([Teenuse Garmin Connect treeningu järgimine, lehekülg 50](#)).

4 Vali treening.

MÄRKUS. kui kella allalaaditud jõutreeningud puuduvad, vali **Vaba > **, ja jätkka sammuga 7.

5 Keri alla treeningu üksikasjade kuvamiseks.

6 Vali **Koosta treening**.

Võid valida Veel täiendavate treeninguvalikute kuvamiseks.

7 Vajuta nuppu  tegevuse taimer käivitamiseks.

8 Alusta esimest sarja.

Vaikeseadena loeb kell kordusi. Korduste arv ilmub pärast vähemalt nelja korduse sooritamist. Korduste arvu loendust saad keelata tegevuse seadete all ([Aktiivsussätted, lehekülg 31](#)). Kui see on saadaval, kuvab kell harjutuse animatsiooni.

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

9 Keri üles või alla, et täiendavate andmete kuvasid vaadata.

10 Vajuta  sarja lõpetamiseks.

Kell näitab sarja korduste koguarvu.

11 Vajadusel muuda korduste arvu, vali  sarjas kasutatava raskuse lisamiseks ja vali **Valmis**.

12 Puhkeajataimer ilmub ja alustab allaloendust järgmise sarjani.

VIHJE: võid oodata, kuni taimer täis saab, või vajutada  et järgmist sarja kohe alustada.

13 Korda iga tugevustreeningu sarja, kuni lõpetad tegevuse.

14 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta  ja vali **Peata treening**.

Tugevustreeningu salvestamise näpunäited

- Treeningu ajal ära kella vaata.
Kasuta kella treeningu alguses, lõpus ja puhkepauside ajal.
- Treeningu ajal keskendu endale.
- Tõsta raskuseid või kasuta treeninguks enda keharaskust.
- Tee korduvliigutusi ühtlaselt kogu ulatuses.
Kordus läheb arvesse, kui kellaga käsi liigub tagasi algasendisse.
- **MÄRKUS.** jalaharjutuste lugemist ei pruugi toimuda.
- Harjutuste kogumi alustamiseks ja lõpetamiseks lülita sisse selle automaatne tuvastus.
- Salvesta ja saada tugevustreeningu tegevus teenuse Garmin Connect kontosse.
Tegevuse üksikasjade kuvamiseks ja redigeerimiseks võid logida sisse teenuse Garmin Connect kontosse.

HIIT-treeningu salvestamine

Suure intensiivsusega treeninguid (HIIT) saad salvestada spetsiaalseid taimereid.

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 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 pulsiseduse.
- 6 Vajadusel vajuta nuppu , et liikuda käsitsi järgmise vooru või puhkuse juurde.
- 7 Olles tegevuse lõpetanud, vajuta nuppu  aktiivsustaimeri peatamiseks.
- 8 Vali **Salvesta**.

Liikuvustegevuse salvestamine

Võid salvestada liikuvustegevuse aktiivsete ja puhkamise intervallide põhjal või liikuvustreeningud alla laadida rakendusest Garmin Connect.

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Tegevused > Jõusaal > Liikuvus**.
- 3 Keri alla ja vali **Treening**.
- 4 Tee valik:
 - Aktiivsete ja puhkamise intervallide muutmiseks vali **Intervallid**.
 - Kogu treeningu allalaadimiseks rakendusest Garmin Connect vali **Treeningu teek > Sirvi treeninguid** ja järgi ekraanijuhiseid.
- 5 Aktiivsustaimeri käivitamiseks vajuta nuppu .
Käekell juhendab sind läbi liikuvusharjutuste.
- 6 Täiendavate andmekuvade nägemiseks keri ekraanil.

Golf

Golfi mängimine

Enne golfi esmakordset mängimist tuleb Garmin Golf™ rakendus telefoni rakenduste poest alla laadida ([Rakendus Garmin Golf, lehekülg 91](#)).

Enne golfi mängimist laadi kella ([Kella laadimine, lehekülg 115](#)).

1 Nipsa kellakuval vasakule.

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

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

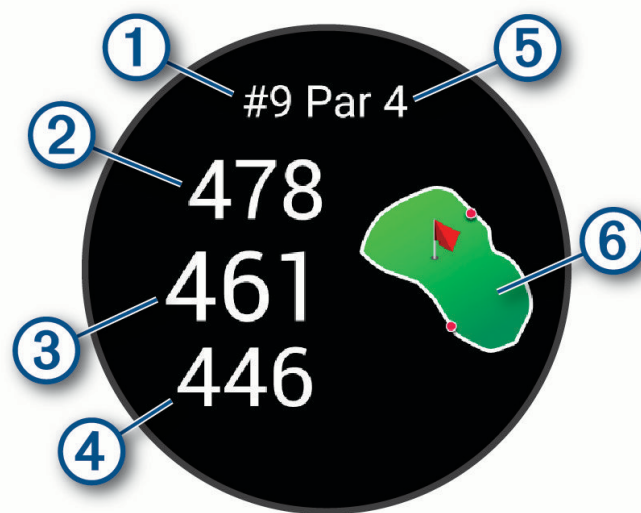
3 Väljakute loendi ilmumisel vali loendist väljak.

Radasid uuendatakse automaatselt.

4 Punktisumma säilitamiseks vali ✓.

5 Vali tii kast.

Ilmub auguteabekuva.



①	Praeguse augu number
②	Kaugus edenemisala tagaosasse
③	Kaugus edenemisala keskosasse
④	Kaugus edenemisala esiosasse
⑤	Augu par
⑥	Edenemisala kaart

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

6 Tee valik:

- Puuduta kaarti, et näha rohkem üksikasju või muuta nööpnõela asukohta ([Lipu liigutamine, lehekülg 23](#)).
- Golfimenüü avamiseks vajuta nuppu  ([Golfi menüü, lehekülg 23](#)).

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

Golfi menüü

Vooru ajal võid vajutada nuppu , et vaadata golfi menüü täiendavaid funktsioone.

Vaata griini: võimaldab liigutada lippu täpsema kauguse mõõtetulemuse saamiseks ([Lipu liigutamine, lehekülg 23](#)).

Ohud: kuvab praeguse augu liivatakidused ja veetõkked.

Tagasihoidlikud löögid: kuvab praeguse augu layup-löögi ja kauguse valikuid (ainult augud pariga 4 ja 5).

Vaheta auku: võimaldab auku käsitsi vahetada.

Punktikaart: avab vooru punktikaardi ([Punktiarvestus, lehekülg 25](#)).

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

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

Vooru teave: vaata vooru ajal punkte, statistikat ja etapi teavet.

Mööda lööki: kuvab funktsiooniga Garmin AutoShot™ salvestatud eelmise löögi kauguse ([Möödetud löökide vaatamine, lehekülg 25](#)). Löögi saab ka käsitsi salvestada ([Löögi mõõtmine käsitsi, lehekülg 25](#)).

Viimane löök: kuvab viimase löögi teabe.

MÄRKUS. saad vaadata kõigi käimasoleva vooru ajal tuvastatud löökide kaugusi. Vajadusel saad löögi käsitsi sisestada ([Löögi käsitsi lisamine, lehekülg 25](#)).

Päikesetõus ja päikeseloojang: kuvab päeva päikesetõusu ja päikeseloojangu ning videviku kellaajad.

Seaded: võimaldab kohandada golfitegevuse sätteid ([Golfiseaded, lehekülg 23](#)).

Lõpeta voor: lõpetab käimasoleva vooru.

Golfiseaded

Golfiseadete ja -funktsioonide kohandamiseks vajuta raundi ajal nuppu  ja vali Seaded.

Punktiarvestus: võimaldab määrata punktieelistused ja lülitada sisse statistika jälgimise ([Punktiarvestuse seaded, lehekülg 25](#)).

Avalöögikepi vahemaa: määrab keskmise vahemaa, mille pall tii kastist alates läbib.

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

Golfi vahemaa: määrab vahemaa mõõtühiku.

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

Satelliidid: määrab, millist satelliitsüsteemi tegevuse jaoks kasutada ([Satelliidiseaded, lehekülg 35](#)).

Salvesta tegevus: võimaldab tegevuste FIT-faili salvestamist golfi jaoks. FIT-failid salvestavad rakenduse Garmin Connect jaoks kohandatud teavet.

Golfikepi andurid: võimaldab seadistada sinu ühilduvad Approach® CT10 golfikepid jälgimisanduriga.

Lipu liigutamine

Võid vaadata edenemisala lähemalt ja lippu liigutada.

1 Vajuta auguteabe kuval nuppu .

2 Vali **Vaata griini**.

3 Puuduta ja lohista lipp õigesse kohta.

 tähistab valitud lipu asukohta.

4 Vajuta nuppu  lipu asukohaga nõustumiseks.

Auguteabe kuva vahemaid uuendatakse vastavalt uue lipu asukohale. Lipu asukoht salvestatakse vaid praeguse vooru jaoks.

Lipu suuna kuvamine

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

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

1 Vajuta auguteabekuval .

2 Vali **Tii osuti**.

Nool tähistab lipu asukohta.

Tagasihoidlike ja kõverduvate löökide kuvamine

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

1 Vajuta .

2 Vali **Tagasihoidlikud löögid**.

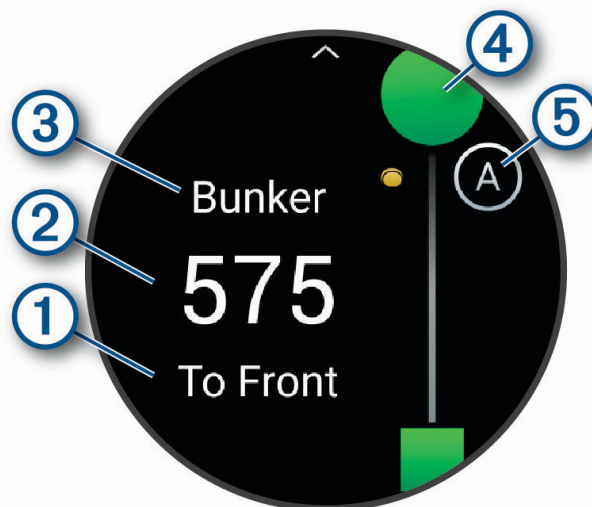
MÄRKUS. vahemaad ja asukohad eemaldatakse loendist nende läbimisel.

Ohtude kuvamine

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

1 Vajuta .

2 Vali **Ohud**.



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

Mõõdetud löökide vaatamine

Seade on varustatud funktsiooniga löökide automaatseks tuvastamiseks ja mõõtmiseks. Iga kord kui sooritat 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 teabeakraani 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 **Mõõda 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.

Löögi käsitsi lisamine

Kui seade lööki ei tuvasta, saad selle lisada käsitsi. Pead löögi lisama tuvastamata löögi asukohast.

1 Vajuta .

2 Vali **Viimane löök** >  > **Lisa löök**.

3 Oma praegusest asukohast uue löögi alustamiseks vali .

Punktiarvestus

1 Vajuta golfi mängimise ajal nuppu .

2 Vali **Punktikaart**.

3 Vali auk.

4 Punktide määramiseks vali  või .

Punktiarvestuse seaded

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

Punktiarvestuse meetod: muudab seadme punktiarvestuse meetodit.

Händikäpi punktiarvestus: lubab händikäpi punktiarvestuse.

Kuva skoor: kuvab tulemuskaardi ülaosas sinu mänguvooru koguskoori ([Punktiarvestus, lehekülg 25](#)).

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

Trahvilöögid: lubab golfi mängimise ajal jälgida karistusslööke ([Golfistatistika salvestamine, lehekülg 26](#)).

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

Punktiarvestuse meetodi seadistamine

Võid muuta kella punktiarvestuse meetodit.

1 Vajuta vooru ajal nuppu .

2 Vali **Seaded** > **Punktiarvestus** > **Punktiarvestuse meetod**.

3 Vali punktiarvestuse meetod.

Stablefordi punktiarvestuse teave

Kui valid Stablefordi punktiarvestusmeetodi ([Punktiarvestuse meetodi seadistamine](#), lehekülg 25), siis antakse punkte optimaalse löögiarvu suhtes tehtud löökidele. Raundi lõpus võidab see, kellel on suurim punktisumma. Seade annab punkte vastavalt USA Golfiassotsiatsiooni juhistele.

Stablefordi punktiarvestusega mängu punktikaardil on löökide asemel punktid.

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

Golfistatistika jälgimine

Kui lubad kellal statistika jälgimise, saad vaadata praeguse raundi statistikat ([Raundi kokkuvõtte kuvamine](#), lehekülg 26). Võid võrrelda raunde ja jälgida arengut rakenduses Garmin Golf.

1 Nipsa kellakuval vasakule.

2 Vali **Golf**.

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

3 Väljakute loendi ilmumisel vali loendist väljak.

Radasid uuendatakse automaatselt.

4 Vali  > **Seaded** > **Punktiarvestus** > **Statistika jälgimine**.

Golfistatistika salvestamine

Enne statistika salvestamist tuleb sisse lülitada statistika jälgimine ([Golfistatistika jälgimine](#), lehekülg 26).

1 Vali punktikaardilt auk.

2 Vali löökide arv, sh putid, ja seejärel **Salvesta**.

3 Vali puttide arv ja seejärel **Salvesta**.

MÄRKUS. puttide arv on vajalik ainult statistika jaoks, punkte see ei lisa.

4 Tee valik:

- Kui pall on edenemisalal, vali .
- Kui pall pole edenemisalal, vali  või .

5 Vali **Salvesta**.

Löögiajaloo kuvamine

1 Pärast löögi tegemist vajuta .

2 Oma viimase löögi teabe vaatamiseks vali suvand **Viimane löök**.

Raundi kokkuvõtte kuvamine

Raundi ajal võib vaadata punkte, statsitikat ja etapi teavet.

1 Vajuta .

2 Vali **Vooru teave**.

3 Lisateabe nägemiseks nipsa üles või alla.

Vooru lõpetamine

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Lõpeta voor**.
- 3 Tee valik:
 - Vooru salvestamiseks ja kellarežiimi naasmiseks vali **Salvesta**.
 - Punktikaardi redigeerimiseks vali **Redigeeri skoori**.
 - Voorust loobumiseks ja kellarežiimi naasmiseks vali **Tühista**.
 - Vooru peatamiseks ja hiljem jätkamiseks vali **Vooru peatamine**.

Oma golfikeppide loendi kohandamine

Kui oled ühilduva golfikella rakenduse Garmin Golf abil telefoniga sidunud, saad selle rakenduse abil golfikeppide vaikeloendit kohandada.

- 1 Ava telefonis rakendus Garmin Golf.
- 2 Vali **Profiil > Minu kott**.
- 3 Vali kepi lisamise, muutmise, eemaldamise või mitteaktiivseks määramise suvand.
- 4 Sünkrooni oma ühilduv golfikell Garmin rakendusega Garmin Golf.
Sinu golfikellas kuvatakse golfikeppide uuendatud loend.

Välitegevused

Kaljuronimise salvestamine

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

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

Talisport

Suusasõitude kuvamine

Kui automaatfunktsioon on sisse lülitatud, siis salvestab kell suuskadel või lumelauaal mäest laskumise üksikasjad. Suuskadel või lumelauaal 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 Nipsa paremale.
- 3 Vali **Kuva andmed**.
- 4 Viimase ja praeguse sõidu ning kõikide sõitude üksikasjade nägemiseks nipsa üles.
Sõitude kuval on aeg, läbitud vahemaa, maksimumkiirus, keskmine kiirus ja kogulaskumine.

Muud tegevused

Hingamistegevuse salvestamine

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 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 Vajuta  tegevuse alustamiseks.
- 6 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid, kuni kell hingamistegevuseks juhiseid annab.
- 7 Vajuta  üleminekuks hingamistegevuse järgmise etapi juurde.
- 8 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu  ja vali **Salvesta**.
Ilmuvad su keskmine hingamis- ja pulsisagedus.
- 9 Nipsa vasakule.
- 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 Nipsa kellakuval vasakule.
- 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 ühendamine, lehekülg 105*).
- 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 reaalsajas.

- 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 78*).

- 7 Tee valik:
 - Mängutegevuse automaatseks käivitamiseks käivita toetatud mäng arvutis.
 - Alusta kellas manuaalset mängutegevust (*Manuaalse mängutegevuse salvestamine, lehekülg 29*).Rakendus Garmin GameOn näitab sinu soorituse näitajaid reaalsajas. 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 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Tegevused > Muu > Mängimine**.
- 3 Vali **Jäta vahele**.
- 4 Vali mängu tüüp.
- 5 Vajuta nuppu  tegevuse taimer käivitamiseks.
- 6 Matši tulemuse või asetuse salvestamiseks vajuta matši lõpus nuppu .
- 7 Vajuta nuppu  uue matši alustamiseks.
- 8 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu  ja vali **Salvesta**.

Tegevuste ja rakenduste kohandamine

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

Rakenduste loendi kohandamine

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Redigeeri**.
- 3 Vali **Lisa** ning seejärel vali üks või mitu rakendust, mille soovid rakenduste loendisse lisada.
- 4 Tee valik:
 - Rakenduse asukoha muutmiseks loendis vali rakendus, keri rakenduse liigutamiseks üles või alla ning uue asukoha valimiseks vajuta ikooni .
 - Rakenduse eemaldamiseks loendist vali rakendus ja seejärel .
- 5 Vali **Valmis**.

Lemmiktegevuste loendi kohandamine

Sinu lemmiktegevuste loendist on tagatud juurdepääs tegevustele, mida kõige rohkem kasutad.

1 Nipsa kellakuval vasakule.

2 Vali **Tegevused**.

Juhul kui oled juba enda lemmiktegevused valinud, ilmuvad need loendi alguses.

3 Vali **Redigeeri**.

4 Tee valik:

- Tegevuse asukoha muutmiseks loendis vali tegevus, keri tegevuse liigutamiseks üles või alla ja uue asukoha valimiseks vajuta .
- Lemmiktegevuse eemaldamiseks vali tegevus ja seejärel .
- Lemmiktegevuse lisamiseks vali **Lisa** ja vali üks või enam tegevust.

Lemmiktegevuse kinnitamine loendisse

Saad rakenduse ja tegevuste loendite ülaossa kinnitada kuni kolm lemmiktegevust.

1 Nipsa kellakuval vasakule.

2 Vali **Tegevused** > **Redigeeri**.

3 Liigu lemmiktegevuse juurde ([Lemmiktegevuste loendi kohandamine, lehekülg 30](#)).

4 Vali lemmiktegevuse kõrval esitatud .

Järgmine kord kui rakenduste ja tegevuste loendi avad, ilmub kinnitatud tegevus loendi ülaosas.

Andmekuvade kohandamine

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

1 Nipsa kellel vasakule.

2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.

3 Keri alla ja vali tegevuse seaded.

4 Vali **Andmekuvad**.

5 Sirvi andmekuvani, mida soovid kohandada.

6 Nipsa vasakule.

7 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 125](#). Kõigi tegevuse tüüpide jaoks pole kõik andmeväljad saadaval.

- Vali **Järjesta ümber** andmekuva asukoha muutmiseks loendis.
- Vali **Eemalda** andmekuva eemaldamiseks loendist.

8 Vajadusel vali **Lisa uus**, et loendisse andmekuva lisada.

Võid lisada kohandatud andmekuva või valida mõne eelmääratud andmekuva.

Kohandatud tegevuse loomine

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Tegevused** > **Redigeeri** > **Lisa**.
- 3 Tee valik:
 - Kohandatud tegevuse loomiseks salvestatud tegevusest alustades vali .
 - 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 automaatfunktsioone.
 - 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.

Nipsa kellakuval vasakule, vali **Tegevused**, vali tegevus, keri alla ja seejärel tegevuse seaded.

3D-distsants: 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 tunnusvärv.

Lisa tegevus: lisab mitme spordialaga tegevusele tegevuse tüübi.

Hoiatused: seadistab tegevusele treeningu- või navigatsioonihoiatused (*Tegevuste märguanded, lehekülg 33*).

Heliväljund: määrab heliseadme häälteateid esitama (*Häälteadete esitamine tegevuse ajal, lehekülg 34*).

Autom. ronimine: tuvastab sisseehitatud kõrgusmõõtja abil kõrgusemuutusi ja kuvab automaatselt asjakohased tõusuandmed (*Automaatse ronimise sisselülitamine, lehekülg 35*).

Auto Lap: seadistab funktsiooni Auto Lap suvandeid ringe automaatselt märkima. Valik **Automaatdistsants** märgib ringid teatud vahemaa tagant. Valik **Automaatasend** märgib ringid kohas, kus vajutasid enne nuppu . Kui lõpetad ringi, ilmub kohandatud 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 18*).

Automaatfunktsioon: võimaldab kellal sisseehitatud kiirendusmõõturi abil suusa- ja lumelauasõite automaatselt tuvastada (*Suusasõitude kuvamine, lehekülg 28*).

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 autom. ümberlülitus: võimaldab käekellal mitme spordialaga tegevuse, näiteks triatloni korral automaatselt tuvastada järgmisele spordialale ülemineku.

Automaatne start: Käivitab automaatselt tegevustaiteri, kui alustad liikumist (nt **Motokross**).

Edasta pulssi: edastab tegevust alustades automaatselt pulsiandmeid kellast seotud seadmetesse (*Pulsisageduse andmete edastamine, lehekülg 94*).

Edasta rakendusse GameOn: lubab biomeetriliste andmete automaatse edastamise rakendusse Garmin GameOn, kui alustad mängutegevust (*Rakenduse Garmin GameOn™ kasutamine, lehekülg 29*).

Stardiloenduse algus: võimaldab pöördloenduse kasutamise basseinis ujumise intervallidele.

Andmekuvad: võimaldab kohandada andmekuvasid ja lisada tegevusele uusi andmekuvasid ([Andmekuvade kohandamine, lehekülg 30](#)).

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 hüppenööriga hüppamise aktiivsussihhi 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: lubab tegevuse ajal ringi või puhkuse salvestamiseks nupu .

Lukusta seade: mitme spordialaga tegevuse ajal lukustab puutekraani ja nupud, et vältida tahtmatut nuppude vajutamist ja puutekraani pühkimist. Kella avamiseks hoia mis tahes nuppu all.

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 korduringidel kasutab kell salvestatud asukohti, et lülitada takistuste ja jooksuintervallide vahel ([Takistusjooksu võistluse tegevuse salvestamine, lehekülg 15](#)).

Seisundi hinnang: lubab tegevuse ajal soorituse hinnangu funktsiooni ([Soorituse hinnang, lehekülg 60](#)).

Koti raskus: määrab kaasaskantava koti raskuse.

Basseini pikkus: seadistab ujumisbasseini pikkuse.

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

Energiasäästu aeg: võimaldab määrata aja, mille jooksul kell jääb aktiivsuse režiimi, 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 temperatuur: registreerib ümbritseva keskkonna temperatuuri kella ümber või ühendatud temperatuurianduri abil.

Salvesta VO2 max.: Salvestab maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime tegevuse ajal, mis ei mõõda sportlikku vormi, nagu **Maastikujooks**.

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.

Jooksu võimsus: võimaldab salvestada jooksujõu andmeid ja kohandada seadeid ([Jooksuenergia sätted, lehekülg 80](#)).

Andmed: konfigureerib valikute Ringi klahv ja Ringi hoiatus seaded. Saad tegevuse **Automaatfunktsioon** ka lubada või keelata.

Satelliidid: määrab, millist satelliitsüsteemi tegevuse jaoks kasutada ([Satelliidiseaded, lehekülg 35](#)).

Enesehindamine: siin saab määrata, kui sageli sa hindad oma tajutavat pingutust tegevuse kohta ([Tegevuse hindamine, lehekülg 12](#)).

Tõmbetuvastus: tuvastab automaatselt su ujumisstiili basseinis ujudes.

Puutelukk: võimaldab puutekraani avamiseks ekraani ülaosast allapoole pühkida.

Raja tuvastus: tuvastab automaatselt, kas oled jooksurajal.

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 106 ja Pulsisageduse tsoonide arvutamine , lehekülg 108.
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 Nipsa kellakuval vasakule.
- 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 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **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 on) vali **Heliväljund > Ühendatud seadmed**.
 - Iga ringi teadete kuulmiseks vali **Ringi hoiatus**.
 - Teadete kohandamiseks tempo ja kiiruse teabega vali **Tempo/kiiruse hoiatus**.
 - Teadete kohandamiseks pulsiteabega vali **Pulsihoiatus**.
 - Teadete kohandamiseks energiaandmetega vali **Toitehoiatus**.
 - Teadete kuulmiseks tegevuse taimer käivitamisel ja seiskamisel, sh funktsioon Auto Pause, vali **Taimeri sündmused**.
 - Treeninguteadete kuulmiseks heliteadetena vali **Treeningu hoiatused**.
 - Tegevuseteadete kuulmiseks heliteadetena vali **Tegevuste hoiatused** (*Tegevuste märguanded, lehekülg 33*).

Automaatse ronimise sisselülitamine

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

1 Nipsa kellakuval vasakule.

2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

3 Keri alla ja vali tegevuse seaded.

4 Vali **Autom. ronimine > Olek**.

5 Vali **Alati** või **Mitte navigeerimisel**.

6 Tee valik:

- Jooksmise andmekuvade ilmumise seadistamiseks vali **Jooksukuva**.
- Ronimise andmekuvade ilmumise 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 GNSS satelliidiseadeid muuta, et kohandada satelliidisüsteeme, mida iga tegevuse jaoks kasutatakse. Lisateavet GNSS satelliidisüsteemide kohta vaata aadressilt garmin.com/aboutGPS.

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

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

Väljas: lülitab GNSS satelliidisüsteemid tegevuse korral välja.

Kasuta vaikeväärtusi: Lubab kellal kasutada GNSS satelliidi tegevuse fookuse režiimi vaikeseadet (*[Vaikimisi fookuse režiimi kohandamine, lehekülj 91](#)*).

Ainult GPS: lülitab sisse GPS-satelliidisüsteemi.

Kõik süsteemid: võimaldab kasutada mitut GNSS satelliidisüsteemi. Mitme GNSS satelliidisüsteemi koos kasutamine tagab parema jõudluse keerulistes oludes ja kiirema asukohateabe hankimise kui ainult GPS-i kasutamine. Samas tühistab mitme GNSS süsteemi kasutamine akut kiiremini kui ainult GPS-i kasutamine.

Kõik + paljuribaline: võimaldab kasutada mitut GNSS satelliidisüsteemi mitmel sagedusribal. Mitme sagedusribaga GNSS süsteemid kasutavad mitut sagedusriba ja tagavad pidevamad rajalogid ja täpsemad asukohaandmed, parandatud mitmeteelisuse vead ning vähem atmosfäärilisi vigu seadme kasutamisel keerukamates keskkondades.

Automaatne valimine: võimaldab kellal kasutada SatIQ™ tehnoloogiat, et dünaamiliselt valida parim mitmeribaline GNSS süsteem sinu keskkonna põhjal. 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.

Välimus

Saad muuta kellakuva välimust ja kiirligipääsu funktsioone ülevaataloendis ja juhtelementide menüüs.

Kella sihverplaadi seaded

Võid paigutuse, värvide ja lisaandmete abil kohandada kella sihverplaadi välimust. Võid kohandatud sihverplaate alla laadida Connect IQ poest.

Kellakuva kohandamine

Kellakuval kuvatavat teavet ja välimust saab kohandada või aktiveerida installitud Connect IQ-kellakuvaga ([Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine, lehekülg 89](#)).

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Kelladisain**.
- 3 Keri kellakuva valikute nägemiseks.
- 4 Vali **Lisa uus**, et näha saadaolevaid kellakuva valikuid.
- 5 Vali kellakuva ja nipsa vasakule.
- 6 Tee valik:

MÄRKUS. kõik suvandid pole kõigi kellakuvade jaoks saadaval.

- Kellakuva aktiveerimiseks vali **Rakenda**.
- Kellakuva värvuse lisamiseks või muutmiseks vali **Tunnusvärv**.
- Taustavärvi muutmiseks vali **Taustavärv**.
- Kellakuval esitatavate andmete muutmiseks vali **Andmed**.
- Kellakuval esitatavate andmete värvi muutmiseks vali **Andmete värv**.
- Kellakuvale alternatiivse stiili valimiseks vali **Stiilid**.
- Kellakuva eemaldamiseks vali **Kustuta**.

Ülevaated

Sinu kellale on eellaaditud ülevaated, mis pakuvad kiiret teavet ([Ülevaadete kuvamine, lehekülg 39](#)). Mõned ülevaated vajavad Bluetooth ühendust ühilduva nutitelefoni.

Mõned ülevaated pole vaikimisi nähtavad. Saad neid ülevaadete loendisse käsitsi lisada ([Ülevaadete loendi kohandamine, lehekülg 39](#)). Mõned ülevaated on seotud mõõdikute, nagu tervise ja soorituse koondvaated.

VIHJE: samuti saad ülevaateid alla laadida Connect IQ poest ([Connect IQ funktsioonid, lehekülg 89](#)).

Nimi	Kirjeldus
Teised ajavööndid	Kuvab praeguse kellaaja täiendavates ajavööndites (<i>Alternatiivsete ajavööndite lisamine, lehekülg 71</i>).
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 (<i>Body Battery, lehekülg 39</i>).
Kalender	Kuvab telefoni kalendris olevad saabuvad kohtumised.
Kalorid	Kuvab praeguse päeva kaloriteabe.
Kaamera juhtelemendid	Võimaldavad käsitsi pildistamist ja videoklippide salvestamist, kui seade on seotud ühilduva Varia™ esi- või tagatulede kaameraga (<i>Kaamera Varia juhtnuppude kasutamine, lehekülg 80</i>).
Kompass	Kuvab elektroonilise kompassi.
Taimerid	Kuvab tulevasi allaloenduse sündmusi.
Rattasõidu sooritusvõime	Kuvab rattasõidu sooritusvõime näitajad nagu maksimaalne hapnikutarbimisvõime ja FTP hinnangulised väärtused.
Tõustud korrused	Jälgib tõustud korruseid ja liikumist eesmärgi suunas.
Garmin coach	Kui valid rakenduse Garmin Coach treeningkava teenuse Garmin Connect kontos, kuvab ajakavas olevad treeningud. Kava kohandub su praeguse sportliku taseme, treeningu ja ajakava eelistuste ning võistluse kuupäevaga.
Golf	Kuvab viimase vooru golfiskoorid ja -statistika.
Health Snapshot	Käivitab sinu kellas Health Snapshot seansi, mis kaheminutilise paigaloleku ajal mõõdab mitut peamist tervisenäitajat. Nõnda saad ülevaate oma südameveresoonkonna üldisest seisundist. Kell salvestab andmeid, nagu keskmine pulsisagedus, stressitase ja hingamine. Kuvab sinu salvestatud terviseseisundi Health Snapshot seansside kokkuvõtteid (<i>Health Snapshot, lehekülg 6</i>).
Tervislik seisund	Kuvab tervisenäitajaid, näiteks hingamist ja nahatemperatuuri.
Pulsisagedus	Kuvab praeguse pulsisageduse (löögid minutis) ja keskmise puhkeoleku pulsisageduse (RHR) graafiku.
Ajalugu	Kuvab tegevuste ajaloo ja salvestatud tegevuste graafiku (<i>Ajaloo kasutamine, lehekülg 67</i>).
HRV olek	Kuvab sinu seitsme päeva keskmise öise südame pulsisageduse vaheldumise näitaja (<i>Pulsisageduse muutlikkuse tase, lehekülg 60</i>).
Intensiivsusminutid	Jälgib keskmise ja suure intensiivsusega tegevuste aega, iganädalaste intensiivsusminutite eesmärki ja liikumist eesmärgi suunas.
inReach® juhtelemendid	Saadab sõnumeid sinu seotud inReach seadme kaudu (<i>inReach kaugjuhtimise kasutamine, lehekülg 81</i>).
Ajavaheväsimuse nõustaja	Kuvab reisi ajal sinu sisemist kella ja annab juhiseid, mis aitavad sul sihtkoha ajavööndiga kohaneda (<i>Ajavaheväsimuse nõustaja kasutamine, lehekülg 42</i>).
Viimane tegevus	Kuvab viimase salvestatud tegevuse lühikokkuvõtte.

Nimi	Kirjeldus
Viimane sõit Viimane jook Viimane ujumine Viimane lüke	Kuvab viimase salvestatud tegevuse lühikokkuvõtte ja valitud spordiala ajaloo.
Elustiili logimine	Jälgib su igapäevaseid käitumismustreid ja võimaldab näha, kuidas need mõjutavad teatud tervisenäitajaid rakenduses Garmin Connect (Elustiili logimine , lehekülg 40).
Tuled	Kuvab jalgratta tulede juhtnupud, kui Varia tuli on seotud kellaga Venu.
Messenger	Kuvab sinu vestlused rakenduses Garmin Messenger ja võimaldab kellas sõnumitele vastata (Rakendus Garmin Messenger , lehekülg 90).
Kuufaas	Kuvab GPS-asukoha kuutõusu- ja loojangu kellaajad koos kuufaasiga.
Muusika	Kuvab telefoni või kella muusikamängija juhtnupud.
Uinakud	Kuvab kogu uinakuaja ja Body Battery taseme tõusu. Saad käivitada uinakutimeri ja seadistada äratuse.
Teavitused	Hoiatab sind sinu telefoni teavituste seadistuste alusel sissetulevatest kõnedest, tekstisõnumitest, suhtlusvõrgustiku uuendustest jne (Telefoni teavituste lubamine , lehekülg 83).
Peamine võistlus	Kuvab võistluse, mille oled oma kalendris Garmin Connect peamiseks võistluseks määranud.
Pulssoksümeeter	Võimaldab võtta käsitsi pulssoksümeetri näitu (Pulssoksümeetri näitude hankimine , lehekülg 95). Kui oled liiga aktiivne, et kell saaks sinu pulssoksümeetri näitu määrata, siis mõõtmisi ei salvestata.
Tõukeid	Ratastoolirežiimis jälgib sinu igapäevast ratastoolitõugete arvu, tõugete eesmärki ja eelmiste päevade andmeid (Ratastooli režiim , lehekülg 105).
Võistluskalender	Kuvab sinu kalendrisse Garmin Connect märgitud saabuvad võistlused.
Taastumine	Kuvab sinu taastumisaja. Maksimaalne aeg on neli päeva.
Hingamine	Su praegune hingamissagedus (hingetõmmet minutis) ja seitsme päeva keskmine. Lõdvestumiseks võid teha hingamisharjutusi.
Jooksmise sooritusvõime	Kuvab jooksmise sooritusvõime näitajad nagu sinu hinnanguline maksimaalse hapniku-tarbimisvõime ja laktaadilävi.
Unetreener	Annab une- ja aktiivsusajaloo, ööpäevase rütmi, 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 (Une jälgimine , lehekülg 48).
Sammud	Jälgib igapäevaseid samme, sammude eesmärki ja eelmiste päevade andmeid.
Aktsiad	Kuvab kohandatava aktsiate loendi (Aktsia lisamine , lehekülg 43).
Stress	Kuvab praeguse stressitaseme ja selle graafiku. Lõdvestumiseks võid teha hingamisharjutusi. Kui oled liiga aktiivne, et kell saaks sinu stressitaset määrata, siis stressi-mõõtmisi ei salvestata.
Päikesetõus ja -loojang	Kuvab päikesetõusu, -loojangu ja hämaruse kellaajad.

Nimi	Kirjeldus
Treeninguvalmidus	Kuvab skoori ja lühisõnumi, mis aitab sul hinnata, kui valmis oled sel päeval treenima.
Treenitustase	Kuvab praeguse treeninguoleku ja -koormuse, mis näitab, kuidas treening mõjutab vormisoleku taset ja sooritusvõimet.
Ilm	Kuvab praeguse temperatuuri ja ilmaennustuse.

Ülevaadete kuvamine

- Nipsa kellakuval üles.
Kell sirvib ülevaateloendit.
- Lisateabe kuvamiseks vali ülevaade.
- Täiendavate valikute ja funktsioonide vaatamiseks nipsa vasakule.

Ülevaadete loendi kohandamine

- 1 Nipsa kellakuval üles.
Kell kerib ülevaadete loendit.
- 2 Vali **Redigeeri**.
- 3 Vali ülevaade.
- 4 Tee valik:
 - Ülevaate eemaldamiseks loendist vali .
 - Ülevaate asukoha muutmiseks loendis vali ülevaade ja lohista see kuval soovitud kohta.
- 5 Vajadusel vali **Lisa** ülevaate lisamiseks loendile.

Body Battery

Kell analüüsib su pulsisageduse varieeruvust, stressitaset, unekvaliteeti ja aktiivsusandmeid, et tuvastada su üleüldine 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 sünkroonida oma kella teenuse Garmin Connect kontoga, et vaadata kõige värskemat Body Battery taset, pikaajalisi trende ja täiendavaid üksikasju ([Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited](#), lehekülg 40).

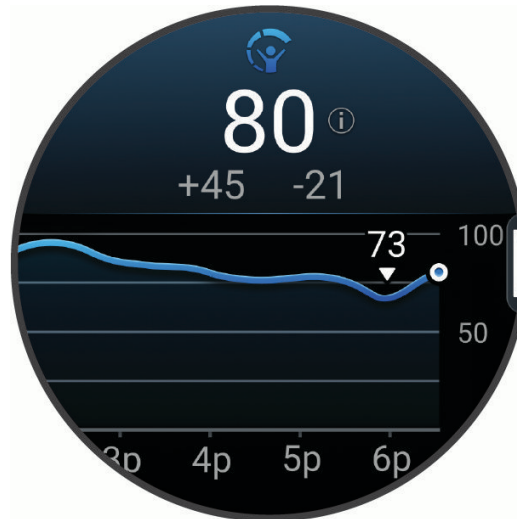
Body Battery ülevaate kuvamine

Body Battery ülevaade kuvab sinu praeguse Body Battery taseme

- 1 Funktsiooni Body Battery ülevaate kuvamiseks nipsa üles.

MÄRKUS. võimalik, et pead ülevaate loendisse lisama ülevaate ([Ülevaadete loendi kohandamine](#), lehekülg 39).

- 2 Funktsiooni Body Battery uusimate andmete graafiku kuvamiseks vali ülevaade.



Lisateabe saamiseks puuduta valikut **i**. Menüüvalikute kuvamiseks vali **☰**.

- 3 Nipsa üles, et vaadata Body Battery ja stressitaseme kombineeritud graafikut.
- 4 Nipsa üles, et vaadata Body Battery taset mõjutavate tegurite loendit.

MÄRKUS. vali tegur, et selle üksikasju vaadata.

Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited

- Täpsema tulemuse saavutamiseks kanna 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.

Stressitaseme ülevaate kasutamine

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

- 1 Kui istud või oled paigal, siis keri stressitaseme ülevaate kuvamiseks.

VIHJE: kui oled liiga aktiivne ja kell ei saa stressitaset tuvastada, kuvatakse stressitaseme asemel teade. Kui oled mõne minuti jooksul paigal olnud, saad stressitaset uuesti kontrollida.

- 2 Viimase nelja tunni stressitaseme graafiku kuvamiseks puuduta ülevaadet.

Sinised ribad tähistavad puhkeperioode. Kollased ribad tähistavad koormusperioode. Hallid ribad tähistavad perioode, mil olid stressiskoori tuvastamiseks liiga aktiivne.

- 3 Nipisa üles või alla stressiskoori üksikasjade ja viimase seitsme päeva keskmise stressiskoori nägemiseks.
- 4 Hingamistegevusega alustamiseks nipsa üles ja vali **✓**.

Elustiili logimine

Vaata oma kellal Venu 4 elustiili logimisest, kuidas igapäevategevused mõjutavad mitmeid tervisenäitajaid, nt uneskoori, puhkeaja pulsisagedust ja muud. Saad logida ja jälgida käitumist, mis peegeldab sinu igapäevaseid harjumusi ja tegevusi, näiteks hiline kohvitarbimine, jääsuplus või enne magamaminekut lugemine Garmin Connect rakenduses ([Elustiili logimise käitumise jälgimine](#), lehekülg 41). Sa saad isegi luua ja jälgida kohandatud käitumist.

Elustiili logimise käitumise jälgimine

Enne elustiili logimise funktsiooni kasutamist peab sul olema Garmin Connect konto, alla laaditud rakendus Garmin Connect ja paaristatud Garmin kell rakendusega Garmin Connect.

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect ●●●.
- 2 Vali **Tervisestatistika > Elustiili logimine**.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 4 Seadista logimise meeldetuletused (valikuline).

Üksikasjalikke elustiili logimise aruandeid saad vaadata rakenduses Garmin Connect.

VIHJE: sa saad oma kellal lubada vaate elustiili logimisele, et vaadata ja logida elustiili käitumist ([Ülevaadete loendi kohandamine](#), lehekülg 39).

Naistetervis

Menstruaaltsükli jälgimine

Menstruaaltsükkel puudutab tervist väga oluliselt. Saad kasutada oma kella füüsiliste sümptomite, libiido, seksuaalse aktiivsuse, ovulatsioonipäevade ja muu registreerimiseks ([Menstruaaltsükli teabe sisestamine](#), lehekülg 41). Lisateabe nägemiseks ja funktsiooni seadistamiseks vali rakenduses Garmin Connect teenuse Tervisestatistika seaded. Naiste tervise jälgimise rakenduse saad installida rakendusest Connect IQ ([Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine](#), lehekülg 89).

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

MÄRKUS. võid rakenduses Garmin Connect ülevaateid lisada ja eemaldada.

Menstruaaltsükli teabe sisestamine

Enne kui saad kellas Venu 4 oma menstruaaltsükli teabe sisestada, pead rakenduses Garmin Connect menstruaaltsükli jälgimise seadistama ja rakendusest Connect IQ naiste tervise rakenduse installima ([Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine](#), lehekülg 89).

- 1 Naistetervise jälgimise ülevaate kuvamiseks nipsa.
- 2 Puuduta ekraani.
- 3 Vali **+**.
- 4 Kui täna on menstruatsioonipäev, vali **Menstruaaltsükli päev > ✓**.
- 5 Tee valik:
 - Vererohkuse määramiseks kergest raskeni vali **Vool**.
 - Füüsiliste sümptomite (nt akne, seljavalu ja väsimus) registreerimiseks vali **Sümptomid**.
 - Oma meeleolu logimiseks vali **Tuju**.
 - Vooluse logimiseks vali **Tühjenda**.
 - Praeguse kuupäeva määramiseks ovulatsioonipäevaks vali **Ovulatsioonipäev**.
 - Seksuaaltegevuse logimiseks vali **Seksuaalne aktiivsus**.
 - Oma libiido hindamiseks madalalt kõrgele vali **Libiido**.
 - Praeguse kuupäeva menstruatsioonipäevaks määramiseks vali **Menstruaaltsükli päev**.

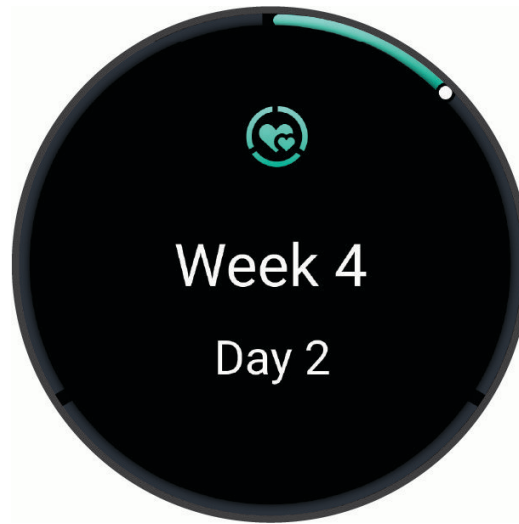
Raseduse jälgimine

Raseduse jälgimise funktsioon kuvab igal nädalal uue rasedusteabe ning esitab tervise- ja toitumisteavet. Saad kellas füüsilisi ja emotsionaalseid sümptomeid, veresuhkru näite ja lapse liigutusi logida ([Rasedusteabe logimine](#), lehekülg 42). Lisateabe nägemiseks ja funktsiooni seadistamiseks vali rakenduses Garmin Connect säte Tervisestatistika.

Rasedusteabe logimine

Enne teabe logimist pead rakenduses Garmin Connect raseduse jälgimise seadistama ja rakendusest Connect IQ naiste tervise rakenduse installima ([Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine](#), lehekülg 89).

1 Naistetervise jälgimise ülevaate kuvamiseks nipsa.



2 Puuduta ekraani.

3 Tee valik:

- Oma füüsiliste sümptomite, meeleolu ja muu logimiseks vali **Sümptomid**.
- Vali **Veresuhkur**, et logida veresuhkru tase enne ja pärast sööki ning enne magamaminekut.
- Vali **Liikumine**, et stopperi või taimeri abil lapse liigutusi logida.

4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Ilmateate ülevaate kohandamine

1 Ilmateate ülevaate nägemiseks nipsa üles.

2 Vali ülevaade, et näha on asukoha praegust ilma.

3 Nipsa vasakule.

4 Tee valik:

- Oma praeguse GPS-asukoha ilmateabe uuendamiseks vali **Ilma suvandid** > **Uuenda praegune asukoht**.
VIHJE: oota, kuni kell leiab satelliidid ([Satelliitsignaali hankimine](#), lehekülg 120).
- Temperatuurühikute muutmiseks vali **Ilma suvandid** > **Temperatuur** ja vali mõõtühik.

Ajavaheväsimumise nõustaja kasutamine

Enne, kui saad kasutada ülevaadet Ajavaheväsimumise nõustaja, pead kavandama reisi rakenduses Garmin Connect ([Reisi kavandamine rakenduses Garmin Connect](#), lehekülg 43).

Reisimise ajal saad kasutada ülevaadet Ajavaheväsimumise nõustaja selleks, et näha enda sisemist kella võrrelduna kohaliku ajaga ning saada juhiseid ajavaheväsimumise mõju vähendamiseks.

1 Ülevaate **Ajavaheväsimumise nõustaja** kuvamiseks nipsa kellakuval üles või alla.

2 Vali ülevaade üksikasjade vaatamiseks oma reisi ja praeguse ajavaheväsimumise seisundi kohta.

3 Tee valik:

- Praegust ajavaheväsimumise taset puudutava infoteate nägemiseks puuduta **i**.
- Kui soovid näha ajavaheväsimumise sümptomeid vähendada aitavate soovitatud tegevuste ajajoont, nipsa üles.

Reisi kavandamine rakenduses Garmin Connect

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect ●●●.
- 2 Vali **Treen. ja kavand.** > **Ajavaheväsimumuse nõustaja** > **Lisa reis.**
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Aksia lisamine

Aksiate loendi kohandamiseks pead esmalt ülevaateleendisse aksiate ülevaate lisama ([Ülevaadete loendi kohandamine](#), lehekülg 39).

- 1
- 2 Aksiate ülevaate kuvamiseks nipsa kellakuval üles.
- 3 Vali aksiate ülevaade.
- 4 Vali **Redigeeri** > **Lisa**.
- 5 Sisesta lisatava aksia ettevõtte nimi või aksia sümbol ja vali ✓.
- 6 Vali aksia, mida soovid lisada.
- 7 Lisateabe vaatamiseks vali aksia.

VIHJE: aksia kuvamiseks ülevaadete loendis võid vajutada  ja valida **Määra lemmikuks**.

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 46).

Hoja ükskõik millisel kuval all nuppu .



Ikoon	Nimi	Kirjeldus
	ABC	Vali altimeetri, baromeetri ja kompassi rakenduse avamiseks.
	Lennukirežiim	Vali lennukirežiimi lubamiseks või keelamiseks, et lülitada välja kogu traadita side.
	Äratuskell	Vali äratuskellade rakenduste avamiseks (Äratuse seadistamine , lehekülg 69).
	Alt. ajavööndid	Vali, et vaadata praegust kellaaega teistes ajavööndites (Alternatiivsete ajavööndite lisamine , lehekülg 71).
	Altimeeter	Vali altimeetri ekraani avamiseks.
	Abifunktsioon	Vali abitaotluse saatmiseks (Abi taotlemine , lehekülg 102).
	Baromeeter	Vali baromeetri ekraani avamiseks.
	Akusäästja	Vali akusäästja lubamiseks või keelamiseks (Juhtelemendid , lehekülg 43).
	Heledus	Ekraani heleduse muutmiseks vali (Ekraani ja heleduse seaded , lehekülg 76).
	Edasta pulssi	Vali pulsisageduse edastamiseks seotud seadmesse (Pulsisageduse andmete edastamine , lehekülg 94).
	Arvuti	Vali kalkulaatori, sh jootrahakalkulaatori valimiseks.
	Kalender	Vali saabuvate sündmuste vaatamiseks telefoni kalendrist.
	Kaamera juhtimine	Vali käsitsi pildistamiseks ja videoklippide salvestamiseks ühilduvas Varia esilaternas (Kaamera Varia juhtnuppude kasutamine , lehekülg 80).
	Kellad	Vali rakenduse Kellad avamiseks, et seadistada äratusi, taimerit, stopperit või vaadata teisi ajavööndeid (Kellade rakendus , lehekülg 69).
	Värvinihe	Vali ekraanil punakate, rohekate või oranžikate toonide sisselülitamiseks, et kasutada käekella hämaras.
	Kompass	Vali kompassi ekraani avamiseks.
	Ekraan	Vali ekraani hoiatuste, žestide ja režiimi Alati kuvatud väljalülitamiseks (Ekraani ja heleduse seaded , lehekülg 76).
	Mitte segada	Vali režiimi ära sega lubamiseks või keelamiseks, 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 kuvatakse kella Venu 4 kuval ja see suureneb, kui liigud telefonile lähemale.
	Taskulamp	Vali, et lülitada ekraan sisse ja kasutada oma kella taskulambina.

Ikoon	Nimi	Kirjeldus
	Garmin Share	Vali avamiseks rakendus Garmin Share (<i>Garmin Share</i> , lehekülg 85).
	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</i> , lehekülg 90).
	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</i> , lehekülg 83).
	Telefon	Vali, et lubada või keelata Bluetooth-tehnoloogia ja ühendus sinu ühilduvas telefonis.
	Telefoniassistent	Vali ühenduse loomiseks telefoni häälassistendiga (<i>Telefoniassistenti kasutamine</i> , lehekülg 82).
	Lülita välja	Vali kella väljalülitamiseks.
	Pulssoksümeeter	Vali käsitsi pulssoksümeetri näidu võtmiseks (<i>Pulssoksümeetri näitude hankimine</i> , lehekülg 95).
	Salvesta asukoht	Võid praeguse asukoha salvestada ja selle juurde hiljem tagasi navigeerida.
	Seaded	Vali seadete menüü avamiseks.
	Unerežiim	Vali, et lubada või keelata Unerežiim, seadistada uinakutaimer ja käsitsi oma uinakuid jälgida.
	Stopper	Vali stopperi käivitamiseks.
	Vilkur	Vali LED-taskulambi vilkumise sisselülitamiseks. Võid luua kohandatud vilkumisrežiimi (<i>Kohandatud taskulambi vilkumise muutmine</i> , lehekülg 46).
	Päikesetõus ja päikeseloojang	Vali päikesetõusu, päikeseloojangu ja videviku aegade vaatamiseks.
	Sünkrooni	Vali oma kella sünkroonimiseks seotud telefoniga.
	Aja sünk.	Vali, et sünkroonida oma kell telefoni kellaajaga või satelliite kasutades.
	Taimer	Vali loendustaimeri seadistamiseks.
	Häälkäsklus	Vali häälkäskluste rakenduse avamiseks ja lausu käsk (<i>Häälkäskluste kasutamine</i> , lehekülg 6).
	Häälmärkmed	Vali häälmärkmete rakenduse avamiseks ja salvesta märged (<i>Häälmärkmete salvestamine</i> , lehekülg 6).

Ikoon	Nimi	Kirjeldus
	Helitugevus	Vali kella helitugevuse nuppude avamiseks.
	Rahakott	Vali, et avada oma Garmin Pay rahakott ja tasuda ostude eest oma kellaga (<i>Garmin Pay, lehekülg 8</i>).
	Ilm	Vali praeguse ilmaprognoosi ja hetkeolude vaatamiseks.
	Wi-Fi	Vali, et lubada või keelata Wi-Fi® side.

Juhtelementide menüü kohandamine

Otseteid saad lisada, eemaldada või nende järjekorda muuta juhtelementide menüüs (*Juhtelementid, lehekülg 43*).

- 1 Hoia all nuppu .
Kuvatakse juhtelementide menüü.
- 2 Nipsa alla.
- 3 Vali **Redigeeri**.
- 4 Vali otsetee.
 - Otsetee asukoha muutmiseks juhtelementide menüüs lohista see ekraanil soovitud kohta ja vali ✓.
 - Otsetee eemaldamiseks juhtelementide menüüst vali ✕.
- 5 Vajadusel otsetee lisamiseks juhtelementide menüüsse vali **Lisa**.

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 ükskõik millisel kuval all nuppu .
- 2 Taskulambi kohandamiseks vajuta puuteekraani.

Kohandatud taskulambi vilkumise muutmine

Taskulambi vilkumise kasutamine tühjendab akut.

- 1 Hoia all nuppu  ja vali ✕.
MÄRKUS. saad kohandada juhtnuppude menüüd (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 46*).
- 2 Vajuta , et taskulambi vilkumine sisse lülitada (valikuline).
- 3 Puuduta vilkumisrežiimide kuvamiseks ja vali **Kohandatud**.
- 4 Kohandatud vilkumisseadete kuvamiseks vajuta nuppu .
- 5 Seadete valikute muutmiseks puuduta.
MÄRKUS. saad valida aeglase vilkumise, et mõju aku kestvusele oleks väiksem.
- 6 Vajuta  salvestamiseks.
PEA MEELES: taskulambi sisselülitamiseks hoia mis tahes kuval all nuppu .

Häirimise vältimise režiimi kasutamine

Võid kasutada häirimise vältimise režiimi, et lülitada välja märguannete ja teavituste vibratsioonid ja kuva (*Ekraani ja heleduse seaded, lehekülg 76*). Nt võid seda režiimi kasutada magamise või filmi vaatamise ajal.

- Häirimise vältimise režiimi käsitsi sisse- või väljalülitamiseks hoi a all  ja vali .
- Magamise ajal häirimise vältimise režiimi automaatseks sisselülitamiseks ava seadme sätted rakenduses Garmin Connect ja vali **Teavitused ja hoiatused > Nutiteavitused > Magamise ajal**.

Otsetee seadistamine

Saad seadistada otsetee enda lemmikrakendusele, ülevaatele või juhikule, nt Garmin Pay rahakoti või muusika juhtimiseks.

- 1 Vajuta .
- 2 Vali **Seaded > Süsteem > Otsetee**.
- 3 Vali kohandamiseks nupp või nupukombinatsioon.

Treening

Aktiivsusmonitor

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

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

Kui ratastoolirežiim on sisse lülitatud, jäädvustab kell sammude asemel erinevaid mõõdikuid, näiteks tõukeid (*Ratastooli režiim, lehekülg 105*).

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

Automaatne eesmärk

Kell loob eelmiste aktiivsustasemete põhjal automaatselt igapäevaste sammude sihi. Päeva jooksul liikudes saad jälgida, kui palju su päevaeesmärgist ① on täidetud. Kell loob ka igapäevase läbitud korruste eesmärgi.



Kui ratastoolirežiim on sisse lülitatud, jälgib kell sammude asemel tõukeid ja loob igapäevase tõukeeesmärgi (*Ratastooli režiim, lehekülg 105*).

Kui sa ei soovi kasutada automaatse eesmärgi funktsiooni, võid teenuse Garmin Connect kontos seadistada isikupäraseid eesmärgid.

Liikumismärguanne

Pidev istuv eluviis võib ainevahetushäireid põhjustada. Liikumismärguanne aitab seda vältida. Pärast ühetunnist tegevusetust kuvatakse sõnum. Kell piiksub ja vibreerib, kui helitoonid on sisse lülitatud ([Valiku Heli ja vibratsioon sätted, lehekülg 75](#)). Saad kohandada liikumismärguandeid tühistama kõndides või muul moel liikudes.

Liikumismärguande sisselülitamine

1 Vajuta nuppu .

2 Vali **Seaded** > **Teavitused & hoiatused** > **Tervis ja heaolu** > **Liikumisteade** > **Sees**.

Liikumise märguannete kohandamine

1 Vajuta nuppu .

2 Vali **Seaded** > **Teavitused & hoiatused** > **Tervis ja heaolu** > **Liikumisteade** > **Sees**.

3 Tee valik:

- Vali **Märguandetüüp** märguande seadistamiseks sammude ja muu liikumistüübi alusel.
- Vali **Liikumised**, et võimaldada istudes liigutamise või vaba liikumise puhul märguanne välja lülitada.
- Vali **Liikumise kestus** märguande väljalülitamiseks 30, 45 või 60 sekundi pärast.

Une jälgimine

Magamisel ajal tuvastab kell selle automaatselt ja jälgib sel ajal su liigutusi. Tavapäraseid uneaegu saad määrata rakenduses Garmin Connect või kella sätetes. Unestatistika sisaldab magatud tunde, unefaase ja punktiarvestust. Unetreener annab unevajaduse soovitusi lähtudes sinu uneandmete ja tegevuste ajaloost, ööpäevasest rütmist, südame löögisageduse varieeruvuse (HRV) olekust ja uinakutest ([Ülevaated, lehekülg 36](#)). Uinakud lisatakse une statistikasse ja need võivad mõjutada ka taastumist. Saad üksikasjalikku unestatistikat vaadata teenuse Garmin Connect kontos.

MÄRKUS. Võid kasutada häirimise vältimise režiimi teavituste ja hoiatuste väljalülitamiseks, v.a äratus ([Häirimise vältimise režiimi kasutamine, lehekülg 47](#)).

Automaatse unejälgimise kasutamine

1 Kanna kella magamise ajal.

2 Laadi oma unejälgimise andmed oma Garmin Connect kontosse ([Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 87](#)).

Võid unestatistikat vaadata teenuse Garmin Connect kontos.

Saad vaadata uneandmeid, sh uinakuid oma kellas Venu 4 ([Ülevaated, lehekülg 36](#)).

Hingamise muutumine

HOIATUS

Venu 4 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 Venu 4 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 95](#)).

Uneskoori ülevaade näitab sinu hetkelisi hingamise muutumiste andmeid.

MÄRKUS. võimalik, et pead ülevaateleendis lisama ülevaate ([Ülevaadete loendi kohandamine, lehekülg 39](#)).

Oma Garmin Connect kontol saad vaadata pulssoksümeetri näitude lisateavet, sh mitme päeva suundumusi.

Move IQ®

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

Funktsioon Move IQ võib automaatselt käivitada seadistatud kõndimise või jooksmise ajastatud tegevuse ajaliste piirväärtuste abil, mida saad seadistada rakenduses Garmin Connect või tervise ja heaolu seadete all (*Tervise ja heaolu seaded, lehekülg 92*). Need tegevused lisatakse tegevuste loendisse.

Treeningud

Kell võib juhendada mitmeetapilistes treeningutes, kuhu on kaasatud sihid, nt vahemaa, aeg, kordused või muud näitajad. Kell sisaldab mitut eellaaditud treeningut, sh tugevus-, kardio, jooksmine ja rattasõit. Rohkem treeninguid ja treeningukavasid saad luua ja leida rakenduses Garmin Connect ning edastada need oma kella.

Kui su kell on ratastoolirežiimis, sisaldab kell treeninguid lükkamistegevuste, käsirattasõidu ja muu jaoks (*Kasutajaprofiil, lehekülg 105*).

Kellas: treeningute rakenduse saad avada tegevuste loendis, et kuvada kõik praegu sinu kella laaditud treeningud (*Tegevuste ja rakenduste kohandamine, lehekülg 29*).

Lisaks saad vaadata treeningu ajalugu.

Rakenduses: saad luua ja otsida rohkem treeninguid või valida treeningutega treeningukava ja edastada need oma kella (*Teenuse Garmin Connect treeningu järgimine, lehekülg 50*).

Saad treeningutele kuupäevad määrata.

Saad oma pooleli olevat treeningut uuendada ja muuta.

Treeningu alustamine

Sinu kell juhendab sind läbi treeningu mitme etapi.

1 Nipsa kellakuval vasakule.

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

2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.

3 Keri alla.

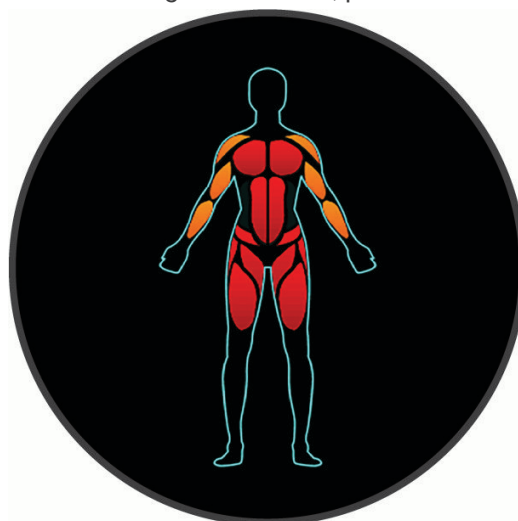
4 Vali **Treening > Treeningu teek**.

5 Vali treening.

MÄRKUS. loendis kuvatakse vaid valitud tegevusega ühilduvad treeningud.

6 Treeningu etappide nägemiseks nipsa üles (valikuline).

VIHJE: et vaadata lihasrühmi, millele treening on suunatud, puuduta lihaste kaarti, kui see on saadaval.



7 Võimaluse korral vali **Koosta treening**.

8 Vajuta nuppu  tegevuse taimer käivitamiseks.

Pärast treeningu alustamist näitab kell treeningu igat etappi, etapi märkmeid (valikuline), eesmärgi (valikuline) ja käimasoleva treeningu andmeid. Tugevuse, jooga või pilatese puhul kuvatakse juhendav animatsioon.

Teenuse Garmin Connect treeningu järgimine

Enne, kui saad teenusest Garmin Connect treeningu alla laadida, peab sul olema Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), lehekülg 87).

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.

Intervalltreeningud

Intervalltreeningud saavad olla avatud või korrastatud. Korrastatud kordused võivad põhinevad vahemaal või ajal. Seade salvestab kohandatud intervalltreeningu, kuni muudad treeningud uuesti.

VIHJE: kõik intervalltreeningud sisaldavad lõpuajata jahtumisetappi.

Intervalltreeningu alustamine

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

1 Nipsa kellakuval vasakule.

2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.

3 Keri alla.

4 Vali **Treening** > **Kiirtreening** > **Intervallid**.

5 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 Vajuta nuppu  tegevuse taimer käivitamiseks.

8 Kui intervalltreeningul on soojendus, vajuta esimese intervalli alustamiseks nuppu .

9 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

10 Praeguse intervalli või puhkeaja peatamiseks ning järgmise intervalli või puhkeajaga siirdumiseks vajuta ükskõik millal nuppu .

Pärast kõigi intervallide täitmist kuvatakse sõnum.

Intervalltreeningute kohandamine

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
 - 2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.
 - 3 Keri alla.
 - 4 Vali **Treening** > **Kiirtreening** > **Intervallid** > **Struktureeritud kordused** > **Veel** > **Muuda treeningut**.
 - 5 Vali vähemalt üks suvand:
 - Intervalli kestuse ja tüübi määramiseks vali **Intervall**.
 - Puhkeaja kestuse ja tüübi määramiseks vali **Puhkeaeg**.
 - Vali korduste arv ja vali **Korda**.
 - Treeningule avatud soojenduse lisamiseks vali **Soojendus** > **Sees**.
 - 6 Tegevuse juurde naasmiseks nipsa paremale.
- Kell salvestab kohandatud intervalltreeningu, kuni muudad treeningud uuesti.

Intervalltreeningu peatamine

- Praeguse intervalli või puhkeaja peatamiseks ning järgmise intervalli või puhkeajaga siirdumiseks vajuta .
- Kui kõik intervallid ja puhkeajad lõpetatud, vajuta , et intervalltreening lõpetada ning avada taimer, mida mahajahtumisel kasutada.
- Tegevuse taimeri peatamiseks vajuta . Võid taimeri uuesti käivitada või intervalltreeningu lõpetada.

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 reaajas tagasisidet selle kohta, kui lähedal oled treeningu eesmärgi saavutamisele.

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.
- 3 Keri alla.
- 4 Vali **Treening**.
- 5 Tee valik:
 - Vali **Määra eesmärk**.
 - Vali **Kiirtreening**.

MÄRKUS. kõigi tegevusetüüpide jaoks pole kõik suvandid saadaval.
- 6 Tee valik:
 - Vali **Intervallid** ajal või vahemaal põhinevate korduste valimiseks.
 - Vahemaa ja aja eesmärgi seadistamiseks vali **Vahemaa ja aeg**.
 - Vahemaa ja tempo või kiiruse eesmärgi seadistamiseks vali **Vahemaa ja rütm** või **Vahemaa ja kiirus**.
 - Eelseadistatud kauguse valimiseks või kohandatud kauguse sisestamiseks vali **Ainult vahemaa**.
- 7 Vajuta nuppu  tegevuse taimeri käivitamiseks.

PacePro™ Treening

Paljud jooksvad kannavad võistluste ajal tempokella, mis võimaldab saavutada eesmärke. 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 87).

- 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

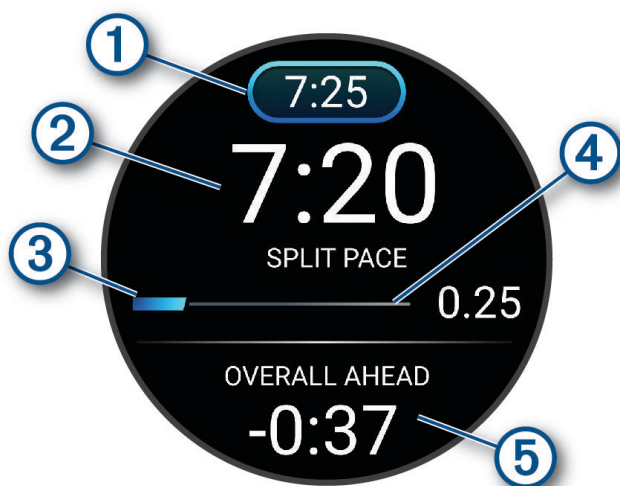
Enne PacePro kava koostamist kellas pead looma raja ([Raja loomine rakenduses Garmin Connect](#), lehekülg 99).

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Tegevused** ja 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 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 teenuse Garmin Connect kontolt kava alla laadima.

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Tegevused** ja vali välistingimustes jooksmine.
- 3 Keri alla.
- 4 Vali **Treening** > **PacePro kavad**.
- 5 Vali kava.
VIHJE: keri alla, et näha kohandatud tempokella ja splittide eelvaadet.
- 6 Vajuta nuppu .
- VIHJE:** võid nüüd valida Kaart, et näha kaardi eelvaadet, enne kui kava PacePro kinnitad.
- 7 Kava käivitamiseks vali **Kasuta plaani**.
- 8 Kui vaja, vali rajal navigeerimise sisselülitamiseks ✓.
- 9 Aktiivsustaimer käivitamiseks vajuta nuppu .



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

Eelmise tegevusega seotud võistlus

Võid võistelda varem salvestatud tegevuse või allalaaditud raja tegevuse ajaga. 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 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.
- 3 Keri alla.
- 4 Vali **Treening** > **Võistle enda vastu**.
- 5 Tee valik:
 - Seadmega varem salvestatud tegevuse määramiseks vali **Ajaloost**.
 - Vali **Allalaaditud**, et valida mõni tegevus, mille laadisid alla oma Garmin Connect kontolt.
- 6 Vali tegevus.
- 7 Vajadusel vajuta  ja vali **Võistlus**.
- 8 Vajuta nuppu  tegevuse taimeri käivitamiseks.
- 9 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu  ja vali **Salvesta**.

Võistluskalender ja peamine võistlus

Kui lisad võistluse oma kalendrisse Garmin Connect, saad seda sündmust kellas vaadata, kui lisad peamise võistluse ülevaate ([Ülevaated, lehekülg 36](#)). Sündmuse kuupäev peab jääma järgmise 365 päeva sisse. Kell kuvab sündmuseni jäänud aja pöördloendust, sinu ajameetrit või prognoositavat lõpuaega (ainult jooksuüritused) ja ilmäteavet.



MÄRKUS. asukoha ja kuupäeva ilmäteabe 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 51](#)).

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 57](#)).

- 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 treeningusoovitused.

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 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Tegevused** > **Ujumine** > **Basseinis ujumine**.
- 3 Keri alla.
- 4 Vali **Treening** > **Treeningu teek** > **Kriitiline ujumiskiirus** > **Soorita kriitilise ujumiskiiruse test**.
- 5 Treeningu etappide eelvaateks keri alla (valikuline).
- 6 Vali .
- 7 Vajuta nuppu  tegevuse taimer käivitamiseks.
- 8 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Virtual Partner kasutamine

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

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.
- 3 Keri alla ja vali tegevuse seaded.
- 4 Vali **Andmekuvad** > **Lisa uus** > **Virtuaalpartner**.
- 5 Sisesta tempo või kiirus.
MÄRKUS. andmekuvade järjekord on muudetav (valikuliselt).
- 6 Alusta oma tegevust ([Tegevuse alustamine, lehekülg 11](#)).
- 7 Keri kuvale Virtual Partner ja vaata, kes juhib.

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 kellas sõltumata selle sooritamise või vahelejätmise. Kui saadad ajakavas olevaid treeninguid seadmest Garmin Connect, kirjutatakse üle olemasolev treeningukalender.

Treeningukavade kohandamine

Teenuse Garmin Connect kontrol on adaptiivne treeningukava ja Garmin Coach, mis aitavad treeningu eesmärke saavutada. Näiteks võid vastata mõnele küsimusele ja leida kava 5 km võistlusel osalemiseks. Kava kohandub su praeguse sportliku tasemega, treeningu ja ajakava eelistuste ning võistluse kuupäevaga. Kava alustamisel lisatakse Garmin treeneri ülevaade sinu Venu kella ülevaadete loendisse.

Enesehindamise lubamine

Tegevuse salvestamisel saad hinnata oma tajutud pingutust ning oma enesetunnet tegevuse ajal. Enesehindamise teavet saad vaadata oma rakenduse Garmin Connect kontrol.

1 Nipsa kellakuval vasakule.

2 Vali tegevus.

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

3 Vali **Seaded > Enesehindamine**.

4 Tee valik:

- Enesehindamise lõpetamiseks alles pärast treeningut vali **Ainult treeningud**.
- Enesehindamise lõpetamiseks pärast iga tegevust vali **Alati**.

Sooritusvõime näitajad

Need soorituse mõõteandmed 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 sooritus taseme 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 61*).

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 60*).

Laktaadilävi: laktaadilävi vajab rindkere pulsimõõtjat. Laktaadilävi on punkt, kus sinu lihased hakkavad kiirelt väsima. Kell mõõdab sinu laktaaditaset pulsisageduse andmete ja tempo alusel (*Piimhappe lävi, lehekülg 61*).

Proгноositavad jooksuajad: kell kasutab su praeguse vormisoleku taseme põhjal jooksuaja pakkumiseks maksimaalset hinnangulist hapnikutarbimisvõimet (VO2 max) ja treeninguajalugu (*Hinnanguliste võistlusaegade kuvamine, lehekülg 59*).

Seisundi hinnang: soorituse hinnang on reaalaajas hinnang 6 kuni 20 minuti pikkuse aktiivsuse järel. Selle võib lisada andmeväljana, et saaksid kogu tegevuse ajal vaadata sooritusvõime olekut. See võrdleb su reaalaajas olekut vormisoleku keskmise tasemega (*Soorituse hinnang, lehekülg 60*).

Maksimaalne hapnikutarbimisvõime: maksimaalne hapnikutarbimisvõime on maksimaalne hapnikukogus (milliliitrites), mida saad tarbida ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritus taseme juures (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 57*).

Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave

Maksimaalne hapnikutarbimisvõime on hapnikukogus (milliliitrites), mida tarbid ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritustaseme juures. Lihtsamalt öeldes on maksimaalne hapnikutarbimisvõime sportliku soorituse näitaja, mis suureneb siis, kui sinu füüsiline vorm paraneb. Seade Venu 4 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 jooksuma 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 122](#)) ja veebiaadressi www.CooperInstitute.org.

Jooksmise maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine

See funktsioon eeldab randmepõhist pulsisageduse andurit või ühilduvat rinnale kinnituvat pulsisageduse monitori. Kui kasutad rinnale kirjutatavat pulsisageduse monitori, pead selle rinnale kinnitama ja kellaga siduma (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 78*).

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 105*) ja konfigureeri max pulss (*Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 107*). 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 31*).

- 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 nipsa üles ja alla.

Jalgrattasõidu maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine

See funktsioon eeldab võimsusmõõtjat ja randme või rindkere pulsisageduse mõõtjat. Võimsusmõõtja peab sinu kellaga seotud olema (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 78*). Kui kasutad rindkere pulsimonitori, pead selle rinnale kinnitama ja kellaga siduma.

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 105*) ja konfigureeri max pulss (*Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 107*). 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 nipsa üles ja alla.

Hinnanguliste võistlusaegade kuvamine

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 105](#)) ja konfigureeri max pulss ([Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 107](#)).

Võistlusaja eesmärgi pakkumiseks kasutab kell maksimaalse hapnikutarbimisvõime hinnangulist väärtust ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 57](#)) ja sinu treeningute ajalugu. Kell analüüsib mitu nädalat sinu treeninguandmeid, et täiustada võistlusaja hinnanguid.

- 1 Jooksusoorituse ülevaate kuvamiseks nipsa kellakuval üles.
- 2 Vali jooksusoorituse ülevaade.
- 3 Keri, et vaadata prognoositud võistlusaega.



- 4 Vajuta  prognooside vaatamiseks muude distantside puhul.

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 reaajas hinnang su sooritusvõimele, võrreldes seda su keskmise vormisoleku vanusega. See on su maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime põhinäidu reaajasalise 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 57](#)).

Sooritus hinnangu kuvamine

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

- 1 Lisa andmekuvale valik **Seisundi hinnang** (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 30*).
- 2 Jookse või sõida jalgrattaga.
6 kuni 20 minuti järel ilmub sooritus hinnang.
- 3 Jooksu või rattasõidu sooritus hinnangu nägemiseks sirvi andmekuva.

Hinnangulise funktsionaalse energialäveni hankimine

Enne hinnangulise funktsionaalse energialäveni (FTP) hankimist pead kellaga siduma võimsusmõõtja (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 78*) ning hankima hinnangulise maksimaalse hapnikutarbimisvõime andmed (*Jalgrattasõidu maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine, lehekülg 58*).

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 pulsimonitори.

- 1 Sooritus ülevaate vaatamiseks keri kellakuval alla.
- 2 Vali ülevaade oma sooritusandmete vaatamiseks.
- 3 Keri oma hinnangulise funktsionaalse energialäveni vaatamiseks.

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 124*).

Piimhappe lävi

Piimhappe lävi märgib treeningu intensiivsust, mille juures hakkab verre piimhappe 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 107*). Tegevuse ajal enda piimhappe läve automaatseks salvestamiseks lülita sisse funktsioon **Automaatne tuvastamine**.

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 57*).

HRV (pulsisageduse muutlikkus): hRV on sinu pulsisageduse muutlikkuse olek viimase seitsme päeva jooksul (*Pulsisageduse muutlikkuse tase, lehekülg 60*).

Akuutne koormus: akuutne koormus on sinu hiljutiste treeningukoormuse skooride, sh treeningu kestuse ja intensiivsuse, kaalutud summa. (*Hetkekoormus, lehekülg 63*).

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 64*).

Taastumisaeg: taastumisaeg näitab, kui palju aega sul täielikuks taastamiseks ja järgmiseks treeninguks vaja läheb (*Taastumisaeg, lehekülg 67*).

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 treeningkoormus 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 treeningkoormus 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 tervises 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 57). 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 31).

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 88).
- 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 kõrgis intensiivsuskategooriates väiksem.

Vähese aeroobsusega koormuse puudujääk: suure intensiivsusega harjutuste tasakaalustamiseks ja taastumisaia võimaldamiseks lisa rohkem vähese 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 mitmekülgseid eeliseid.

Vähese aeroobsuse fookus: su treeningukoormus koosneb peamiselt vähese 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 vähese 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 treeninguajaloos.
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, lehekülj 64*). 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.

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

Treeninguvalmidus

Sinu treeninguvalmidus 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.

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 jookusl, võttes aluseks uneaja, stressi, puhkamise ja füüsilise tegevuse muutused.

Taastumise pulsisagedus

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

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

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

logid

Ajaloos on kirjas kellaaeg, vahemaa, kalorit, 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.

Kell on varustatud ajalooülevaatega, mis tagab kiire ligipääsu sinu tegevusandmetele ([Ülevaated](#), lehekülg 36).

1 Nipsa kellakuval vasakule.

2 Vali **Ajalugu**.

Kuvatakse sinu hiljutiste tegevuste tulpdiagramm.

3 Nipsa vasakule valikute vaatamiseks.

4 Tee valik:

- Tulpdiagrammi ajavahemiku muutmiseks vali **Graafiku valikud**.
- Eri spordialade isiklike rekordite vaatamiseks vali **Rekordid** ([Isiklikud rekordid](#), lehekülg 68).
- Nädala- või kuukokkuvõtete vaatamiseks vali **Kokku** ([Koguandmete kuvamine](#), lehekülg 68).

5 Tulpdiagrammi kuvale naasmiseks vali .

6 Oma tegevuste ajaloo vaatamiseks keri alla.

7 Vali tegevus.

8 Nipsa vasakule valikute vaatamiseks.

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 jook, jalgrattasõit või ujumine. Ratastoolitoimingute jaoks sisaldavad isiklikud rekordid tõukeid, käsirattasõitu ja järjestikku täidetud eesmärke.

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

Isiklike rekordite vaatamine

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Ajalugu**.
- 3 Nipsa vasakule valikute vaatamiseks.
- 4 Vali **Rekordid**.
- 5 Vali spordiala.
- 6 Vali rekord.
- 7 Vali **Kuva andmed**.

Isikliku rekordi taastamine

Võid taastada varasema isikliku rekordi.

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Ajalugu**.
- 3 Nipsa vasakule valikute vaatamiseks.
- 4 Vali **Rekordid**.
- 5 Vali spordiala.
- 6 Vali taastamiseks rekord.
- 7 Vali **Eelmine** > ✓.

MÄRKUS. see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

Isiklike rekordite kustutamine

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Ajalugu**.
- 3 Nipsa vasakule valikute vaatamiseks.
- 4 Vali **Rekordid**.
- 5 Vali spordiala.
- 6 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 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Ajalugu**.
- 3 Nipsa vasakule valikute vaatamiseks.
- 4 Vali **Kokku**.
- 5 Vali tegevus.
- 6 Nädala või kuu koguandmete kuvamiseks vali mõni suvand.

Kellade rakendus

Äratuse seadistamine

Saad määrata mitu äratust.

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 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.
- 4 Keri alla rohkemate valikute nägemiseks.
- 5 Vali **Salvesta**.

Äratuse muutmine

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Kellad > Hoiatused**.
- 3 Vali äratust.
- 4 Tee valik:
 - Äratuse sisse- või väljalülitamiseks vali **Olek**.
 - Äratuse aja muutmiseks vali **Aeg**.
 - Et seadistada äratust sinu optimaalse uneaja alusel enne määratud äratuse aega 30-minutilises ajaaknas leebelt äratama, vali **Nutikas äratust**.
MÄRKUS. äratust algab alati sinu valitud ajal lisaks võimalikele varasematele äratustele. Näiteks, kui seadistad äratuse kellaajaks 8:00 hommikul, hakkab äratust sind leebelt äratama vahemikus 7:30 ja 8:00 hommikul.
 - Äratuse regulaarseks kordumiseks vali **Korda** ja seejärel, millal äratust peaks korduma.
 - Äratuse tüübi valimiseks vali **Heli ja vibratsioon**.
 - Äratuse kirjelduse valimiseks vali **Silt**.
 - Äratuse kustutamiseks vali **Kustuta**.

Nutikas äratust

Nutikas äratust määrab sinu Venu 4 kella jaoks 30-minutilise ajavahemiku, mille vältel püüda sind äratada nõnda, et ajastus oleks su une faasi arvestades optimaalne. Näiteks, kui seadistad äratuse kellaajaks 8:00 hommikul, hakkab äratust sind leebelt äratama vahemikus 7:30 ja 8:00 hommikul. Võid muuta iga äratuse nutikaks ([Äratuse seadistamine](#), lehekülg 69).

MÄRKUS. sinu äratust lülitub sisse valitud kellaajal.

Allaloendustaimerid kasutamine

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Kellad > Taimerid**.
- 3 Kui sa pole varem taimerit salvestanud, sisesta aeg.
- 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 järelejäänud ajaga vali .
 - Taimerid taaskäivitamiseks vali .
 - Taimerid peatamiseks ja lähtestamiseks nipsa vasakule ning vali **Tühista taimer**.
 - Taimerid salvestamiseks nipsa vasakule ja vali **Salvesta taimer**.
 - Taimerid automaatseks taaskäivitamiseks nipsa vasakule ja vali **Automaatne taaskäivitus**.
 - Taimerid märguande kohandamiseks nipsa vasakule ja vali **Heli ja vibratsioon**.

Taimerid kustutamine

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Kellad > Taimerid > Redigeeri**.
- 3 Vali taimer.
- 4 Vali **Kustuta**.

Stopperi kasutamine

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Kellad > Stopper**.
- 3 Taimer käivitamiseks vajuta nuppu .
- 4 Vajuta nuppu , et ringiaja taimer **1** uuesti käivitada.



Stopperi koguaeg **2** jookseb edasi.

- 5 Mõlema taimer peatamiseks vajuta nuppu .
- 6 Tee valik:
 - Mõlema taimer lähtestamiseks vali .
 - Stopperiga mõõdetud aja salvestamiseks tegevusena nipsa vasakule ja vali **Salvesta tegevus**.
 - Ringiaja salvestuse lubamiseks või keelamiseks nipsa vasakule ja vali **Ringi klahv**.

Alternatiivsete ajavööndite lisamine

Saad kuvada teiste ajavööndite kellaaja.

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
VIHJE: saad ülevaadete loendis vaadata ka alternatiivseid ajavööndeid ([Ülevaadete loendi kohandamine, lehekülg 39](#)).
- 2 Vali **Kellad > Alt. ajavööndid > Lisa tsoon**.
- 3 Piirkonna esiletoomiseks nipsa vasakule või paremale.
- 4 Piirkonna valimiseks vajuta nuppu  to select the region.
- 5 Vali ajavöönd.

Teise ajavööndi muutmine

1 Nipsa kellakuval vasakule.

VIHJE: saad ülevaadete loendis vaadata ka alternatiivseid ajavööndeid ([Ülevaadete loendi kohandamine](#), lehekülg 39).

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 Nipsa kellakuval vasakule.

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 Nipsa kellakuval vasakule.

2 Vali **Kellad > Taimerid**.

3 Vali taimeriga sündmus.

4 Nipsa vasakule ja vali **Määra lemmikuks** taimeri kuvamiseks ülevaadete loendis (valikuline).

5 Nipsa vasakule 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 meeldetuletuste lisamiseks vali **Meeldetuletused**.
- Sündmuse kordamiseks igal aastal vali **Korda igal aastal**.
- Sündmuse eemaldamiseks vali **Kustuta taimer**.

Teavituste ja märguannete seaded

Hoia kellakuval all  ja vali **Seaded > Teavitused & hoiatused**.

Nutiteavitused: kohandab kellas kuvatavaid nutiteavitusi ([Telefoni teavituste lubamine](#), lehekülg 83).

Tervis ja heaolu: kohandab sinu kellale kuvatavaid tervise ja heaolu teavitusi ([Tervise ja heaolu teavitused](#), lehekülg 73).

Aruande seaded: loob raporteid ning kohandab raporti andmeid ja teemat. Võid valida **Hommikuraport** igapäevaste sõnumite loomiseks ja muutmiseks hommikuraportis ([Hommikuse raporti kohandamine](#), lehekülg 74). Öhtuse raporti ajakava määramiseks vali **Öhtuaruanne** ([Öhtuse raporti kohandamine](#), lehekülg 74). Raportite taustateema kohandamiseks vali **Vali teema**.

Süsteemi hoiatused: seadistab kellaaja ([Kellaajahoiatuste seadistamine](#), lehekülg 75), baromeetri ([Tormihoiatuse seadistamine](#), lehekülg 75) või telefoniühenduse märguanded ([Telefoniühenduse hoiatuste sisselülitamine](#), lehekülg 75).

Märguandekeskus: aktiveerib teadaannete keskuse uute teadaannete vaatamiseks ([Teavituste kuvamine](#), lehekülg 83).

Tervise ja heaolu teavitused

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

Päevakokkuvõte: päevakokkuvõte 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 39).

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.

Ebanormaalse pulsisageduse hoiatused: annab märku, kui sinu pulsisagedus on sihtväärtusest suurem või väiksem ([Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine](#), lehekülg 73).

Ajavaheväsimuse nõustaja: pakub nõuandeid ajavaheväsimuse sümptomite osas reisil olles, näiteks soovitusi une ja treeningute kohta ([Ajavaheväsimuse nõustaja kasutamine](#), lehekülg 42).

Liikumisteade: tuletab meelde vajadust liikuda ([Liikumise märguannete kohandamine](#), lehekülg 48).

Eesmärkide hoiatused: sind teavitatakse igapäevaste sammude, korruste ja nädala intensiivsuseminutite 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 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Seaded > Teavitused & hoiatused > Tervis ja heaolu > Ebanormaalse 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.

Liikumismärguanne

Pidev istuv eluviis võib ainevahetushäireid põhjustada. Liikumismärguanne aitab seda vältida. Pärast ühetunnist tegevusetust kuvatakse sõnum. Kell piiksub ja vibreerib, kui helitoonid on sisse lülitatud ([Valiku Heli ja vibratsioon sätted, lehekülg 75](#)). Saad kohandada liikumismärguandeid tühistama kõndides või muul moel liikudes.

Liikumise märguannete kohandamine

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Seaded > Teavitused & hoiatused > Tervis ja heaolu > Liikumisteade > Sees**.
- 3 Tee valik:
 - Vali **Märguandetüüp** märguande seadistamiseks sammude ja muu liikumistüübi alusel.
 - Vali **Liikumised**, et võimaldada istudes liigutamise või vaba liikumise puhul märguanne välja lülitada.
 - Vali **Liikumise kestus** märguande väljalülitamiseks 30, 45 või 60 sekundi pärast.

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 74](#)).

Hommikuse raporti kohandamine

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

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Seaded > Teavitused & hoiatused > Aruande seaded > Hommikuraport**.
- 3 Tee valik:
 - Hommikuse aruande lubamiseks või keelamiseks vali **Kuva aruanne**.
 - Hommikuses aruandes kuvatavate andmete järjekorra ja tüübi kohandamiseks vali **Muuda aruannet**.
 - Hommikusse aruandesse kohandatud sõnumite kirjutamiseks ja lisamiseks vali **Kohanda igapäevaseid sõnumeid > Redigeeri sõnumeid**.

Õhtuaruanne

Enne uneaega esitab kell õhtuaruande. Keri, et vaadata raportit, mis sisaldab sinu Body Battery andmeid, homset treeningut ja ilma, unetreeneri soovitusi ja muud. ([Õhtuse raporti kohandamine, lehekülg 74](#)).

Õhtuse raporti kohandamine

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

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Seaded > Teavitused & hoiatused > Aruande seaded > Õhtuaruanne**.
- 3 Tee valik:
 - Õhtuse raporti lubamiseks või keelamiseks vali **Kuva aruanne**.
 - Õhtuses raportis kuvatavate andmete järjekorra ja tüübi kohandamiseks vali **Muuda aruannet**.
 - Vali **Määra aruande aeg**, et määrata ajavahemik aruande ja sinu une alguse vahel.

Kellaajahoiatuste seadistamine

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **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 hoiautus esitataks igal tunnil, vali **Igatunnine hoiautus > Sees**.

Tormihoiatuse seadistamine

HOIATUS

See hoiautus on teavitustlik 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 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Seaded > Teavitused & hoiatused > Süsteemi hoiatused > Baromeeter > Tormihoiautus**.
- 3 Tee valik:
 - Märkuande sisse- ja väljalülitamiseks vali **Olek**.
 - Vali **Kalibreeri kompass**, et uuendada õhurõhu muudatuse määra, mille korral käivitub tormihoiautus.

Telefoniühenduse hoiatuste sisselülitamine

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

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Seaded > Teavitused & hoiatused > Süsteemi hoiatused > Telefon**.

Valiku Heli ja vibratsioon sätted

Vajuta kellakuval  ja vali **Seaded > Heli ja vibratsioon**.

Helitugevus: vaigistab kõik helid või reguleerib kõlari helitugevust.

Hoiautushelid: esitab teadete heli.

Helin: esitab nupu vajutamisel heli.

Vibratsioon: määrab kella vibratsiooni märguannete ja nupuvajutuste korral.

Ekraani ja heleduse seaded

Vajuta kellakuval nuppu  ja vali **Seaded > Ekraan ja heledus**.

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 115*).

Teksti suurus: muudab teksti suurust ekraanil.

Värvinihe: muudab ekraani punaseks, roheliseks või oranžiks, et saaksid kella kasutada vähese valguse käes ja näeksid seda ka öösel hästi või kui soovid vähendada silmade koormust. Võid valida **Režiim > Sinise valguse filter**, et vähendada käekella sinise valguse ulatust. Vali **Ajakava** filtrite ajastuse seadistamiseks, nagu **Enne uneaja algust**.

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

Ajalõpp: seadistab ekraani väljalülitumise aja.

Puutelukk: ekraani soovimatu puudutuse vältimiseks lukustab ekraani. Selle suvandi sisselülitamiseks pead ekraani ülaosast alla nipsama, et puuteekraan lukust avada.

Ühenduvus

Ühenduvusfunktsioonid on kella jaoks saadaval, kui seod kella oma ühilduva telefoniga (*Telefoni sidumine, lehekülg 81*). Täiendavad funktsioonid on saadaval kui ühendad oma kella Wi-Fi võrguga (*Ühendumine Wi-Fi võrku, lehekülg 85*).

Andurid ja tarvikud

Venu 4 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 78*). Pärast seadmete sidumist saad valikulisi andmevälju kohandada (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 30*). Kui andur kuulus ostes kellakomplekti, on need juba omavahel seotud.

Konkreetses ettevõttes 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 CT10 saad automaatselt jälgida enda golfilööke, sh asukohta, vahemaad ja kepi tüüpi.
Elektrijalgratas	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 Venu 4 kellast pärit andmekuvasid ühilduvas Edge® rattaarvutis.
Pulsisagedus	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 78) (Jooksujõud, lehekülg 79).
Jala andur	Kui trennid 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 Venu 4 laaditud muusikat (Kõrvaklappide Bluetooth ühendamine, lehekülg 105).
inReach	Kaugjuhtimise funktsioon inReach võimaldab sul oma satelliitkommunikaatorit inReach juhtida kella Venu 4 abil (inReach kaugjuhtimise kasutamine, lehekülg 81).
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 80).
Võimsus	Oma kellal võimsusandmete vaatamiseks kasuta võimsusmõõturiga rattapedaale Rally™ või Vector™. Võid seadistada endale energiatsoone, et need sobiksid sinu eesmärkide ja võimetega (Energiasoonide seadistamine, lehekülg 108) või kasutada vahemiku hoiatusi, et saada teavitusi, kui saavutad määratud energiatsooni (Hoiatuse seadistamine, lehekülg 34).
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 80).
Jooksuandur	Võid kasutada seadet Running Dynamics Pod, et vaadata ja salvestada kellas jooksudünaamika andmeid (Jooksudünaamika, lehekülg 78).
Käiguvahetus	Sõidu ajal käiguvahetusteabe kuvamiseks võid kasutada elektroonilisi käiguvaheteid. Kui andur on reguleerimisrežiimis kuvab kell Venu 4 praegused reguleerimisväärtused.
Shimano Di2	Sõidu ajal käiguvahetusteabe kuvamiseks võid kasutada elektroonilisi käiguvaheteid Shimano® Di2™. Kui andur on reguleerimisrežiimis kuvab kell Venu 4 praegused reguleerimisväärtused.
Nuti treeninguseade	Võid kasutada oma kella koos nutika siseruumides kasutatava treeninguseadmega, et jäljendada takistusi rajal, rattasõidul või treeningul (Sisetreeninguseadme kasutamine, lehekülg 15).
Kiirus/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 124). Võid oma ratastoolile kinnitada ka kiirus- või rütmiaanduri ja vaadata andmeid tegevuse ajal. Kui andur on kinnitatud, loob ja salvestab kell tegevuse Garmin Connect kontole iga kord, kui ratastooli lükkad.
tempe	Kinnita temperatuuriandur tempe™ tugeva rihma või aasa külge, kus see puutub kokku ümbritseva õhuga ja saab anda pidevalt täpseid temperatuuriandmeid.

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 Nipsa kellakuval vasakule.

- 4 Vali **Seaded > Ühenduvus > Kella andurid > Lisa uus**.

- 5 Tee valik:

- Vali **Otsi kõike**.
- 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 30).

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 Venu, 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. kalibreerimine**. Pulsisageduse tarvik kalibreeritakse iga kord, kui jooksed sellega õues ja ühendatud on ühilduv Venu käekell.

MÄRKUS. automaatne kalibreerimine ei toimi sisejooksu, raja- või ultrajooksu tegevuste puhul ([Jooksutempo ja -distsantsi salvestamise näpunäited](#), lehekülg 78).

Käsitsi kalibreerimine: pärast jooksulindil jooksmist võid ühendatud pulsisageduse tarvikus valida **Kalibreeri ja salvesta** ([Jooksulindi vahemaa kalibreerimine](#), lehekülg 14).

Jooksutempo ja -distsantsi salvestamise näpunäited

- Uuenda käekella Venu tarkvara ([Tooteuuendused](#), lehekülg 118).
- 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. kalibreerimine**.
- 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 14).
- Kui automaatne ja käsitsi kalibreerimine ei näi täpsed, siis ava anduri sätted ja vali **Pulsimonitori tempo ja vahemaa > Nulli kalibreerimisandmed**.

MÄRKUS. võid proovida **Autom. kalibreerimine** välja lülitada ja seejärel uuesti käsitsi kalibreerida ([Jooksulindi vahemaa kalibreerimine](#), lehekülg 14).

Jooksudünaamika

Jooksudünaamika on reaajas tagasiside sinu jooksuvormi kohta. Sinu kellas Venu on kiirendusmõõtur viie jooksuvormi näidu arvutamiseks. Kõigi kuue jooksuvormi näidu jaoks pead oma kella Venu 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 jooksumormi.
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 78](#)).

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 125](#)). Võid määrata energiaväljundi hoiatusi, mis esitatakse, kui saavutad teatud energiatsooni ([Tegevuste märguanded, lehekülg 33](#)).

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 108](#)).

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.

Võta arvesse tuult: 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 30).

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 78).

1 Tee valik:

- Lisa kellale **Kaamera juhtimine** juhtseadis ([Juhtelementide menüü kohandamine](#), lehekülg 46).
- Lisa kellale **Kaamera juhtimine** ülevaade ([Ülevaadete loendi kohandamine](#), lehekülg 39).

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

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

inReach kaugjuhtimispuht

Kaugjuhtimisfunktsioon inReach võimaldab satelliitkommunikaatorit inReach kella Venu 4 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 39).

- 1 Lülita satelliitsideseade inReach sisse.
- 2 Nipsa oma Venu 4 kellal kellakuval alla, et kuvada ülevaade inReach.
- 3 Vajuta  oma inReach satelliitsideseadme otsimiseks.
- 4 Vajuta  oma inReach satelliitsideseadme sidumiseks.
- 5 Vajuta  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 Venu 4 jaoks saadaval, kui sead selle rakenduse Garmin Connect abil ([Telefoni sidumine](#), lehekülg 81).

- Rakenduse funktsioonid rakendusest Garmin Connect ([Garmin Connect](#), lehekülg 87)
- Rakenduse funktsioonid rakendusest Connect IQ jne ([Telefoni- ja arvutirakendused](#), lehekülg 86)
- Kuvad ([Ülevaadet](#), lehekülg 36)
- Juhtelementide menüü funktsioonid ([Juhtelemendid](#), lehekülg 43)
- Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid ([Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid](#), lehekülg 101).
- Telefoni interaktsioonid, nagu nt teavitused ([Telefoni teavituste lubamine](#), lehekülg 83)

Telefoni sidumine

Kella seotud funktsioonide kasutamiseks pead selle siduma vahetult rakenduse Garmin Connect kaudu, mitte telefoni Bluetooth seadetes.

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

Helistamine rakendusest Telefon

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

1 Nipsa kellakuval vasakule.

2 Vali **Telefon**.

3 Tee valik:

- Valimisklahvistiku abil telefoninumbri valimiseks vali  vali telefoninumber ja vali .
- Kontaktide hulgas olevale telefoninumbrihelistamiseks vali , vali kontakti nimi ja siis telefoninumber (*Kontaktide lisamine, lehekülg 101*).
- Kellas hiljuti tehtud või vastuvõetud kõnede vaatamiseks pühi üles.

MÄRKUS. kella ei sünkroonita sinu telefoni viimaste kõnede loendiga.

4 Oota, kuni kõne ühendatakse.

5 Nipsa üles kõne valikute kuvamiseks.

6 Tee valik:

- Kella mikrofoni vaigistamiseks vali .
- Kella kõlari helitugevuse reguleerimiseks vali .
- Kõne ülekandmiseks kellalt sinu ühendatud telefonile vali .

7 Kõne lõpetamiseks vali .

Telefoniassistendi kasutamine

Häälassistendi kasutamiseks peab sinu kell olema ühendatud ühilduva telefoniga tehnoloogia Bluetooth abil (*Telefoni sidumine, lehekülg 81*). 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:

- Nipsa kellakuval vasakule.
- Hoia all nuppu .

MÄRKUS. saad kohandada juhtnuppude menüüd (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 46*).

2 Vali **Telefoniassistent**.

Ühenduse loomisel sinu telefoni häälassistendiga ilmub .

3 Ütle häälkäsklus, näiteks *Helista emale* või *Saada tekstsõnum*.

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 konfigurereida teavitusi une või tegevuste ajal Fookuse režiimid seadete all ([Fookuse režiimid, lehekülg 91](#)).

1 Nipsa kellakuval vasakule.

2 Vali **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 teavitusi mitmest kellamenüü asukohast.

1 Tee valik:

- Teavituskeskuse kuvamiseks nipsa kellakuval alla.
- Teavituste ülevaate kuvamiseks nipsa kellakuval üles.
VIHJE: teavitusest loobumiseks nipsa kellakuval üles.
- Teavituste rakenduse kuvamiseks vajuta kellakuval  ja vali **Märquanded**.
- Teavituste juhtelemendi kuvamiseks hoia all  ja vali **Märquanded**.

2 Vali teavitus.

3 Tee valik:

- Nipsa vasakule, et valida **Tagasihelistamine** või **Kustuta**.
- Nipsa alla teavituse eiramiseks.

4 Kõikide teavituste eiramiseks keri teavituste ülaosasse ja vali **Loobu kõigist**.

Sissetulevale telefonikõnele vastamine

Kui ühendatud nutitelefonil saabub telefonikõne, kuvab kell Venu 4 helistaja nime või telefoninumbri.

- Kõnele vastamiseks vali .
- Kõnest keeldumiseks vali .
- Kõnest keeldumiseks ja kohe tekstisõnumiga vastamiseks vali  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 nipsa kellakuval alla.
- 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 Venu 4 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 46*).

- 1 Juhtnuppude menüü kuvamiseks hoia  all.
- 2 Vali , et lülitada välja Bluetooth telefoniühendus oma Venu 4 kellal.

Telefonis Bluetooth ühenduse väljalülitamiseks vt mobiilseadme kasutusjuhendit.

Märguannete Leia minu telefon sisse- ja väljalülitamine

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Seaded > Ühenduvus > Telefon > Leia minu telefoni märguanded**.

GPS-tegevuse ajal kadunud telefoni asukoha määramine

Sinu kell Venu 4 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 juhis navigeerida oma seadme viimati teadaolevasse asukohta, vali .
- 3 Navigeerid asukohta kaardil.
- 4 Asukohale osutava kompassi vaatamiseks (valikuline) pühi üles.
- 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.

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 Nipsa kellakuval vasakule.

2 Vali **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 Venu 4 kell suudab andmeid saata ja vastu võtta, kui see on ühendatud teise ühilduva Garmin seadmega (*Andmete vastuvõtmine funktsiooniga Garmin Share, lehekülj 86*). Samuti saad andmeid erinevatesse seadmetesse üle kanda. Näiteks saad jagada enda lemmikrada Edge rattaarvutist ja saata selle ühilduvasse Garmin käekella .

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 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 Nipsa kellakuval vasakule.
- 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

Vajuta kellakuval nuppu  ja vali **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.

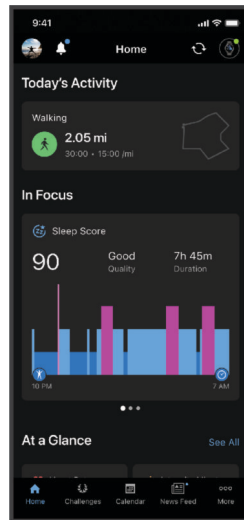
Garmin Connect

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 kalorit, rütm, jooksev dünaamika, ülavaade, tempo- ja kiirusekaardid ning kohandatavad aruanded.

MÄRKUS. mõned andmed vajavad valikulist tarvikut, nt pulsimõõtjat.



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, reisikirjelduste ja muuga.

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 81**) 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 81).

Sünkrooni seade rakendusega Garmin Connect ([Rakenduse Garmin Connect kasutamine](#), lehekülg 87).

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 Venu 4 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 Venu 4 kellast.

Sünkrooni oma Venu 4 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 88).

Hiljutised tegevused ja sooritusnäidikud sinu teistest Garmin kuvatakse sinu Venu 4 kellas.

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 103). 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 46*).

- 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).

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 Venu 4 kell siduda telefoniga (*Telefoni sidumine, lehekülg 81*).

- 1 Installe 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 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 reisil kasutamist 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 tekstsõnumite 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 Venu 4 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 Nipsa kellakuval üles, 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 Venu 4 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 võistlema.

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.

Vaikimisi fookuse režiimi kohandamine

1 Nipsa kellakuval vasakule.

2 Vali **Seaded** > **Fookuse režiimid**.

3 Vali fookuse režiim.

4 Tee valik:

MÄRKUS. kõik valikud pole kõigi fookuse režiimide jaoks saadaval.

- Vali **Olek** fookuse režiimi sisse- või väljalülitamiseks.
- Vali **Ajakava** ajakava konfigureerimiseks.
- Vali **Kelladisain** kellakuva muutmiseks.
- Vali **Satelliidid**, et määrata GNSS-satelliidisüsteemide kasutamine kõigi tegevuste puhul.
VIHJE: sa saad funktsiooni **Satelliidid** iga tegevuse jaoks kohandada ([Aktiivsussätteid](#), lehekülg 31).
- Vali **Häälteated** häälteadete lubamiseks tegevuste ajal ([Häälteadete esitamine tegevuse ajal](#), lehekülg 34).
- Vali jaotises **Teavitused & hoiatused** mõni suvand, et konfigureerida telefoni teavitusi, tervise ja heaolu märguandeid või süsteemi hoiatusi ([Teavituste ja märguannete seaded](#), lehekülg 73).
- Vali jaotises **Heli ja vibratsioon** mõni suvand, et konfigureerida märguannete helide ja vibratsiooni seadeid ([Valiku Heli ja vibratsioon sätteid](#), lehekülg 75).
- Vali jaotises **Ekraan ja heledus** mõni suvand, et konfigureerida ekraani seadeid ([Ekraani ja heleduse seaded](#), lehekülg 76).
- Täiendavate kohanduste lisamiseks vali **Lisa**.
- Fookuse režiimi eemaldamiseks vali **Kustuta fookus**.
- Vaikeseadete taastamiseks vali **Vaikevalikud**.

Kohandatud fookuse režiimi loomine

1 Nipsa kellakuval vasakule.

2 Vali **Seaded** > **Fookuse režiimid** > **Lisa**.

3 Tee valik:

- Vali **Standardne**, et luua kohandatud fookuse režiim, mida saab igal ajal kasutada.
- Vali **Tegevus**, et konfigureerida fookuse režiim mõne konkreetse tegevuse jaoks.

4 Sisesta fookuse režiimi nimi ja vali ✓.

5 Vali ikoon ja värv.

6 Vali uus kohandatud fookuse režiim.

7 Tee valik:

MÄRKUS. kõik valikud pole saadaval nii fookuse režiimi Standardne kui ka Tegevus korral.

- Vali **Olek** kohandatud fookuse režiimi sisse- või väljalülitamiseks.
- Vali **Ajakava** ajakava konfigureerimiseks.
- Vali **Automaatselt käivitatud** selle valimiseks, milline tegevus kohandatud tegevuse fookuse režiimi käivitab.
- Vali **Nimi** kohandatud fookuse režiimi nime muutmiseks.
- Vali **Ikoon** kohandatud fookuse režiimi ikoonsümboli ja värvi muutmiseks.
- Vali **Lisa** > **Teavitused & hoiatused**, et konfigureerida telefoni ja kella teavitusi ning märguandeid ([Teavituste ja märguannete seaded, lehekülg 73](#)).
- Vali **Lisa** > **Heli ja vibratsioon**, et konfigureerida helisignaalide, helitugevuse ja vibratsiooni seadeid ([Valiku Heli ja vibratsioon sätted, lehekülg 75](#)).
- Vali **Lisa** > **Ekraan ja heledus**, et konfigureerida ekraani seadeid ([Ekraani ja heleduse seaded, lehekülg 76](#)).

8 Vali **Valmis**.

Tervise ja heaolu seaded

Vajuta kellakuval  ja vali **Seaded** > **Tervis ja heaolu**.

Randmepõhine pulss: kohandab randmepõhise pulsimonitori seadeid ([Randmel kantava pulsimonitori seaded, lehekülg 93](#)).

Pulssoksümeeter: määrab pulssoksümeetri režiimi ([Pulssoksümeetri režiimide seadistamine, lehekülg 95](#)).

Move IQ: lubab Move IQ sündmused. Kui su liigutused vastavad tuttavale harjutuste mustrile, 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.

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

Randmepõhine pulss

Sinu kellal on randmepealne pulsimeetrit ja sa saad oma pulsisageduse andmeid vaadata pulsisageduse ülevaatest ([Ülevaadete kuvamine, lehekülg 39](#)).

Kell ühildub ka rindkere peal kantavate pulsimeetritega. Kui tegevuse alustamisel on saadaval on nii randmepõhise pulsimeetrit kui ka rindkere pulsimeetrit andmed, kasutab kell rindkere pulsisageduse andmeid.

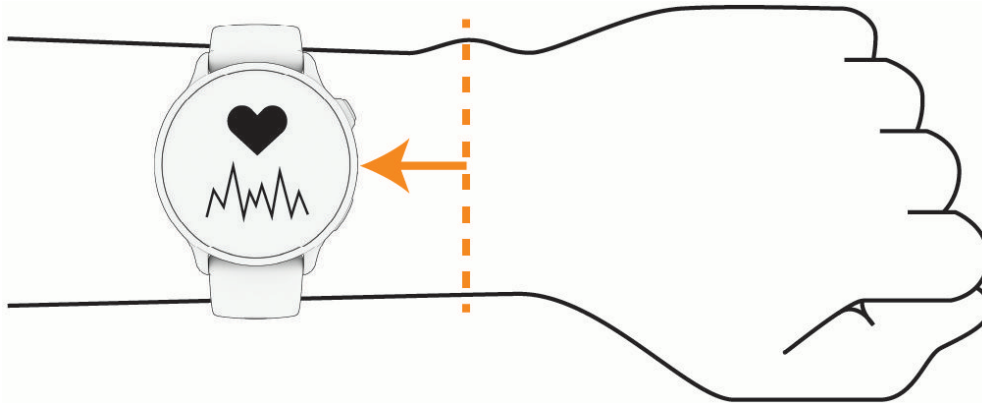
Kella kandmine

⚠ 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. optiline andur asub kella tagaosas.

- Randmelt pulsisageduse mõõtmise lisateavet vt jaotisest *Näpunäited korrapäratute pulsisageduse andmete puhul*, lehekülg 93.
- Pulssoksümeetri anduri lisateavet vt jaotisest *Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited*, lehekülg 95.
- Lisateavet täpsuse kohta leiad aadressilt garmin.com/ataccuracy.
- Lisateavet kella kandmise ja hoolduse kohta vt aadressilt garmin.com/fitandcare.

Näpunäited korrapäratute pulsisageduse andmete puhul

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

- Enne kella käele panemist, pese ja kuivata käsi.
- Ära kasuta kella all päikesekreemi, ihupiima või putukatõrjevahendit.
- Välti kella tagumisel poolel asuva pulsisagedusanduri kraapimist.
- Kanna kella randmeluu kohal. Kell peab olema randmel tihedalt, kuid mugavalt.
- Tee 5 kuni 10 minutit soojendust ja võta pulsisageduse näit ka enne tegevusega alustamist.

MÄRKUS. külmas keskkonnas tee soojendust siseruumides.

- Loputa kella pärast iga trenni puhta veega.

Randmel kantava pulsimoniitori seaded

Vajuta kellakuval nuppu  ja vali **Seaded > Tervis ja heaolu > Randmepõhine pulss**.

Olek: lubab randmel kantava pulsimoniitori. Vaikimisi väärtus on Auto, mis automaatselt kasutab randme peal kantava pulsimoõõtjat, kui sa pole välise pulsimoõõtjaga paaristanud.

MÄRKUS. randmel kantava pulsimoniitori keelamine keelab ka pulssoksümeetri anduri. Saad pulssoksümeetria ülevaatest näite ka käsitsi vaadata.

Mõõtmiskoha ümberlülitus: valib pulsisageduse andmete parima allika, kui kannad käekella ja välist pulsimoõõtjat. Lisateavet vt aadressilt www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Edasta pulssi: Edastab pulsisageduse andmed seotud seadmetesse (*Pulsisageduse andmete edastamine*, lehekülg 94).

Pulsisageduse andmete edastamine

Võid edastada pulsiteabe kellast ja vaadata seda seotud seadmetes. Pulsisageduse andmete edastamine vähendab aku tööaega.

VIHJE: kui alustad tegevust, saad kohandada tegevuse seadeid sinu pulsisageduse andmete automaatseks edastamiseks (*Aktiivsussätted, lehekülg 31*). Näiteks võid jalgrattasõidu ajal saata pulsiandmed rattaarvutisse Edge.

1 Tee valik:

- Vajuta nuppu  ja vali **Seaded > Tervis ja heaolu > Randmepõhine pulss > Edasta pulssi**.
- Hoi all nuppu  juhtnuppude menüü avamiseks ja vali .

MÄRKUS. juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 46*).

2 Vajuta nuppu .

Kell alustab pulsisageduse andmete edastamist.

3 Seo kell ühilduva seadmega.

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

4 Vajuta nuppu oma pulsisageduse andmete edastamise lõpetamiseks.

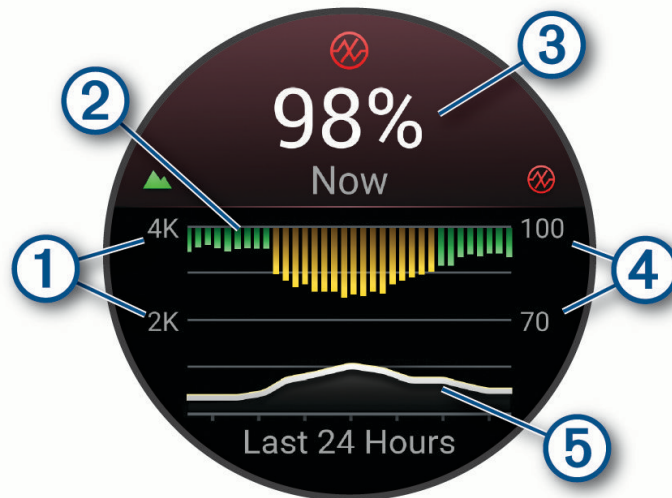
Pulssoksümeeter

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 95*). Saad ka kogu päeva näidud sisse lülitada (*Pulssoksümeetri režiimide seadistamine, lehekülg 95*). Kui vaatad pulssoksümeetria ülevaadet siis, kui sa ei liigu, analüüsib kell hapnikuga küllastatuse taset ja kõrgust merepinnast. Kõrguse profiil aitab määrata, kuidas pulssoksümeetri näidud vastavalt kõrgusele merepinnast muutuvad.

Kell esitab pulssoksümeetri näidu hapnikuküllastatuse 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 satelliidisignaale. 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 Nipsa kellakuval vasakule.

2 Vali **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 aktiivsustasemete 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 (pulsandmeid läheb tarvis suure intensiivsuse määramiseks). Kell liidab mõõdukad ja intensiivsed aktiivsusminutid. Suure intensiivsusega minutid korrutatakse liitmisel kahega.

Intensiivsusminutite teenimine

Sinu Venu 4 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. Unestatistika sisaldab magatud tunde, unefaase ja punktiarvestust. Unetreener annab unevajaduse soovitusi lähtudes sinu uneandmete ja tegevuste ajaloost, ööpäevasest rütmist, südame löögisageduse varieeruvuse (HRV) olekust ja uinakutest ([Ülevaated, lehekülg 36](#)). Uinakud lisatakse une statistikasse ja need võivad mõjutada ka taastumist. Saad üksikasjalikku unestatistikat vaadata teenuse Garmin Connect kontos.

MÄRKUS. Võid kasutada häirimise vältimise režiimi teavituste ja hoiatuste väljalülitamiseks, v.a äratus ([Häirimise vältimise režiimi kasutamine, lehekülg 47](#)).

Automaatse unejälgimise kasutamine

- 1 Kanna kella magamise ajal.
- 2 Laadi oma unejälgimise andmed oma Garmin Connect kontosse ([Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 87](#)).
Võid unestatistikat vaadata teenuse Garmin Connect kontos.
Saad vaadata uneandmeid, sh uinakuid oma kellas Venu 4 ([Ülevaated, lehekülg 36](#)).

Navigeerimine

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

Asukohtade salvestamine

Asukoha salvestamine

Võid praeguse asukoha salvestada ja selle juurde tagasi navigeerida.

- 1 Hoia all nuppu .
- 2 Vali **Salvesta asukoht**.

MÄRKUS. võimalik, et pead selle üksuse lisama juhtseadiste menüüsse ([Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 46](#)).

- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Salvestatud asukohtade vaatamine ja redigeerimine

VIHJE: saad asukohta salvestada juhtelementide menüüs ([Juhtelementid, lehekülg 43](#)).

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Keri alla ja vali **Navigeeri** > **Salvestatud asukohad**.
- 4 Vali salvestatud asukoht.
- 5 Vali suvand, et vaadata või muuta asukoha üksikasju.

Asukoha kustutamine

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali GPS-i kasutatav tegevus, näiteks **Sõit**.
- 3 Keri alla ja vali **Navigeeri** > **Salvestatud asukohad**.
- 4 Vali salvestatud asukoht.
- 5 Vali **Kustuta**.

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 kaartidelt 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 97](#)).

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 97](#)).

- 1 Kui sinu käekellas ilmub asukoha teavitus, vali .
Sinu käekellas kuvatakse asukohateave.
VIHJE: asukoht salvestatakse sinu käekellas. Asukoha hilisemaks kuvamiseks vajuta  ja vali **Navigeeri** > **Salvestatud asukohad**.
- 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 sinu käekellas. Asukoha hilisemaks kuvamiseks vajuta  ja vali **Navigeeri** > **Salvestatud asukohad**.

Võid jagatud asukohad käekellas vastu võtta ja nendeni navigeerida ([Kaardil oleva asukoha jagamine rakenduse Garmin Connect abil, lehekülg 97](#)).

- 1 Alusta GPS-tegevust ([Tegevuse alustamine, lehekülg 11](#)).
Sinu käekellas kuvatakse teavitus, mis näitab jagatud asukoha nime.
- 2 Jagatud asukohta navigeerimiseks vali .
- 3 Järgi sihtpunkti liikumise ajal ekraanijuhiseid.

Sihtkohta navigeerimine

Saad seadet kasutada eelmisesse sihtkohta või salvestatud asukohta navigeerimiseks.

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali GPS-tegevus.
- 3 Keri alla ja vali **Navigeeri**.
- 4 Tee valik.
 - Vali **Varasemad tegevused**, vali tegevus ja siis **Mine**.
 - Vali **Salvestatud asukohad**, vali asukoht ja siis **Mine**.

VIHJE: saad asukohta salvestada juhtelementide menüüs ([Juhtelementid](#), lehekülg 43).
- 5 Vajuta  et alustada navigeerimist.

Tagasi algusesse navigeerimine

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

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

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali GPS-i kasutatav tegevus, näiteks **Sõit**.
- 3 Nipsa tegevuse ajal paremale.
- 4 Vali **Navigeeri** > **Tagasi algusesse**.
- 5 Vali **TracBack** või **Sirge joon**.
Avab navigatsioonikuva.
- 6 Liigu edasi.
Nool osutab algpunktile.
VIHJE: täpsemaks navigeerimiseks liiguta kella navigeerimise suunas.

Navigeerimise lõpetamine

- Navigeerimise peatamiseks ja tegevusega jätkamiseks nipsa ükskõik milliselt andmekuvalt paremale, vali esimene valik ning vajuta  ja vali **Lõpeta navigeerimine** või **Peata teekond**.
Tegevustaimer jätkab salvestamist.
- Navigeerimise peatamiseks ja tegevuse salvestamiseks vajuta  ning vali **Salvesta**.

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](#), lehekülj 87).

- 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](#), lehekülj 99).

Radade saatmine seadmesse

Võid rakenduses Garmin Connect loodud raja oma seadmesse saata ([Raja loomine rakenduses Garmin Connect](#), lehekülj 99).

- 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.

Seadmes raja järgimine

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali GPS-tegevus.
- 3 Keri alla ja vali **Navigeeri** > **Teekonnad**.
- 4 Vali rada.
- 5 Vajuta nuppu .
- 6 Vali **Koosta teekond** või **Pööra teekond ümber**.
- 7 Vajuta  et alustada navigeerimist.

Raja üksikasjade vaatamine või muutmine

Enne rajal navigeerimist saad rajaandmeid vaadata või muuta.

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali GPS-tegevus.
- 3 Keri alla ja vali **Navigeeri** > **Teekonnad**.
- 4 Vali rada.
- 5 Vajuta nuppu .
- 6 Tee valik:
 - Navigeerimise alustamiseks vali **Koosta teekond**.
 - Kohandatud tempokella loomiseks vali **PacePro** ([PacePro™ Treening](#), lehekülj 51).
 - Raja kuvamiseks kaardil ja panoraamimiseks või suumimiseks vali **Kaart**.
 - Rajal vastassuunas liikumiseks vali **Pööra teekond ümber**.
 - Raja kõrguskaardi nägemiseks vali **Kõrguse graafik**.
 - Raja nime muutmiseks vali **Nimi**.
 - Raja kustutamiseks vali **Kustuta**.

Kompassi suuna seadistamine

- 1 Tee valik:
 - Kompassi ülevaate kuvamiseks ja avamiseks keri kellakuval.
 - Hoia all  ja vali kompassi juhtimine.
 - Hoia all , vali ABC juhtimine ja nipsa kompassi kuvamiseks.
 - 2 Nipsa vasakule valikute vaatamiseks.
 - 3 Vali **Lukusta suund**.
 - 4 Hoia kella ülaosa soovitud suunas ja vajuta nuppu .
- Kui kaldud suunast kõrvale, näitab kompass kõrvalekaldumist ja kõrvalekalde nurka.

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 112](#)). Võid valida  altimeetri või baromeetri ülevaates altimeetri või baromeetri seadete kiireks avamiseks.

Kaart

 tähistab kaardil su asukohta. Asukohtade nimed ja sümbolid kuvatakse kaardil. Sihtkohta navigeerimisel tähistatakse marsruut kaardil joonega.

- Kaardil navigeerimine ([Kaardi panoraamimine ja suumimine, lehekülg 100](#))
- Kaardi seaded ([Kaardi seaded, lehekülg 101](#))

Kaardi andmekuva lisamine

Võid GPS tegevuse andmekuvade loendisse lisada kaardi.

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

Kaardi panoraamimine ja suumimine

- 1 Navigeerimise ajal kaardi kuvamiseks nipsa üles või alla.
MÄRKUS. võimalik, et pead lisama tegevuse jaoks kaardiandmete kuva ([Andmekuvade kohandamine, lehekülg 30](#)).
- 2 Nipsa paremale.
- 3 Vali **Kaardi juhtnupud**.
- 4 Tee valik:
 - Üles ja alla ning vasakule ja paremale panoraamimise või suumimise lülitamiseks vajuta .
 - Katkestamiseks nipsa üles või alla.

Kaardi seaded

Võid kohandada, kuidas kaarti näidatakse kaardi andmekuvadel.

Vajuta nuppu , vali **Seaded > Kaart ja navigeerimine**.

Orientatsioon: määrab kaardi orientatsiooni. Valik Põhi üleval kuvab ekraani ülal servas põhjasuuna. Valik Suund üles kuvab ekraani ülal servas praeguse liikumissuuna.

Kasutaja asukohad: kuvab ja peidab kaardil kasutaja asukohad.

Automaatne suum: valib automaatselt kaardi optimaalseks kasutamiseks sobiva suumitaseme. Kui funktsioon on välja lülitatud, tuleb kaarti suurendada ja vähendada käsitsi.

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.

Kui kell on ratastooli režiimis, pole intsidendituvastus saadaval.

TEATIS

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonide kasutamiseks peab Venu 4 kell olema ühendatud rakendusega Garmin Connect, kasutades Bluetooth tehnoloogiat. Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas. 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 Venu 4 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.

Hädaabikontaktide lisamine

Hädaabikontaktide telefoninumbreid kasutatakse ohutus- ja jälgimisfunktsioonide jaoks. Hädaabinumbrina saab kasutada ühte hädaabikontaktide telefoninumbrit või hädaabiteenuste telefoninumbrit, näiteks 911.

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 101](#)).

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 Venu 4 rakendada ([Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 87](#)).

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 101). Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas. Hädaabikontaktidel peab olema e-kirjade või tekstisõnumite vastuvõtmise võimalus (rakenduda võivad tavapäraseks tekstisõnumite tasud).

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Seaded > Ohutus ja jälgimine > Juhtumituvastus**.
- 3 Vali GPS-tegevus.

MÄRKUS. juhtumi tuvastamine on saadaval ainult teatud välitegevuste puhul.

Kui kell Venu 4 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 101). Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas. Hädaabikontaktidel peab olema e-kirjade või tekstisõnumite vastuvõtmise võimalus (rakenduda võivad tavapäraseks tekstisõnumite tasud).

- 1 Hoia all nuppu .
- 2 Pärast kolme värinasignaali vabasta abifunktsiooni aktiveerimiseks klahv.
Kuvatakse ajaarvestuskuvat.
VIHJE: enne loenduse lõppu võid sõnumi tühistamiseks suvalist klahvi vajutada.

Muusika

MÄRKUS. kella Venu 4 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 Venu 4, et kuulata seda ka siis, kui nutitelefoni 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 89](#)).

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Connect IQ™ pood**.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid ja installi kolmanda osapoole muusikapakkuja rakendus.
- 4 Vali kella juhtnuppude menüüs **Muusika**.
- 5 Vali muusikapakkuja.

MÄRKUS. kui soovid valida teise pakkuja, hoia all , vali **Seaded > 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 85](#)).

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Seaded > Muusika > Muusikateenusepakkujad**.
- 3 Vali ühendatud pakkuja või vali **Lisa muusikarakendused**, et lisada muusikapakkuja Connect IQ poest.
- 4 Vali kella allalaaditav esitusloend või muu üksus.
- 5 Vajaduse korral vajuta nuppu  seni, kuni sul palutakse teenusega sünkroonida.

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 Venu 4 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. Arvutite Apple puhul kasutab rakendus Garmin Express sinu teeki iTunes®.
- 3 Vali loendis **Minu muusika** või **iTunes teek** helifailide kategooria, nagu muusikapalad või esitusloendid.
- 4 Märgi helifailide ruudud ja vali **Saada seadmesse**.
- 5 Vajaduse korral vali loendis Venu 4 kategooria, vali märkeruudud ning vali **Eemalda seadmest**, et helifailid eemaldada.

Muusika kuulamine

Muusika esmakordsel kuulamisel salvestatakse su valik vaikeväärtusena. Kui see pole muusika esmakordne kuulamine, vajuta kellakuval nuppu  ja vali **Seaded > Muusika > Muusikateenusepakkujad**, et muuta oma valikut.

1 Ava muusika juhtnupud.

2 Tee valik:

- Arvutist kella alla laaditud muusika kuulamiseks vali **Minu muusika** ja seejärel suvand (*Personaalse audiosisu allalaadimine, lehekülg 103*).
- Telefonis muusika esitamiseks vali **Halda telefoni**.
- Muusika kuulamiseks kolmandalt osapoolelt vali **Lisa muusikarakendused**, vali teenusepakkuja nimi ja vali esitusloend (*Helisisu allalaadimine kolmandalt osapoolelt, lehekülg 103*).

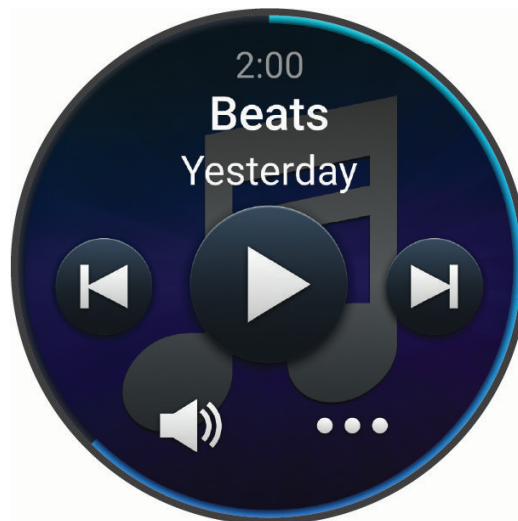
3 Vajaduse korral ühenda kõrvaklapid Bluetooth (*Kõrvaklappide Bluetooth ühendamine, lehekülg 105*).

4 Vali .

Muusika taasesituse juhtnupud

MÄRKUS. tegevuse ajal muusika taasesituse juhtnuppude kuvamiseks nipsa vasakule.

Muusika taasesituse juhtnupud võivad sõltuvalt valitud muusikaallikast välja näha erinevad.



...	Vali, et näha rohkem muusika taasesituse juhtnuppe.
	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 Nipsa kellakuval vasakule.
- 4 Vali **Seaded** > **Muusika** > **Heliväljund** > **Lisa uus**.
- 5 Sidumise lõpuleviimiseks vali kõrvaklapid.

Helirežiimi vahetamine

Muusika taasesitamise režiimiks saab valida stereo või mono.

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **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 (*Kriitilise ujumiskiiruse testi salvestamine, lehekülg 55*). Kell kasutab seda teavet täpsete treeninguandmete arvutamiseks.

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **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.

Ratastooli režiim

Ratastoolirežiim uuendab ülevaateid, rakendusi ja saadaolevaid tegevusi. Näiteks on ratastoolirežiimil jooksmise ja kõndimise asemel sise- ja välistingimustes tõuke- ja käsitsi juhtimise tegevused, nagu Lükkamine – kõnnikiirus ja Lükkamine – jooksukiirus. Kui ratastoolirežiim on sisse lülitatud, siis jälgib Venu 4 kell sinu liigutusi pigem tõugete kui sammudena. Samuti kujutavad ikoonid ratastoolikasutajat. Kell ei uuenda ratastoolirežiimis olles hinnangulist maksimaalset hapnikutarbimisvõimet. Juhtumituvastus on samuti välja lülitatud.

Kui lubad kellas esimest korda ratastoolirežiimi, saad valida treeningu sageduse, et määrata oma aktiivsuse tase õigele algoritmile. Kui ratastoolirežiim on sisse lülitatud, saad siduda rütmiaanduri ja võtta vastu vahemaa ja kiiruse andmeid erinevate tegevuste, näiteks käsitsi juhtimise kohta. Sisetingimustes tuleb kiirusandmete jaoks siduda kiirusandur, kuid kiirusandurit ei ole vaja tegevuse salvestamiseks. Konkreetse ettevõtte Garmin anduri ühilduvuse või ostmise kohta teabe saamiseks või kasutusjuhendi vaatamiseks vaata saidil buy.garmin.com vastava anduri lehte.

Saad ratastoolirežiimi sisse või välja lülitada oma kasutajaprofiili seadetes (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 105*).

Ratastoolifüsioloogia lisateabe jaoks ava veebisait garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/.

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 105](#)).

1 Nipsa kellakuval vasakule.

2 Vali **Seaded** > **Kasutajaprofiil** > **Vormisoleku iga**.

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 arvutamise, lehekülg 108](#)), 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 kalorite 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 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **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 108](#)).
- 4 Vali **Laktaadiläve pulss** ja sisesta enda piimhappe läve pulsisagedus ([Piimhappe lävi, lehekülg 61](#)).
Tegevuse käigus piimhappeläve automaatseks salvestamiseks kasuta funktsiooni Automaatne tuvastamine ([Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine, lehekülg 108](#)).
- 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 105](#)).
- 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 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **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 108](#)).
- 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 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Seaded** > **Kasutajaprofiil** > **Pulsi ja võimsuse tsoonid** > **Automaatne tuvastamine**.
- 3 Tee valik.

Toitehalduri seaded

Vajuta kellakuval nuppu  ja vali **Seaded** > **Toitehaldur**.

Akusäästja: kohandab süsteemi seadeid aku kasutusaja pikendamiseks kella režiimis.

Aku protsent: kuvab aku jäänud kasutusaja protsendina.

Aku hinnanguline teave: kuvab aku jäänud kasutusaja päevade või tundide hinnangulise numbrina.

Madala akutaseme 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 ([Juhtelementide menüü kohandamine](#), lehekülg 46).

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Seaded** > **Toitehaldur** > **Akusäästja**.
- 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 **Tegevuse aktiivne käivitamine** selle seadistuse keelamiseks ([Tervise ja heaolu seaded](#), lehekülg 92).
 - 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 **Madala akutaseme hoiatus** märguande saamiseks siis, kui aku tase on madal.

Accessibility

Su Venu käekellal on hõlbustusfunktsioonid, nagu kohandatud värvifiltrid, kellakuva andmete ettelugemine ning muud heli- ja kuvaseaded.

Ligipääsetavuse seaded

Vajuta kellakuval nuppu  ja vali **Seaded** > **Ligipääsetavus**.

Võid vajutada ka nuppu  kellakuvalt väljumiseks.

Rääkiv kellakuva: võimaldab kellakuval olevad andmed ette lugeda. Võid valida suvandid Ainult kellaaeg ja kuupäev või Kogu kellakuva.

Värvifiltrid: seadistab värvirežiimi kõikidele kuvadele, suurendades värvide nähtavust värvipimeduse korral. Võid eemaldada konkreetsed värvid (nt punase, rohelise või sinise) või valida kõikide värvide eemaldamiseks suvandi Halltoonid.

Igatunnine hoiatus: lülitab sisse hoiatuse iga tunni alguses. Võid selle hoiatuse seadistada käekella helisignaali või vibratsiooni, kellaja kõnes edastuse või mis tahes kombinatsioonina.

Süsteemi seaded

Vajuta kellakuval nuppu  ja vali **Seaded > Süsteem**.

Lühiteed: määrab nuppudele otseteed (*Nupu otseteed kohandamine*, lehekülg 110).

Parool: määrab neljakohalise pääsukoodi, et kaitsta oma isiklikku teavet, kui kell ei ole randmel (*Kella pääsukoodi määramine*, lehekülg 110).

Mitte segada: lubab häirimise vältimise režiimil ekraan hämaraks muuta ja hoiatused ning teavitused välja lülitada.

Kompass: kalibreerib sisemise kompassi ja kohandab seaded (*Kompass*, lehekülg 111).

Altimeeter ja baromeeter: kalibreerib sisemise baromeetrilise kõrgusmõõtja ja kohandab seaded (*Altimeeter ja baromeeter*, lehekülg 100).

Aeg: reguleerib aja seadeid (*Kellaaja seaded*, lehekülg 112).

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 113).

Taasta ja lähtesta: konfigureerib kella andmete varukoopiaid ja lähtestab kasutajaandmed ja -seaded (*Seadete taastamine ja lähtestamine*, lehekülg 113).

Tarkvara uuendus: installeerib allalaaditud tarkvarauuendused, võimaldab automaatseid uuendusi ja võimaldab uuendusi käsitsi kontrollida. (*Tooteuuendused*, lehekülg 118).

Teave: kuvab seadme, tarkvara, litsentsi ja regulatiivset teavet (*Seadme teabe vaatamine*, lehekülg 114).

Nupu otseteed kohandamine

Võid kohandada üksikute klahvide ja klahvikombinatsioonide allhoidmise funktsiooni.

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **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 8).

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **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 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **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 111](#)). Kompassi saad vaadata juhtmenüüst ([Juhtlemendid, lehekülg 43](#)), ülevaadete loendist ([Ülevaadet, lehekülg 36](#)) või tegevuse ajal kuvatavalt andmekuvalt ([Andmekuvade kohandamine, lehekülg 30](#)).

Kompassi seaded

Vajuta kellakuval nuppu  ja vali **Seaded > Süsteem > Kompass**.

Kalibreeri: kalibreerib käsitsi kompassi anduri ([Kompassi käsitsi kalibreerimine, lehekülg 111](#)).

Ekraan: määrab kompassi suuna tähtedes, kraadides või milliradiaanides.

Põhjasuuna osuti: määrab kompassi põhjasuuna ([Põhjaviite seadistamine, lehekülg 111](#)).

Magn. varieerumine: määrab magnetomeetri variatsiooni põhjasuuna jaoks.

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 õhuelektrooniliste 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 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Seaded > Süsteem > Kompass > Kalibreeri**.
- 3 Liiguta rannet, moodustades väikseid kaheksaid, kuni kuvatakse teade.

Põhjaviite seadistamine

Võid seadistada suunateabe arvutamisel kasutatava suunaviite.

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **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 112](#)). Võid valida  altimeetri või baromeetri ülevaates altimeetri või baromeetri seadete kiireks avamiseks.

Altimeetri ja baromeetri seaded

Hoia kellakuval all nuppu  ja vali **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 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Seaded > Süsteem**.
- 3 Vali **Altimeeter ja baromeeter**.
- 4 Vali **Kalibreeri**.
- 5 Tee valik:
 - Praeguse kõrguse käsitsi sisestamiseks vali **Sisesta käsitsi**.
 - GPS-i algpunktis automaatseks kalibreerimiseks vali **Kasuta GPS-i**.

Kellaaja seaded

Vajuta kellakuval nuppu  ja vali **Seaded > Süsteem > Aeg**.

Ajavorming: määrab kella näitama 12- või 24-tunnist või militaarset ajavormingut.

Kuupäevavorming: määrab päeva, kuu ja aasta kuvamisjärjestuse kuupäevades.

Määra kellaag: määrab kella ajavööndi. Suvandi Auto valimisel määratakse ajavöönd GPS-asukoha järgi automaatselt.

Aeg: määrab kellaaja, kui valikust Määra kellaag on valitud Käsitsi.

Aja sünkronimine: sünkroniseerib kellaaja, kui liigud teise ajavööndisse, ja uuendab kellaaga suve- ja talveajale üleminekul ([Aja sünkronimine, lehekülg 112](#)).

Aja sünkronimine

Kella igal sisselülitamisel ja satelliitide leidmisel või seotud telefonis Garmin Connect rakenduse avamisel tuvastab kell automaatselt ajavööndi ja praeguse kellaaja. Võimaldab ka kellaaja käsitsi sünkronimist, kui muutub ajavöönd või lähed üle suve-/talveajale.

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
 - 2 Vali **Seaded > Süsteem > Aeg > Aja sünkron.**
 - 3 Oota kuni kell ühendub sinu seotud telefoniga või leiab üles satelliidid ([Satelliitsignaalide hankimine, lehekülg 120](#)).
- VIHJE:** allika vahetamiseks võid nipsata üles.

Süsteemi täpsemad seaded

Vajuta kellakuval nuppu  ja vali **Seaded > Süsteem > Täpsemad**.

Vorming: määrab üldised formaadi eelistused, näiteks mõõtühikud, tempo ja kiiruse tegevuste ajal ning nädala alguses ([Mõõtühikute muutmine, lehekülg 113](#)).

Andmete salvestamine: Määrab, kuidas kell tegevusandmeid salvestab ([Andmete salvestamise sätted, lehekülg 113](#)).

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 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Seaded > Süsteem > Täpsemad > Vorming > Ühikud**.
- 3 Vali mõõtühiku tüüp.
- 4 Vali mõõtühik.

Andmete salvestamise sätted

Hoia kellakuval all nuppu  ja vali **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 pulsisageduse muutlikkus: võimaldab kellal salvestada sinu pulsisageduse muutlikkust tegevuse ajal. ([Pulsisageduse muutlikkuse tase, lehekülg 60](#)).

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 114](#)). Seadete hulka kuuluvad spordiprofiilid, ülevaated, kasutaja seaded, treeningud ja palju muud.

Vajuta kellakuval  ja vali **Seaded > Süsteem > Taasta ja lähtesta**.

Automaatne varundamine: varundab perioodiliselt su seaded sinu kontole Garmin Connect .

Varunda kohe: varundab sinu seaded käsitsi kontole Garmin Connect.

Sisu varundamine: kuvab salvestatavate andmete tüübi.

MÄRKUS. seaded kaasatakse sisu varundamises automaatselt.

Lähtesta: lähtestab valitud seaded tehase vaikeseadetele ([Kõigi vaikeseadete lähtestamine, lehekülg 114](#)).

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 varukoopiad**.
- 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 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **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**.
 - 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.

 - Kõigi ajutiste failide kustutamiseks kellast vali **Kustuta ajutised failid**.

Seadme teabe vaatamine

Vaata seadme teavet, näiteks seadme ID-d, tarkvara versiooni, regulatiivteavet ning litsentsilepingut.

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Seaded > Süsteem > Teave**.

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 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali seadete menüüs **Süsteem**.
- 3 Vali **Teave**.

Seadme teave

AMOLED-ekraani teave

Vaikimisi on kella seaded optimeeritud aku kasutusaja pikendamisele ja jõudlusele (*Soovitused aku kasutusaja maksimeerimiseks, lehekülg 119*).

Kujutise peetus või piksli „sissepõlemine“ on AMOLED-seadmete puhul tavaline. Ekraani tööea pikendamiseks tasub vältida staatiliste kujutiste pikaaegset kuvamist suure heledusega. Sissepõlemise vältimiseks lülitub Venu 4 ekraan pärast seatud ajalõppu välja (*Ekraani ja heleduse seaded, lehekülg 76*). 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 116*).

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 laadimispeassa.



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%.

Seadme hooldamine

TEATIS

Ära puhasta seadet terava esemega.

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

Ära lase mikrofoni ega kõlari avadel kokku puutuda päikesekreemi või muude kemikaalidega. See võib mikrofoni 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.

Vee all ära nuppe vajuta.

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.

Kella puhastamine

⚠ ETTEVAATUST

Mõnedel kasutajatel, eelkõige tundliku nahaga või allergilistel inimestel, võib pärast pikemaajalist kella kasutamist ilmneda 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 elektriklemmidel 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.

Nailonrihma puhastamine

- Pese nailonrihma käsitsi pehme pesuainega, näiteks nõudepesuvahendiga.
- Ära pane nailonrihma pesumasinasse ega kuivatisse.
- Nailonrihma kuivatamisel riputa see üles või asetä tasapinnale ja lase täielikult kuivada.
- Lisateavet vt aadressilt garmin.com/fitandcare.

Rihmade vahetamine

Kell on kokkusobiv standardsete kiirvabastusrihmadega. Seadmel Venu 4 - 41 mm on 18 mm laiusega rihmad ja seadmel Venu 4 - 45 mm on 22 mm laiusega rihmad.

- 1 Libista vedruvardal olevat kiirvabastusnõela ja eemalda rihm.



- 2 Sisesta vedruvarda üks ots uue rihma kinnitamiseks kellale.
- 3 Libista kiirvabastusnõela ning joonda vedruvarras kella vastaspoolega.
- 4 Korda toiminguid 1–3, et vahetada ka teine rihm.

Tehnilised andmed

Aku tüüp	Laetav sisseehitatud liitiumioonaku
Veekindluse tase	5 ATM ¹
Kasutamise ja hoiustamise temperatuurivahemik	From -20° to 50°C (from -4° to 122°F)
USB-laadimise temperatuurivahemik	From 0° to 45°C (from 32° to 113°F)
ELi raadioside sagedused ja edastusvõimsus	2.4 GHz: < 20 dBm maximum 13.56 MHz: < 42 dBuA/m maximum @ 10m
ELi SAR-väärtus	0.04 W/kg head, 0.21 W/kg limb (41 mm); 0.07 W/kg limb (45 mm)

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

Akuteave

Reaalne aku kasutusaeg sõltub kellas aktiveeritud funktsioonidest, nagu randmelt mõõdetav pulsisagedus, telefoni teavitused, GPS, sisseehitatud andurid ja ühendatud andurid.

Režiim	Venu 4 - 41 mm aku kasutusaeg	Venu 4 - 45 mm aku kasutusaeg
Nutikella režiim	Up to 10 days	Up to 12 days
Aku säästmise kellarežiim	Up to 18 days	Up to 25 days
Ainult GPS-režiim	Up to 15 hours	Up to 20 hours
Kõikide satelliitsüsteemide režiim	Up to 13 hours	Up to 19 hours
Kõik satelliitsüsteemid koos muusikarežiimiga	Up to 6 hours	Up to 9 hours
Kõikide satelliitsüsteemide režiim pluss mitme sagedusriba režiim	Up to 12 hours	Up to 17 hours
Kõik satelliitsüsteemid ja mitmeribaline muusikarežiim	Up to 6 hours	Up to 9 hours

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 110*). Installeerige arvutisse Garmin Express (garmin.com/express). Installeerige nutitelefoni rakendus Garmin Connect.

See tagab Garmin seadmetele hõlpsa juurdepääsu järgmistele teenustele.

- Tarkvarauuendused
- 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 suhtluskeelet, siis saab selle tagasi muuta.

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali sümbol .
- 3 Vali .
- 4 Keri alla ja vali loendis seitsmes üksus.
- 5 Vali keel.

Soovitused aku kasutusaja maksimeerimiseks

Aku kasutusaja pikendamiseks võid proovida järgmiseid nippe.

- Juhtelementide menüüs lülita sisse akusäästmise funktsioon (*Juhtelemendid, lehekülg 43*).
 - Vähenda ekraani valgustuse aega (*Ekraani ja heleduse seaded, lehekülg 76*).
 - Vähenda taskulambi eredust ja muuda vilkumise seadeid (*Kohandatud taskulambi vilkumise muutmine, lehekülg 46*).
 - Lõpeta **Alati kuvatud** ekraani valgustuse kasutamine ja vali lühem ekraani valgustus (*Ekraani ja heleduse seaded, lehekülg 76*).
 - Ekraani heleduse vähendamisvali (*Ekraani ja heleduse seaded, lehekülg 76*).
 - Kasuta UltraTrac oma tegevuse jaoks satelliitrežiimi (*Satelliidiseaded, lehekülg 35*).
 - Lülita Bluetooth tehnoloogia välja, kui sa ei kasuta selle ühendusega funktsioone (*Juhtelemendid, lehekülg 43*).
 - Kui peatad tegevuse pikemaks ajaks, vali **Jätka hiljem** (*Tegevuse lõpetamine, lehekülg 12*).
 - Kasuta kellakuva, mida iga sekundi järel ei uuendata.
Näiteks kasuta ilma sekundiseierita kella numbrilauda (*Kellakuva kohandamine, lehekülg 36*).
 - Piira telefoni teavitusi, mida kell kuvab (*Teavituste haldamine, lehekülg 84*).
 - Peata pulsiseduse andmete edastamine seotud seadmetesse (*Pulsisageduse andmete edastamine, lehekülg 94*).
 - Lülita randmepõhine pulsiseduse jälgimine välja (*Randmel kantava pulsimonitori seaded, lehekülg 93*).
- MÄRKUS.** randmepõhise pulsiseduse jälgimise abil arvutatakse aktiivse treeningu minuteid ning põletatud kaloreid.
- Lülita pulsi käsitsi oksümeeter sisse (*Pulssokümeetri režiimide seadistamine, lehekülg 95*).

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?

Venu 4 kell 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**.
- Vajuta kellakuval nuppu  ja vali **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 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Seaded** > **Ühenduvus** > **Kella andurid** > **Lisa uus**.

3 Tee valik:

- Vali **Otsi kõike**.
- Vali anduri tüüp.

Võid kohandada valikulisi andmevälju ([Andmekuvade kohandamine](#), lehekülg 30).

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 105).

Mu muusika on katkendlik või kõrvaklappide ühendus katkeb

Kui kasutad kella Venu 4, 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 Venu 4 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 116).

Kuidas ringi lõpetamise nupuvajutust tühistada?

Võimalik, et tegevuse ajal vajutad 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.

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 kella oma Garmin kontoga sagedasti.
 - Ühenda kell USB-kaabli ning Garmin Express rakenduse abil arvutiga.
 - Sünkrooni kell rakendusega Garmin Connect Bluetooth-toega telefoni abil.
 - Ühenda seade Garmin kontoga Wi-Fi juhtmevaba võrgu kaudu.

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

- Vii kell 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 kiiresti nuppu  kaheksa korda.
- 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 88](#)).
 - Sünkrooni oma sammunäit rakendusega Garmin Connect ([Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 87](#)).

- 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.).

- Otsi kella taga laadimiskontaktide lähedal olevaid väikseid baromeetriavasid ning puhasta laadimiskontaktide ümbrust.

Kui baromeetriavad on blokeeritud, võib baromeetri jõudlus halveneda. Ala puhastamiseks võid kella veega loputada.

Puhastamise järel lase kellal täielikult kuivada.

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

Lisa

Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed

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

MÄRKUS. kui kell on ratastooli režiimis, pole maksimaalse hapnikutarbimise andmed saadaval.

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.

Värvilised mõõdikud ja jooksudünaamika andmed

Jooksudünaamika kuvadel on eelisandmete värviline mõõdik. Eelisandmetena saab kuvada rütmi, vertikaalse võnkumise, maaga kokkupuute aja, maaga kokkupuute aja tasakaalu või vertikaalsuhte. 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 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	Prostentiil tsoonis	Rütmivahemik	Maaga kokkupuuteaja vahemik
 Lilla	>95	>183 sammu minutis	<218 ms
 Sinine	70–95	174–183 sammu minutis	218–248 ms
 Roheline	30–69	164–173 sammu minutis	249–277 ms
 Oranž	5–29	153–163 sammu minutis	278–308 ms
 Punane	<5	<153 sammu minutis	>308 ms

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	Prostentii 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%

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).

Ratta veljemõõt ja ümbermõõt

Kui kasutad kiirusandurit jalgrattasõidul, tuvastab see automaatselt su ratta suuruse. Vajaduse korral võid ratta ümbermõõdu 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
Vahemaa	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.
Viim. liikum. kaugus	Viimase lõpetatud liigutuse käigus läbitud vahemaa.
Liikumise kaugus	Praeguse liigutusega läbitud vahemaa.
Merendusvahemaa	Meremiilides või merejalgades läbitud vahemaa.

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.
Viimase liikumise tõus	Viimase lõpetatud liikumise vertikaalne tõus.
Viimase liikumise laskumine	Viimase lõpetatud liikumise 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.
Liikumise tõus	Praeguse liigutuse vertikaalne tõus.
Liikumise laskumine	Praeguse liikumise vertikaalne langus.
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.
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.
Viimase liikumise %HRR	Viimase lõpetatud liikumise keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Viimase liikumise HR	Viimase lõpetatud liigutuse keskmine pulsisagedus.
V liikumise HR %Max.	Viimase lõpetatud liikumise maksimaalse pulsisageduse keskmise protsent.
Liikumise %HRR	Praeguse liikumise keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Liikumise HR	Praeguse liikumise keskmine pulsisagedus.

Nimi	Kirjeldus
Liikumise HR Max %	Praeguse liikumise maksimaalse pulsisageduse keskmise protsent.
Aeg tsoonis	Aeg igas pulsisageduse tsoonis.

Pikkuste väljad

Nimi	Kirjeldus
Intervalli pikkused	Praeguse intervalli lõpetatud basseinipikkuste arv.
Pikkused	Praeguse tegevuse lõpetatud basseinipikkuste arv.

Muud väljad

Nimi	Kirjeldus
Aktiivsed kalolid	Tegevuse jooksul põletatud kalolid.
Ümbritsev surve	Kalibreerimata keskkonnarõhk.
Õhurõhk	Praegune kalibreeritud õhurõhk.
Aku tunnid	Järelejäänud tundide arv, enne kui aku saab tühjaks.
Aku tase	Allesolev aku tase.
eBike'i aku	Elektrijalgratta aku laetuse tase.
eBike'i ulatus	Hinnanguline järelejäänud vahemaa, millega elektrijalgratas võib abistada.
GPS	GPS-satelliidi signaali tugevus.
Intervallid	Praeguse tegevuse lõpetatud intervallide arv.
Ringi	Praeguse tegevuse lõpetatud ringide arv.
Viimase seeria kordused	Viimase aktiivsuse seeria korduste arv.
Koormus	Praeguse tegevuse treeningkoormus. Treeningkoormus on harjutusjärgne liigne hapniku tarbimine (EPOC), mis märgib treeningu intensiivsust.
Liigutused	Praeguse tegevuse lõpetatud liikumiste koguarv.
Seisundi hinnang	Sooritus tingimuste hinnanguline skoor on reaajas hinnang sinu sooritusvõimele.
Kord.	Jõusaalitreeningu ajal treeningu rühmas tehtavate korduste arv.
Hingamissagedus	Hingamissagedus hingetõmmetena minutis (brpm).
Voorud	Tegevuse treeningurühmade arv, nt hüppenöörihüpped.
Sammud	Praeguse tegevuse käigus tehtud sammude arv.
Stress	Su praegune stressitase.
Päikesetõus	Päikesetõusu aeg sinu GPS asukohas.
Päikeseloojang	Päikeseloojangu aeg sinu GPS asukohas.
Päeva aeg	Kellaaeg vastavalt sinu praegusele asukohale ja aja seadetele (vorming, ajavöönd, suveaeg).
Kaloreid kokku	Päevas kulutatud kaloreid 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.
Kalde järgi kohand. 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.
Viimase liikumise tempo	Viimase lõpetatud liigutuse keskmine tempo.
Liikumistempo	Praeguse liigutuse 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	Sellega 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.
Treeningu stressiskoor	Praeguse tegevuse Training Stress Score™.
Väntamise f.	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 puuteaja tasakaal	Maaga kokkupuuteaja vasak/parem tasakaal jooksmisel.
Kokkupuuteaeg maaga	Jooksmisel iga sammu ajal maaga kokkupuutes olnud aeg, mõõdetuna millisekundites. 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.
Viimase liikumise kiirus	Viimase lõpetatud liigutuse keskmine kiirus.
Max SOG	Maksimaalne sõidukiirus praeguse tegevuse kohta, sõltumata navigeeritud kursist ja ajutistest suunamuutustest.
Maks. kiirus	Praeguse tegevuse maksimaalne kiirus.
Liikumise kiirus	Praeguse liigutuse keskmine kiirus.
Kiirus	Aktiivne liikumise kiirus.
SOG	Tegelik sõidukiirus sõltumata navigeeritud kursist ja ajutistest suunamuutustest.
Vertikaalkiirus	Aja jooksul tõustud või laskunud kiirus.

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.
Inter. 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.
Viim. 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 17). 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.
Temperatuur	Õhutemperatuur. Kehatemperatuur võib temperatuuriandurit mõjutada. Saad siduda temperatuurianduri seadmega, et pakkuda püsivat täpsete temperatuuriandmete allikat.

Taimeri väljad

Nimi	Kirjeldus
Aktiivsusaeg	Praeguse tegevuse aktiivse liikumise aeg kokku.
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 taimeri ja jooksed 10 minutit, peatad taimeri 5 minutiks, käivitad taimeri ja jooksed veel 20 minutit, on möödunud aeg 35 minutit.
Hinnang. aeg lõpetamiseni	Praeguse tegevuse eeldatav lõpuaeg.
Intervalli taimeri 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 sihttempost või -kiirusest ees või taga.
Poosi aeg	Praeguse poosi stopperiga mõõdetud aeg.

Nimi	Kirjeldus
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.

