

GARMIN®

CIRQA™

Smart Band



Kasutusjuhend

Sisukord

Sissejuhatus..... 3

Alustamine.....	3
Nutivõru CIRQA aktiveerimine.....	3
Seadme ülevaade.....	4
Nutivõru CIRQA pealepanek.....	4
Nõuandeid võru kandmiseks.....	5
Mooduli oleku LED-signaallamp.....	6

Ühendamine ja seadistamine..... 8

Seadme sidumine rakendusega Garmin Connect™.....	8
Garmin Connect™.....	8
Garmin Connect+™ Tellimus.....	9
Rakenduse Garmin Connect™ kasutamine.....	9
Avakuva seaded.....	10
Andmete käsitsi sünkroonimine rakendusega Garmin Connect™.....	11

Aktiivsusmonitor..... 12

Tegevused.....	12
Tegevuse jäädvustamine CIRQA nutivõru abil.....	12
Tegevuse jäädvustamine rakenduses Garmin Connect™.....	12
Lemmiktegevuse lisamine või eemaldamine.....	13
Automaatselt tuvastatavad tegevused.....	13
Automaatselt tuvastatavate tegevuste sisse- ja väljalülitamine.....	13
Treeningu alustamine.....	13
Aktiivsussätted.....	13

Une jälgimine..... 14

Automaatse unejälgimise kasutamine.....	14
---	----

Äratused..... 15

Äratuse seadistamine.....	15
Äratuse muutmine.....	15
Äratuse edasilükkamine või tühistamine.....	15

Tervis ja heaolu seaded..... 16

Pulssoksümeetri režiimide seadistamine.....	16
Pulsisageduse andmete edastamine..	16

Teavitused & hoiatused seaded..... 17

Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine.....	17
--	----

Toitehalduri seaded..... 18

Kasutajaprofiil seaded..... 19

Kandmiskoha muutmine.....	19
Vormisoleku vanuse kuvamine.....	19
Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teabe hankimine.....	19
Ratastoolirežiim.....	19
Pulsisageduse tsoonid.....	20
Soo sätted.....	20

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid..... 21

Seadme LiveTrack sisse ja välja lülitamine.....	21
Kontaktide lisamine.....	21

Süsteemi seaded..... 22

Tempo ja kiiruse eelistuste kohandamine.....	22
--	----

Seadme teave..... 23

Seadme laadimine.....	23
Aku laetustaseme kontrollimine.....	23
Seadme ühendamine arvutiga.....	23
Rihma/manseti vahetamine.....	24
Seadme hooldamine.....	24
Masinpesu.....	25
Tehnilised andmed.....	25

Tõrkeotsing..... 26

Tooteuendused.....	26
Seadme lähtestamine.....	26
Kadunud seadme leidmine.....	26
Lisateabe hankimine.....	26

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.

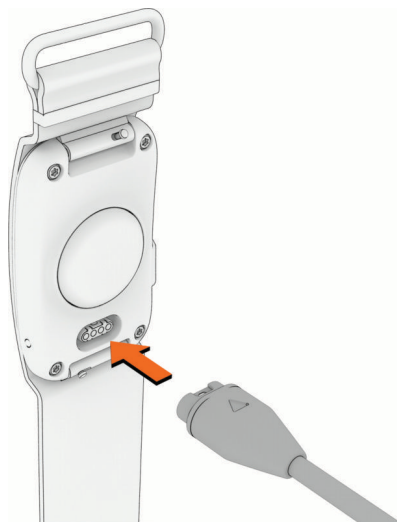
Alustamine

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

- 1 Ühenda seade selle sisselülitamiseks laadijaga (*Nutivõru CIRQA aktiveerimine*, lehekülg 3).
- 2 Laadi rakendus Garmin Connect™ oma telefoni alla ja seo seadmed (*Seadme sidumine rakendusega Garmin Connect™*, lehekülg 8).
- 3 Laadi seadet (*Seadme laadimine*, lehekülg 23).
- 4 Kontrolli tarkvara uuendusi (*Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect™ abil*, lehekülg 9).
Parima kogemuse saamiseks hoia tarkvara seadmes ajakohasena. Tarkvarauuendused täiustavad seadme privaatsust, turvalisust ja funktsioone.
- 5 Alusta mõnd tegevust (*Tegevuse jäädvustamine CIRQA nutivõru abil*, lehekülg 12).

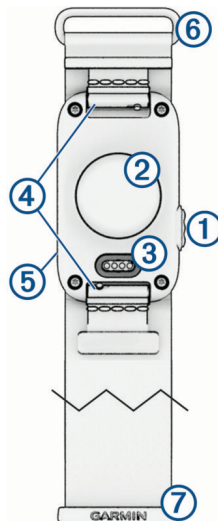
Nutivõru CIRQA aktiveerimine

- 1 Ühenda kaabel (▲ ots) laadimispeessa.



- 2 Ühenda kaabli teine ots USB-laadimispeessa.
Aktiivses sidumisrežiimis vilgub ● (lilla) märgutuli (*Seadme sidumine rakendusega Garmin Connect™*, lehekülg 8).

Seadme ülevaade



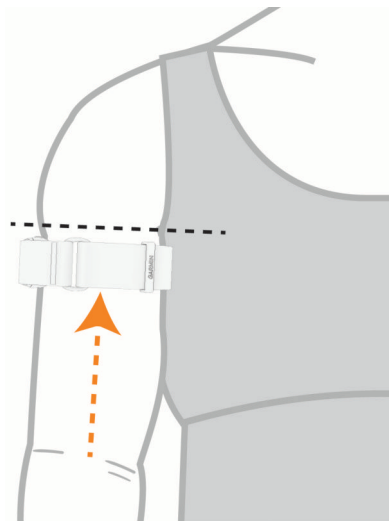
①	Nupp
②	Andur
③	Laadimispesa
④	Kiirvabastusnõelad
⑤	LED
⑥	Kinnitus
⑦	Nutivõru

Nutivõru CIRQA pealepanek

- 1 Ava võru.
- 2 Moodusta silmus, suunates võru läbi kinniti.

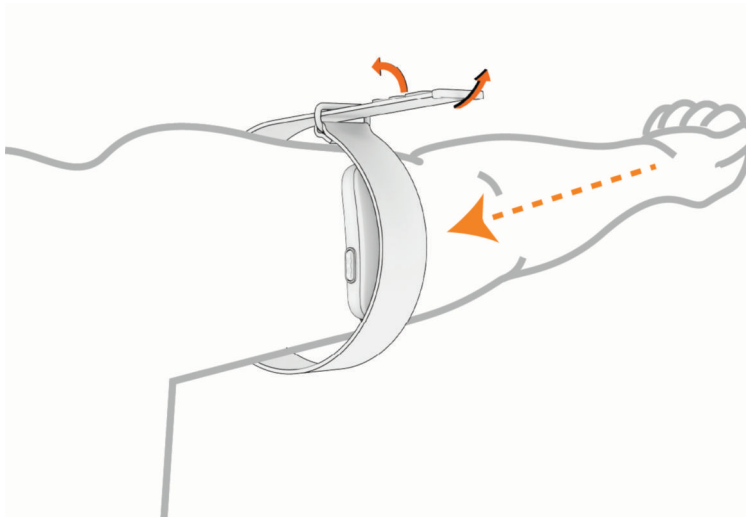


- 3 Aseta käsi või ranne läbi aasa.
- 4 Tee valik:
 - kui kannad võru randmel, kinnita võru ots takjakinnitusega osa külge.
 - Kui kannad võru käe ümber, siis jätka etapiga 5.
- 5 Libista võru õlavarrele.



Nutivõru peaks paiknema küünarnukist kõrgemal.

- 6 Painuta käsivart ja kinnita võru ots takjakinnitusega osa külge.



- 7 Vajadusel eemalda võru õlavarrelt ja reguleeri võru mugavasse asendisse (*Nõuandeid võru kandmiseks, lehekülg 5*).

- 8 Paiguta moodul nii, et see ei sega su tegevusi ega und.

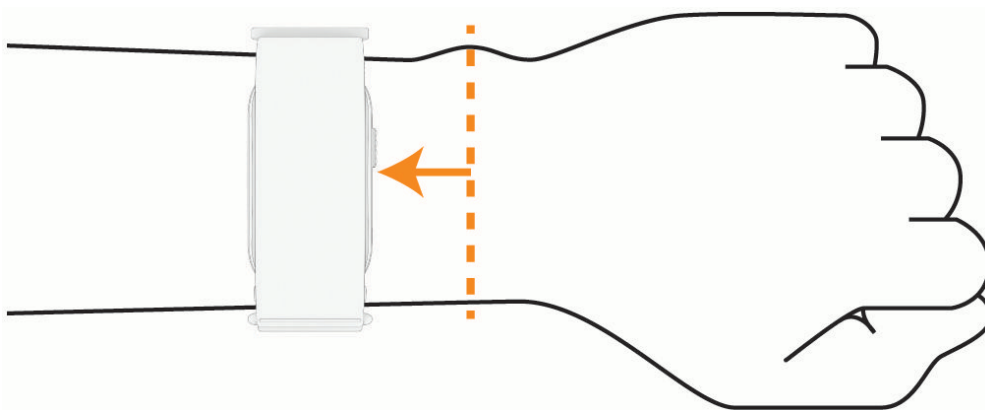
Nõuandeid võru kandmiseks

⚠ HOIATUS

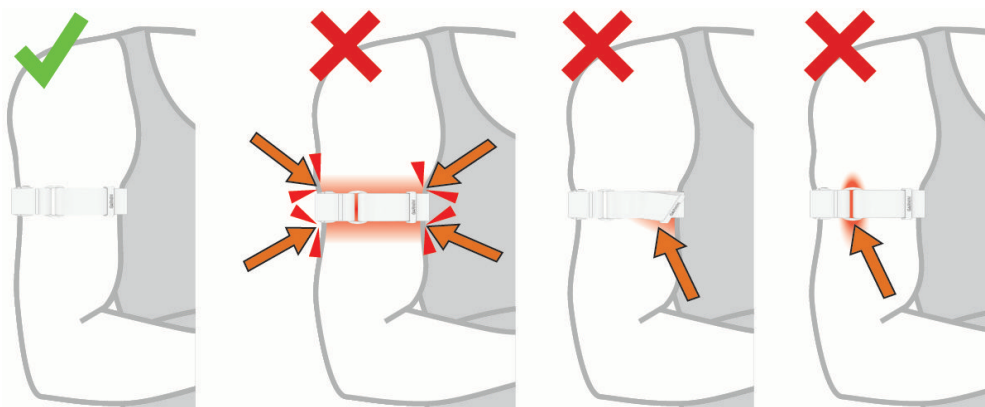
Mõnedel kasutajatel, eelkõige tundliku nahaga või allergilistel inimestel, võib pärast pikemaajalist rihma/ manseti kasutamist ilmned nahaärritus. Kui märkad nahaärritust, võta rihm/mansett ära ja lase nahal paraneda. Nahaärrituse vältimiseks veendu, et rihm/mansett oleks puhas ja kuiv, ning ära seda käsivarrele liiga tugevalt kinnita.

Nutivõru CIRQA tuleks õlavarrele või randmele kinnitada mõnevõrra tihedalt, kuid siiski mugavalt.

- Suuremate õlavarte ja randmete korral kinnita rihm kinnitile lähemale.
- Ebamugavuse minimeerimiseks kontrolli võru sobivust. mugava seadistuse leidmine võib aega võtta.
- Kanna võru randmeluu kohal.



- Ära võru õlavarrel või randmel üle pinguta.



- Paiguta moodul õlavarre välispoolele.
VIHJE: võid mooduli oma käsivarre siseküljele lähemale reguleerida, kui nii on mugavam.
- Välti otse mooduli peal lamamist.
- Välti liibuvaid riidesemeid, mis võiksid võru kokku suruda.
- Pese võru regulaarselt ja enne selle esmakordset kandmist ([Masinpesu, lehekülg 25](#)).

Mooduli oleku LED-signaallamp

LED-i tegevus	Olek
Vilkuv ● (lilla) märgutuli	Mooduli sidumisrežiim toimib. Seade on sidumisrežiimis 15 minutit. Kui seadet pole kunagi seotud, siis jääb see sidumisrežiimi kauemaks kui 15 minutiks.
Vilkuv ● (roheline) märgutuli tegevuse ajal	Tegevus algas. Märgutuli jätkab tegevuse ajal vilkumist.
Põlev ● (roheline) märgutuli tegevuse ajal	Tegevus on peatatud. Tegevuse peatamine on võimalik vaid rakenduses Garmin Connect™ (Tegevuse jäädvustamine rakenduses Garmin Connect™, lehekülg 12).
Vilkuv ● (punane) märgutuli tegevuse ajal	Tegevus lõpetati. Märgutuli jätkab vilkumist, kuni tegevus salvestatakse, jätkub või hüljatakse.
Vilkuv ● (oranž) märgutuli	Moodul edastab pulsisageduse andmeid (Pulsisageduse andmete edastamine, lehekülg 16).
Vilkuv ○ (valge) märgutuli	Seotud moodul lülitub sisse või taaskäivitub.
Kõik vilkuvad värvid	Sidumata moodul lülitub sisse.
Vaheldumisi vilkuv ● ● (roheline, oranž) märgutuli	Mooduli tarkvara uuendamine.

LED-i tegevus	Olek
Vilkuv ● (punane) märgutuli	Sidumine nurjus. Peaksid uuesti siduma (Seadme sidumine rakendusega Garmin Connect™, lehekülg 8). Ilmnes viga. Võimalik, et pead mooduli lähtestama (Seadme lähtestamine, lehekülg 26).
Vaheldumisi vilkuv ● ● ● (roheline, kollane, punane) märgutuli	Mooduli lähtestamine tehase vaikeseadetele.

Aku oleku märgutuli

Pärast rakenduses Garmin Connect lubamist võid aku praeguse oleku nägamiseks kaks korda puudutada seadme ülaosa ([Toitehalduri seaded, lehekülg 18](#)).

LED-i tegevus	Olek
Ligikaudu kaks sekundit põlev ● (roheline) märgutuli	Tähistab täislaetud akut.
Vilkuv ● (roheline) märgutuli	Mooduli laadimine. Laadimise käigus vilkumise intervall pikeneb, kuni aku on täis laetud.
Põlev ● (oranž) märgutuli	Tähistab aku madalat taset.
Põlev ● (punane) märgutuli	Tähistab aku kriitiliselt madalat taset.

Ühendamine ja seadistamine

Seadme sidumine rakendusega Garmin Connect™

Nutivõru CIRQA kasutamiseks (sh ühendatud funktsioonid ning tervise- ja tegevuseandmete kuvamine) peab see olema seotud rakendusega Garmin Connect.

- 1 Hoia telefoni seadmele lähemal kui 10 m.
- 2 Installeeri telefoni rakenduste poest rakendus  Garmin Connect ja ava see.
Rakenduse Garmin Connect avamiseks võid telefoniga skannida QR-koodi.



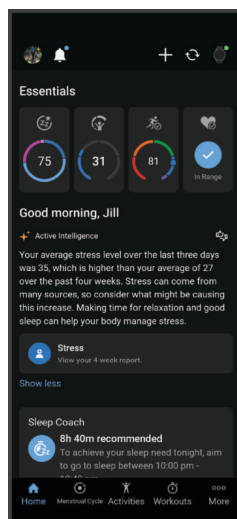
- 3 Ühenda moodul toiteallikaga USB-kaabli abil (*Nutivõru CIRQA aktiveerimine, lehekülg 3*).
Vilgub ● (lilla) märgutuli. Seade jääb kuni sidumiseni sidumisrežiimi. Vajadusel vajuta nuppu sidumisrežiimi taasaktiveerimiseks.
VIHJE: kui oled seadme juba sidunud, siis pead selle eemaldama telefoni Bluetooth® seadetest enne sidumisrežiimi käsitsi sisenemist. Sidumisrežiimi käsitsi sisenemiseks vajuta nuppu kolm korda kiiresti või hoia nuppu all ligikaudu kuus sekundit, kuni vilgub ● (lilla) märgutuli (*Mooduli oleku LED-signaallamp, lehekülg 6*).
- 4 Jälgi rakenduses Garmin Connect ekraanile ilmuvaid juhiseid.

Garmin Connect™

Garmin Connect annab sulle vahendid oma tervise- ja tegevuseandmete jälgimiseks ja analüüsimiseks. Võid oma sõpradega rakenduses Garmin Connect kontaktis olla, et teavet jagada ja üksteist julgustada. Võid salvestada eri tegevusi, nagu jooksmine, kõnd, rattasõit, ujumine, matkamine jne. Tasuta konto registreerimiseks laadi rakendus alla oma telefoni (garmin.com/connectapp) või ava veebisait connect.garmin.com.

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

Andmete analüüsimine: saad vaadata oma tegevuse kohta üksikasjalikku teavet, sh aeg, vahemaa, pulsisagedus ja põletatud kalorit.



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 seadet ja kasutajasätteid teenuse Garmin Connect kaudu.

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, sh toitumise kohta.

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

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

Reaalsajas tegevuse statistika: jälgi treeningut rakenduses Garmin Connect ja vaata oma treeninguandmeid reaalsajas.

MÄRKUS: See funktsioon on saadaval ainult teatud tegevuste või seadmetega.

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

Toitumisandmete logimine: jälgi ulatuslikke toiduainete andmebaase kasutades oma igapäevast toitumist ning vaata tarbitud makrotoitainete ja kalorite üksikasjalikke aruandeid. Saad oma ühilduvas Garmin seadmes vaadata oma igapäevase toitumise ülevaadet, logida toite käsitsi ja võtta vastu hommikuste ja õhtuste söögikordade aruandeid. Rakenduses Garmin Connect saad skannida UPC, logida uusi toiduaineid, luua toitumiseesmärgid ja teha palju muud.

Sooritus juhtpaneel: vaata oma treeninguandmeid sulle sobival viisil kohandatud diagrammide ja graafikutega, sh toitumisinäidikuid.

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

Rakenduse Garmin Connect™ kasutamine

Pärast seadme sidumist telefoniga (*Seadme sidumine rakendusega Garmin Connect™, lehekülg 8*) võid kasutada rakendust Garmin Connect kõigi tegevusandmete laadimiseks teenuse Garmin Connect kaudu.

1 Veendu, et telefonis töötab rakendus Garmin Connect.

2 Hoia seadet telefonist kuni 10 m kaugusel.

Seade sünkroonib andmeid automaatselt rakendusega Garmin Connect ja sinu Garmin Connect kontoga.

Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect™ abil

Enne seadme tarkvara uuendamist rakenduse Garmin Connect abil peab sul olema Garmin Connect konto ja seade peab olema seotud ühilduva telefoniga (*Seadme sidumine rakendusega Garmin Connect™, lehekülg 8*).

Sünkrooni oma seade rakendusega Garmin Connect (*Andmete käsitsi sünkroonimine rakendusega Garmin Connect™, lehekülg 11*).

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 **••• > 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 kantav seade, mida kõige sagedamini kannad.

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

Avakuva seaded

Sinu Garmin Connect™ avakuva pakub kiiret teavet, mida kogu päeva vältel sünkroonitakse. Avakuva saab kohandada kajastama sinu vormisoleku või tervise eesmärgi. Mõned seaded eeldavad Garmin Connect+ tellimust.

VIHJE: Kui sinu Garmin Connect kontoga on ühendatud täiendavaid seadmeid, on saadaval täiendavad seadistused.

Keri Garmin Connect avakuval alla ja vali **Muuda avakuva**.

Nimi	Kirjeldus
Body Battery™	Kogu päeva jooksul kandmisel kuvatakse sinu praegune Body Battery tase ja tasemete graafik viimaste tundide jooksul.
Põletatud kaloreid	Kuvab praeguse päeva kaloriteabe.
Väljakutsed	Jälgib sinu edenemist, kui osaled Garmin Connect väljakutses või lood oma väljakutse.
Sündmused	Kuvab võistlusi või muid sündmusi sinu Garmin Connect kalendris.
Vormisoleku vanus	Kuvab sinu arvutusliku vormi võrdluses samast soost inimesega. Su seade kasutab vormisoleku vanuse kuvamiseks teavet, nagu kehamassiindeks (BMI), puhkeaja pulsisageduse andmed ja intensiivse aktiivsuse andmed. Kui sul on kaal Index™, siis kasutab seade vormisoleku vanuse määramiseks kehamaassiindeksi asemel keharasva protsenti. Treeningute ja elustiiliga seotud muudatused võivad vormisoleku vanust mõjutada.
Garmin® Coachi kavad	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, kui see on kohaldatav.
Üleilmsed märgid	Jälgib sinu edenemist, kui osaled teistes piirkondades alguse saanud väljakutsetes.
Tervislik seisund	Kuvab tervisenäitajaid, näiteks hingamist ja pulsisageduse muutumist. VIHJE: saad valida iga teguri, et vaadata oma ajalugu, baastaset ja saada andmetest ülevaate.
Pulsisagedus	Kuvab praeguse pulsisageduse (löögid minutis) ja keskmise puhkeoleku pulsisageduse (RHR) graafiku.
Avakuva ülevaated	Kuvab sinu tervisenäitajate ja tegevuste ülevaateid.
HRV olek	Kuvab sinu seitsme päeva keskmise öise südame pulsisageduse vaheldumise näitaja.
Vedeliku tarbimine	Jälgib tarbitud vee kogust ja päeva eesmärgi täitmist.
Intensiivsusminutid	Jälgib keskmise ja suure intensiivsusega tegevuste aega, iganädalaste intensiivsusminutite eesmärgi ja liikumist eesmärgi suunas.
Viimased 7 päeva	Kuvab sinu tegevuste loetelu, keskmise uneaja skoori ja tervisenäitajad viimase seitsme päeva jooksul.
Viimane tegevus	Kuvab viimase salvestatud tegevuse lühikokkuvõtte.
Elustiili logimine	Jälgib sinu igapäevaseid käitumismustreid ja võimaldab vaadata, kuidas need mõjutavad teatud tervisenäitajaid.
Menstruaaltsükkel	Jälgib sinu füüsilisi sümptomeid, sugutungi, sugulist aktiivsust, ovulatsiooni päevi jm. Lisateabe nägemiseks ja funktsiooni seadistamiseks vali rakenduses Garmin Connect säte Tervisestatistika.
Nutrition	Kuvab sinu päevase toitumise ülevaate, sh tarbitud kaloreid ja makrotoitained. Lisaks saad söögikordi logida. Toitumise jälgimiseks ja seonduvate andmete vaatamiseks peab sul olema kehtiv Garmin Connect+ tellimus (<i>Garmin Connect+™ Tellimus, lehekülj 9</i>).

Nimi	Kirjeldus
Pulssoksümeeter	Kuvab sinu pulssoksümeetri näidud, mis on salvestatud päeva jooksul või une ajal, olenevalt kehtivatest seadistustest.
Tõukeid	Ratastoolirežiimis jälgib sinu igapäevast ratastoolitõugete arvu, tõugete eesmärki ja eelmiste päevade andmeid (Ratastoolirežiim, lehekülj 19).
Avakuva lähtestamine	Võimaldab teha valikuid avakuva vaikekujunduste loendist. Sellega alistatakse kõik kohandatud seaded.
Hingamine	Kuvab sinu praeguse hingamissageduse hingetõmmetes minuti kohta, keskmise hingamissageduse ärkvel olles ja une ajal(xref).
Uneaja skoor	Kuvab kogu uneaja, uneaja skoori ja unefaaside andmed eelmise öö kohta. Samuti saad vaadata öiseid hingamismuutusi (Une jälgimine, lehekülj 14).
Sammud	Jälgib igapäevaseid samme, sammude eesmärki ja eelmiste päevade andmeid.
Stress	Kuvab praeguse stressitaseme ja selle graafiku. Kui oled liiga aktiivne, et seade saaks sinu stressitaset määrata, siis stressimõõtmisi ei salvestata.
Suundumused (tegevuspõhised)	Kuvab viimase salvestatud tegevuse lühikokkuvõtte ja valitud spordiala ajaloo.
Maksimaalne hapnikutarbimisvõime.	Kuvab sinu praeguse maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime arvu, kirjelduse ja asendina värvilisel näidikul(xref).
Kaal	Kuvab sinu hiljutised kaalusuundumused ja ajaloo. Võid oma kaalu käsitsi sisestada. Kui sul on Index kaal, mis on seotud Garmin Connect kontoga, kuvatakse sinu kaal ülevaate koosseisus.
Eile	Kuvab sinu eelmise päeva tegevuste loetelu, uneaja skoori ja tervisenäitajad.

Body Battery™

Seade analüüsib su pulsisageduse varieeruvust, stressitaset, unekvaliteeti ja aktiivsuseandmeid, et tuvastada su üldine Body Battery tase. See näitab saadaolevat reservenergiat, nagu auto kütusenäidik. Body Battery taseme vahemik on 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 seadet teenuse Garmin Connect™ kontoga, et vaadata kõige värskemad Body Battery taset, pikaajalisi trende ja täiendavaid üksikasju ([Funktsiooni Body Battery™ andmete parendamise näpunäited, lehekülj 11](#)).

Funktsiooni Body Battery™ andmete parendamise näpunäited

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

Andmete käsitsi sünkroonimine rakendusega Garmin Connect™

Unemansett CIRQA sünkroonib regulaarselt ja automaatselt andmeid rakendusega Garmin Connect, kui seade on ärkvel ja rakendusega Garmin Connect ühendatud. Samuti võid andmeid igal ajal käsitsi sünkroonida.

- 1 Hoia seadet seotud telefoni läheduses.
- 2 Ava rakendus Garmin Connect.
VIHJE: rakendus võib olla taustal avatud või töötada.
- 3 Vali ••• > **Garmini seadmed**.
- 4 Vali seade CIRQA.
- 5 Vali ↺.
- 6 Oota, kuni andmeid sünkroonitakse.
- 7 Vaata oma uneandmeid rakenduses Garmin Connect.

Aktiivsusmonitor

Aktiivsusmonitor salvestab igapäevaseid samme, läbitud vahemaad, intensiivsusminuteid, põletatud kaloreid ja unestatistika. Põletatud kalorit hõlmavad põhiainevahetust ja aktiivsuskaloreid.

Päevas tehtud sammude arv ilmub sinu Garmin Connect™ kontole. Sammude arvu uuendatakse perioodiliselt. Kui ratastoolirežiim on sisse lülitatud, jäädvustab seade sammude asemel erinevaid mõõdikuid, näiteks tõukeid ([Ratastoolirežiim, lehekülg 19](#)).

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

Tegevused

Vali rakenduses Garmin Connect™ **••• > Garmini seadmed**, vali oma seade ja vali **Aktiivsusvalikud > Kõik tegevused**.

MÄRKUS: mõned tegevused kuvatakse mitmes kategoorias.

Mõned tegevused võivad vajada Garmin Connect+ tellimust.

Kategooria	Tegevused
Jõusaal	Poks, Kardiotreening, Siseronimine, Elliptiline trenažöör, Treppidest käimine, HIIT, Hüppenõõriga hüppamine, Võitluskunstid, Liikuvus, Pilates, Siseaerutamine, Stepper, Jõutreering, Siseruumides kõndimine, Jooga
Sport	Ratsutamine, Seinaronimine, Kettagolf, Golf, Matkamine, Ratsutamine, Rulluisutamine, Mägiromimine, Kõndimine
Jooksmine	Siseruumis jälgimine, Jooks, Staadionijooks, Maastikujooks, Jooksulindil jooksmine, Takistusõit
Rattasõit	Jalgratas, Rattaga tööle, Sisejalgratas, Rattamatk, BMX, eBike, E-mägitas, Sõit kruusateedel, Käsirattasõit, Käsirattaga sõitmine siseruumides, MTB, Maanteeõit
Ujumine	Ujumine
Reketisport	Sulgpall, Padel, Pickleball, Seinatenis, Squash, Lauatenis, Tennis
Võistkonnaspordialad	Ameerika jalgpall, Pesapall, Korvpall, Kriket, Maahoki, Mängimine, Jäähoki, Lakross, Ragbi, Jalgpall, Pehmepall, Võrkpall, Kettamäng
Talisport	Liuväli, Mäesuusatamine, Lumelauasõit, Räätsad, Murdmaa klassikaline, XC uisustiil
Veesport	Paat, Kalastus, Kajakisõit, Aerutamine, Hingamistoru, Aerusurf
Muu	Hingamisharjutused, Mediteerimine, Tantsuline treening, Muu

Tegevuse jäädvustamine CIRQA nutivõru abil

Võid lemmiktegevuse valida rakenduses Garmin Connect™ ([Lemmiktegevuse lisamine või eemaldamine, lehekülg 13](#)).

- 1 Vajuta nutivõru CIRQA nuppu.
Vilgub  (roheline) märgutuli ja CIRQA nutivõru vibreerib tegevuse jäädvustamise alustamisel.
- 2 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta uuesti CIRQA nutivõru nuppu.
Vilgub  (punane) märgutuli ja CIRQA nutivõru vibreerib. Tegevus ilmub rakenduses Garmin Connect pärast seadme sünkroonimist.

Tegevuse jäädvustamine rakenduses Garmin Connect™

Võid tegevuse käivitada ja lõpetada rakenduses Garmin Connect. Võid ka ühe tegevuse käivitada ja lõpetada CIRQA nutivõru abil ([Lemmiktegevuse lisamine või eemaldamine, lehekülg 13](#)).

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand  > **Salvesta tegevus**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Vali **Alusta salvestamist**.
Su CIRQA nutivõru vibreerib ja vilgub  (roheline) märgutuli.
- 4 Vali **Ring**, et ring märkida (valikuline).
- 5 Vali suvand **Peata**.
- 6 Tee valik:
 - Tegevusest loobumiseks vali **Tühista**.
 - Tegevuse jätkamiseks vali **Jätka**.

- Tegevuse salvestamiseks vali **Salvesta**.

Lemmiktegevuse lisamine või eemaldamine

Võid valida lemmiktegevuse CIRQA nutivõru abil alustamiseks ja peatamiseks.

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect™ ••• > **Garmini seadmed**.
- 2 Vali oma seade.
- 3 Vali **Aktiivsusvalikud** > **Redigeeri**.
- 4 Vali tegevus.

Kui vajutad nuppu CIRQA nutivõrul, siis käivitab see lemmiktegevuse tüübi.

Automaatselt tuvastatavad tegevused

Su seade kasutab salvestatud liikumise ja koormuse andmeid koos su konto ajalooliste andmetega, et su tegevusi automaatselt tuvastada. Siia võivad kuuluda GPS-i asukohaandmed su ühendatud telefonist. Kui tegevus tuvastatakse ja jäädvustatakse, siis laaditakse see automaatselt üles su Garmin Connect™ kontole, kus saad seda redigeerida või kustutada. Pead andma nõusoleku selle funktsiooni käigus oma asukohaandmete kasutamiseks. Automaatselt tuvastatavate tegevuste kohta lisateabe saamiseks ava garmin.com/autoactivitydetection.

Automaatselt tuvastatavate tegevuste sisse- ja väljalülitamine

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect™ ••• > **Garmini seadmed**.
- 2 Vali oma seade.
- 3 Vali **Tervis ja heaolu** > **Automaatselt tuvastatavad tegevused**.

Treeningu alustamine

Võid kasutada rakendust Garmin Connect™ oma telefonis juhiste saamiseks treeningu mitme etapi läbimisel, kui kannad seadet CIRQA.

See funktsioon vajab teenuse Garmin Connect+ tellimust.

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect ••• > **Garmini seadmed**.
- 2 Vali oma seade.
- 3 Vali **Treeningud**.
- 4 Vajadusel vali **Find Workout**.
- 5 Vali treening.
- 6 Vali **Koosta treening** > **Alusta salvestamist**.

Treeningu alustamise järel kuvab sinu telefon treeningu iga etapi, märkmed etapi kohta (valikuliselt) ja treeningu praegused andmed.

Aktiivsussätted

Need seaded võimaldavad sul kohandada iga eellaaditud tegevust sinu vajaduste põhjal. Kõigi tegevuse tüüpide jaoks pole kõik seaded saadaval.

Vali rakenduses Garmin Connect™ ••• > **Garmini seadmed**, vali oma seade, vali **Aktiivsusvalikud** ja vali mõni tegevus.

Märguanded: Seadistab tegevusele treeningumärguanded.

Ringid: Seadistab funktsiooni Auto Lap suvandid ringide automaatseks märkimiseks. Suvand Automaatdistsants märgib ringid teatud vahemaa tagant.

Telefoni GPS: Lülitab telefoni GPS-i tegevuse korral sisse või välja.

Rihma/manseti paigutus: Määrab nutivõru asendi käsivarrel või randmel.

Vaikimisi asendiks on sinu kasutajaprofiilis valitud pool ([Kandmiskoha muutmise, lehekülj 19](#)).

Korduste lugemine: lubab korduste arvu treeningu ajal. Valik Ainult treeningud lubab korduste loendamist ainult juhendatud treeningute ajal ([Treeningu alustamine, lehekülj 13](#)).

Une jälgimine

Magamisel ajal tuvastab seade selle automaatselt ja jälgib sel ajal su liigutusi. Saad määrata oma tavalised unetunnid Garmin Connect™ rakenduses. Une statistika sisaldab unetundide koguarvu, une etappe, unes liikumist ja une skoori. Unetreener pakub soovitusi unevajaduse kohta sinu une ja tegevuste ajaloo, ööpäevase rütmi ning pulsisageduse muutlikkuse põhjal. Saad üksikasjalikku unestatistikat vaadata teenuse Garmin Connect kontos.

Automaatse unejälgimise kasutamine

- 1 Kanna seadet magamise ajal.
- 2 Laadi oma unejälgimise andmed oma Garmin Connect™ kontosse ([Rakenduse Garmin Connect™ kasutamine, lehekülg 9](#)).
Võid unestatistikat vaadata teenuse Garmin Connect kontos.

Äratused

Äratuse seadistamine

Äratuse seadistamiseks peab sinu seade CIRQA olema ühendatud rakendusega Garmin Connect™.

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect ••• > **Garmini seadmed**.
- 2 Vali seade CIRQA.
- 3 Vali **Hoiatused** > **Lisa hoiatus**.
- 4 Äratuse kellaaja määramiseks vali **Aeg**.
- 5 Vali **Korda** äratuse kordumise seadistamiseks või kohandamiseks.
- 6 Kui soovid optimaalsel uneajal põhinevat leebet äratust 30-minutilise ajavahemiku jooksul enne sinu määratud äratusaega, lülita sisse **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.
- 7 Alguses pehmelt ja seejärel tugevamalt vibreeriva äratuse seadistamiseks lülita sisse **Vaikne algust**.
- 8 Vali **Salvesta**.
- 9 Lisaäratuste määramiseks ja salvestamiseks vali **Lisa hoiatus** ning korda samme 4–8.

Äratuse muutmine

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect™ suvand ••• > **Garmini seadmed**.
- 2 Vali seade CIRQA.
- 3 Vali **Hoiatused** > **Redigeeri**.
- 4 Vali äratust.
- 5 Tee valik.
- 6 Vali **Salvesta**.

Äratuse edasilükkamine või tühistamine

Rakendust Garmin Connect™ saab kasutada äratuse seadistamiseks ([Äratuse seadistamine](#), lehekülg 15).

Kui moodul vibreerima hakkab, tee valik.

- Äratuse edasilükkamiseks vajuta nupule.
- Äratuse tühistamiseks hoia nuppu all.

Tervis ja heaolu seaded

Vali rakenduses Garmin Connect™ ••• > **Garmini seadmed**, vali oma seade ja vali Tervis ja heaolu.

Pulsisageduse olek: lubab pulsimoniitori.

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

Edasta pulssi: lubab pulsisageduse leviedastuse ja leviedastuse alustamise ning peatamise seadmest (*Pulsisageduse andmete edastamine, lehekülg 16*).

Pulssoksümeeter: seadistab pulssoksümeetri režiimi (*Pulssoksümeetri režiimide seadistamine, lehekülg 16*).

Igapäevased sammud: võimaldab kasutada automaatset keskmist igapäevaste sammude eesmärgi määramiseks või määrata eesmärk ise.

Nädalased intensiivsusminutid: võimaldab seadistada intensiivsusminutite eesmärgi ja kasutada pulsisageduse tsooni intensiivsuse mõõtmiseks.

Automaatselt tuvastatavad tegevused: Lubab tegevuste automaatse tuvastamise (*Automaatselt tuvastatavad tegevused, lehekülg 13*).

Pulssoksümeetri režiimide seadistamine

1 Vali rakenduses Garmin Connect™ ••• > **Garmini seadmed**.

2 Vali oma seade.

3 Vali **Tervis ja heaolu > Pulssoksümeeter**.

4 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 **Väljas**.

Pulsisageduse andmete edastamine

Võid edastada pulsisageduse andmed oma CIRQA nutivõrult ja vaadata neid seotud seadmetel. Näiteks võid jalgrattasõidu ajal saata pulsiaandmed rattaarvutisse Edge®.

MÄRKUS: pulsisageduse andmete edastamine vähendab aku tööaega.

1 Vali rakenduses Garmin Connect™ ••• > **Garmini seadmed**.

2 Vali oma seade.

3 Vali **Tervis ja heaolu > Edasta pulssi**.

4 Vali **Olek** pulsisageduse andmete edastamise sisse- või väljalülitamiseks.

5 Vali **Juhtimine seadmelt**, et saaksid pulsisageduse andmete edastamist valikuliselt sisse või välja lülitada, hoides nuppu seadmelt kolm sekundit all.

Kui juhtimine seadmelt on sisse lülitatud, võid edastamise alustamiseks nupu oma CIRQA nutivõrult kolmeks sekundiks alla vajutada, kuni ● (kollane) märgutuli vilkuma hakkab.

6 Seo nutivõru CIRQA oma ühilduva seadmega Garmin®.

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

Teavitused & hoiatused seaded

Vali rakenduses Garmin Connect™ ••• > **Garmini seadmed**, vali oma seade ja vali Teavitused & hoiatused.

Ebanormaalse pulsisageduse hoiatused: võimaldab kohandada kõrge ja madala pulsisageduse märguandeid (*Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine, lehekülg 17*).

Uneaeg läheneb: lülitab sisse uneaja lähenemise hoiatuse (*Une jälgimine, lehekülg 14*).

Vormisoleku vanus: lubab märguanded sinu vormisoleku vanuse muutumisel.

Eesmärkide hoiatused: lubab eesmärkide märguanded, sealhulgas sammude ja nädala intensiivsuse minutite eesmärgid.

Kõrge stressitase: lubab kõrge stressitaseme märguanded

Uneaja skoor on valmis: lubab märguanded sinu uneaja skoori valmisolekust.

Maksimaalse hapnikutarbimisvõime muutus: lubab märguanded maksimaalse hapnikutarbimisvõime muutumisel.

Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine

HOIATUS

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 Vali rakenduses Garmin Connect ••• > **Garmini seadmed**.
- 2 Vali oma seade.
- 3 Vali **Teavitused & hoiatused** > **Ebanormaalse pulsisageduse hoiatused**.
- 4 Vali **Kõrge sageduse hoiatus** või **Madala sageduse hoiatus**.
- 5 Seadista pulsisageduse läve väärtus.

Kui su pulsisagedus on läve väärtusest suurem või väiksem, kuvatakse sinu telefonis teade ja seade vibreerib.

Toitehalduri seaded

Vali rakenduses Garmin Connect™ ••• > **Garmini seadmed**, vali oma seade ja vali **Toitehaldur**.

Akusäästja: vähendab LED-i heledust ja keelab pulsi, tegevuse alustamise, tegevuste automaatse tuvastuse ning pulssoksümeetri seaded aku kestvuse pikendamiseks.

Madala akutaseme hoiatus: kui aku laetusaste on madal, seade vibreerib ja vilgub ● (punane) märgutuli (*Aku laetustaseme kontrollimine, lehekülg 23*).

Aku täieliku laetuse hoiatus: kui aku on täis laetud, seade vibreerib ja vilgub ● (roheline) märgutuli.

Aku laetuse tase: kui see on lubatud, võid seadet kaks korda puudutada, et vaadata aku taset (*Mooduli oleku LED-signaallamp, lehekülg 6*).

Kasutajaprofiil seaded

Saad uuendada oma isikuandmeid, sh pikkuse, kaalu ja pulssitsoonide andmeid jm. Seade kasutab seda teavet täpsete treeninguandmete arvutamiseks.

Vali rakenduses Garmin Connect™ ••• > **Garmini seadmed**, vali oma seade ja vali Kasutajaprofiil.

VO2 Max: lubab vaadata sinu praegust maksimaalset hapnikutarbimisvõimet ja aega, mil seda viimati uuendati (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teabe hankimine, lehekülg 19*).

Vormisoleku vanus: kuvab sinu praeguse vormisoleku vanuse (*Vormisoleku vanuse kuvamine, lehekülg 19*).

Sugu: määrab sinu soo (*Soo sätted, lehekülg 20*).

Sünnikuupäev: kuvab sinu sünnikuupäeva.

Sünnikuupäeva muutmiseks pead uuendama oma konto profiili aadressil garmin.com.

Pikkus: määrab sinu pikkuse.

Kaal: määrab sinu kaalu.

Kandmiskoht: võimaldab valida, kummal käsivarrel või randmel nutivõru kannad (*Kandmiskoha muutmine, lehekülg 19*).

Ratastooli režiim: lülitab ratastoolirežiimi sisse või välja ja määrab harjutuste sageduse (*Ratastoolirežiim, lehekülg 19*).

Unerežiimi ajakava: võimaldab seadistada unerežiimi ajakava (*Une jälgimine, lehekülg 14*).

Pulsisaged. tsoonid: võimaldab hinnanguliselt määrata sinu maksimaalse pulsisageduse ja määratleda kohandatud pulsisageduse tsoone (*Pulsisageduse tsoonid, lehekülg 20*).

Kandmiskoha muutmine

Sinu nutivõru CIRQA kasutab seadme kandmiskohta tervise ja tegevuse jälgimise näitajate kindlaksmääramiseks. Samuti saad seadistada kandmiskoha iga tegevuse jaoks (*Aktiivsussätted, lehekülg 13*).

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect™ ••• > **Garmini seadmed**.
- 2 Vali oma seade.
- 3 Vali **Kasutajaprofiil** > **Kandmiskoht**.
- 4 Vali kandmiskoht.

Vormisoleku vanuse kuvamine

Vormisoleku vanus annab sulle aimu, milline on sinu vorm samast soost inimesega võrreldes. Su seade kasutab vormisoleku vanuse kuvamiseks teavet, nagu kehamassiindeks (BMI), puhkeaja pulsisageduse andmed ja intensiivse aktiivsuse andmed. Kui sul on kaal Index™, siis kasutab seade vormisoleku vanuse määramiseks kehamaasiindeksi asemel keharasva protsenti. Treeningute ja elustiiliga seotud muudatused võivad vormisoleku vanust mõjutada.

MÄRKUS: kõige täpsema vormisoleku vanuse saamiseks vii lõpule kasutajaprofiili seadistamine (*Kasutajaprofiil seaded, lehekülg 19*).

Vali rakenduses Garmin Connect™ ••• > **Tervisestatistika** > **Vormisoleku vanus**.

Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teabe hankimine

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

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect™ ••• > **Sooritus statistika** > **Treenitustase** > **VO2 Max**.
Kui oled salvestanud 15-minutilise kiirkõnni või jooksu, kuvatakse sinu maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime näit. Seade uuendab sinu maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime näitu iga kord, kui ajapõhise kõnni või jooksu lõpetad.
- 2 Vali **Abi** > **How to Get VO2 Max**.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
Kui test on sooritatud, kuvatakse teade.

Ratastoolirežiim

Ratastoolirežiim uuendab sinu 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, jälgib sinu seade su liigutusi pigem tõugete kui sammudena. Seade ei uuenda ratastoolirežiimis olles hinnangulist maksimaalset hapnikutarbimisvõimet.

VIHJE: parima toimivuse huvides peaksid kandma nutivõru pigem randmel kui õlavarrel.

Kui lubad esimest korda ratastoolirežiimi, saad valida treeningu sageduse, et määrata oma aktiivsuse tase õigele algoritmile. Saad ratastoolirežiimi sisse või välja lülitada oma kasutajaprofiili seadetes ([Kasutajaprofiil seaded, lehekülg 19](#)).

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

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.

Soo sätted

Seadme esmakordsel seadistamisel tuleb valida sugu. Enamik vormisoleku- ja treeningalgoritme on binaarsed. Kõige täpsemate tulemuste saamiseks soovitab 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 seadme esmakordsel seadistamisel.

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid

⚠ HOIATUS

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

TEATIS

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonide kasutamiseks peab nutivõru CIRQA olema ühendatud rakendusega Garmin Connect tehnoloogia Bluetooth® abil. Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levi piirkonnas. Hädaabikontaktid saad oma Garmin Connect kontosse lisada.

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

 **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.

Seadme LiveTrack sisse ja välja lülitamine

Enne funktsiooni LiveTrack esimese seansi alustamist tuleb rakenduses Garmin Connect™ seadistada kontaktid ([Kontaktide lisamine, lehekülg 21](#)).

- 1 Rakenduses Garmin Connect vali **••• > Ohutus ja jälgimine > LiveTrack**.
- 2 Tee valik:
 - Seansi LiveTrack käivitamiseks iga kord, kui alustad tegevusega õues, vali **Automaatkäivitumine**.
 - Seansi kohe alustamiseks vali **Käivita LiveTrack**.

Kontaktide lisamine

Rakendusse Garmin Connect™ saad lisada kuni 50 kontakti. Selle funktsiooniga LiveTrack saab kasutada kontaktmeile.

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect **••• > Kontaktid**.
- 2 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Kontaktide lisamise järel pead sünkroonima oma andmed, et rakendada muudatused oma seadmes ([Andmete käsitsi sünkroonimine rakendusega Garmin Connect™, lehekülg 11](#)).

Abikontaktide lisamine

Abikontaktide telefoninumbreid kasutatakse ohutus- ja jälgimisfunktsioonide jaoks.

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect™ suvand **•••**.
- 2 Vali **Ohutus ja jälgimine > Ohutusfunktsioonid > Abikontaktid > Lisa abikontakt**.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Sinu abikontaktid saavad märguande, kui lisad nad abikontaktiks, ja saavad su taotluse vastu võtta või tagasi lükata. Kui kontakt keeldub, pead valima mõne muu abikontakti.

Süsteemi seaded

Vali rakenduses Garmin Connect™ ••• > **Garmini seadmed**, vali oma seade ja vali **Süsteem**.

Vorming: määrab ajavormingu ja mõõtühikud. Samuti saad määrata tempo või kiiruse eelistused iga tegevuse jaoks (*Tempo ja kiiruse eelistuste kohandamine, lehekülg 22*).

Lähtesta: konfigureerib andmevarundused ja lähtestab kasutaja andmed ning seadistused (*Seadme lähtestamine, lehekülg 26*).

Tarkvara uuendus: installib allalaaditud tarkvarauuendused ja lubab uuenduste olemasolu käsitsi kontrollida (*Tooteuuendused, lehekülg 26*).

Lülita välja: lülitab nutivõru CIRQA välja.

USB-režiim: määrab arvutiga ühendatud seadme MTP (meedia edastamise protokoll) või Garmin® režiimi.

Teave: kuvab seadme, tarkvara ja litsentsi teabe.

Tempo ja kiiruse eelistuste kohandamine

Seadistada saab tegevuste salvestamist sinu tempot või kiirust kasutades.

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect™ ••• > **Garmini seadmed**.
- 2 Vali oma seade.
- 3 Vali **Süsteem** > **Vorming** > **Tempo/kiiruse eelistus**.
- 4 Vali tegevus.

Seadme teave

Seadme laadimine

⚠ HOIATUS

Seadmes on liitiumpolümeeraku. Toote hoiatused ja muu olulise teabe leiad toote karbis olevast juhendist *Tähtis ohutus- ja tootealane teave*.

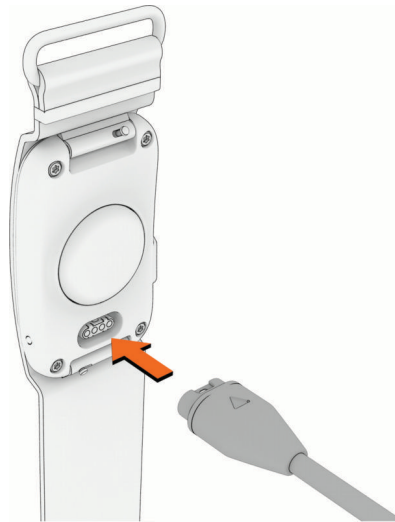
TEATIS

Korrosiooni vältimiseks kuivata klemmid ja ümbritsev ala põhjalikult enne seadme laadimist.

MÄRKUS: seade laeb ainult heakskiidetud temperatuurivahemikus (*Tehnilised andmed, lehekülg 25*).

Sinu seadmel on patenteeritud laadimiskaabel. Valikuliste tarvikute ja varuosade saamiseks ava garmin.com või võta ühendust oma Garmin® edasimüüjaga.

- 1 Otsi välja mooduli tagakülg.
- 2 Ühenda kaabel (▲ ots) laadimispeassa.



- 3 Ühenda kaabli teine ots USB-laadimispeassa.
- 4 Lae seade täiesti täis.
Laadimise ajal vilgub ● (roheline) märgutuli. Kui laadimine on lõppenud, põleb ● (roheline) märgutuli.
Seadme laadimisele võib kuluda kuni 90 minutit.

Aku laetustaseme kontrollimine

Vali rakendusest Garmin Connect™ oma seadme ikoon paremal ülanurgas.
Aku olek kuvatakse seadme nime kõrval.

Seadme ühendamine arvutiga

Saad ühendada seadme CIRQA arvutiga, et installida tarkvarauuendusi või edastada tegevusfaile või andmeid oma arvutisse.

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect™ suvand ••• > **Garmini seadmed**.
- 2 Vali seade CIRQA.
- 3 Vali suvand **Süsteem > USB kaudu failidele juurdepääs**.
- 4 Luba suvand **Failidele juurdepääs USB kaudu**.
- 5 Ühenda juhe (▲ ots) seadme laadimispeassa.
- 6 Ühenda kaabli teine ots arvuti USB-porti.

Sõltuvalt arvuti opsüsteemist kuvatakse teiseldatav seade, eemaldatav draiv või salvestusseade.

MÄRKUS: Mac® opsüsteemid ei tuvasta seadet vaikimisi. Seadme failide juurde pääsemiseks tuleb kasutada tarkvara Garmin Express™.

Rihma/manseti vahetamine

Võid vahetada käsivarremansette ja randmerihmu. Rihmade/mansettide ostmiseks külasta garmin.com. Moodul sobib kokku 24 mm laiuste tekstiilrihmadega, millel on 14 mm laiune kiirvabastusnõel. Moodul ei sobi kokku teiste tootjate rihmadega.

- 1 Libista vedruvardal olevat kiirvabastusnõela ja eemalda rihm.



- 2 Korda eelmist etappi teisel poolel.
- 3 Sisesta uue rihma vedruvarda üks ots moodulisse.



- 4 Libista kiirvahetusnõela ja vajuta rihm paika.
- 5 Korda eelnevaid toiminguid rihma teise otsa kinnitamiseks.

Seadme hooldamine

TEATIS

Välidi tugevaid lööke ja hoolimatut käsitlemist, sest see võib seadme tööiga lühendada.

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

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

Ära pese moodulit pesumasinas. Moodul peaks taluma juhuslikke vihmapiisku või veepritsmeid. Pesumasinas või kuivatis võib moodul kahjustusi saada (*Masinpesu, lehekülg 25*).

Ära puhasta moodulit terava või abrasiivse esemega.

Ära kriimusta andurit mooduli tagaosas.

Masinpesu

Enne rihma/manseti pesemist pesumasinas pead mooduli selle küljest eemaldama.

- Kinnita enne pesemist takjakinnitused rihmal/mansetil.
- Pese rihma/mansetti pesumasinas koos tavapärase koguses muu pesuga või üksi.
- Pane rihm/mansett pesukotti või pesu jaoks mõeldud võrkotti, et vältida selle takerdumist.
- Kasuta väikeses koguses õrnatoimelist pesuvahendit.

MÄRKUS: ära kasuta valgendajat ega pesuvahendeid, mis sisaldavad tugevatoimelisi kemikaale, riidepehmenhoidjaid, valgendajat või abrasiivseid aineid.

- Vali pesumasinaga õrn pesutsüklit, mis kasutab sooja vett temperatuuriga mitte üle 40 °C.
- Rihma/mansetti õhu käes kuivatades riputa see üles või laota laiali.

Tehnilised andmed

Käsivarremansett	S/M: 36,0 x 2,4 x 0,2 cm L/XL: 50,0 x 2,4 x 0,2 cm
Randmerihm	S/M: 24,5 x 2,4 x 0,2 cm L/XL: 28,5 x 2,4 x 0,2 cm
Aku tüüp	Laetav sisseehitatud liitiumioonaku
Aku kasutusaeg	Kuni 10 päeva
Töötemperatuuri vahemik	-20°C kuni 60°C
Laadimise temperatuurivahemik	0°C kuni 45°C
Traadita side sagedus	2400–2483,5 MHz: < 13 dBm
Veekindluse tase	5 ATM ¹

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

Tõrkeotsing

Tooteuuendused

Seade kontrollib automaatselt uuenduste olemasolu, kui see on seotud telefoniga, milles kasutatakse Bluetooth®-tehnoloogiat. Käsitsi saad uuendusi kontrollida süsteemisätetest (*Süsteemi seaded, lehekülg 22*). Installeeritud nutitelefoni rakendus Garmin Connect™.

See tagab Garmin® seadmetele hõlpsa juurdepääsu järgmistele teenustele.

- Tarkvarauuendused
- Andmed laaditakse üles telefoni rakendusse Garmin Connect
- Toote registreerimine

Seadme lähtestamine

Enne kõigi vaikeseadete lähtestamist pead seadme rakendusega Garmin Connect™ sünkroonima, et oma tegevuse andmed üles laadida.

Saad lähtestada kõik seadme seaded tehase vaikeseadetele.

1 Vali rakenduses Garmin Connect ••• > **Garmini seadmed**.

2 Vali seade CIRQA.

3 Vali **Süsteem > Lähtesta**.

4 Tee valik:

- Kõigi seadme seadete lähtestamiseks tehase vaikeväärtustele, sealhulgas kasutajaprofiili andmetele, kuid salvestades tegevuste ajaloo ning allalaaditud rakendused ja failid, vali **Taasta vaikeseaded**.
- Seadme kõigi seadete tehase vaikeseadetele lähtestamiseks ja kasutaja sisestatud kogu teabe ja aktiivsusaialoo kustutamiseks vali **Kustuta andmed ja lähtesta seaded**.

● ● ● märgutuli vilgub pidevalt, kuni lähtestamine on lõpule viidud.

seadme lähtestamisele võib kuluda kuni 10 minutit.

5 Seo uuesti (*Seadme sidumine rakendusega Garmin Connect™, lehekülg 8*).

Kadunud seadme leidmine

Võid kasutada seda funktsiooni kadunud seadme Garmin® asukoha määramiseks, mis on seotud telefoni leviulatuses.

Kui sinu seade ei ole leviulatuses, kuvatakse aeg, mil see viimati ühenduses oli, ja kaardile ilmub viimane teadaolev GPS-asukoht.

1 Vali rakenduses Garmin Connect™ ••• > **Garmini seadmed**.

2 Vali oma seade.

3 Vali **Leia mu võru**.

Telefon alustab seotud nutivõru CIRQA otsingut. Seade vibreerib, kuni vajutad nupule.

4 Vali rakenduses Garmin Connect **OK**.

Lisateabe hankimine

- Ava support.garmin.com, et leida rohkem kasutusjuhendeid, artikleid ja tarkvarauuendusi.
- Ava garmin.com või võta ühendust ettevõtte Garmin® edasimüüjaga, et saada teavet ühilduvate seadmete ja varuosade kohta.
- Ava www.garmin.com/kenwood.

Tegemist ei ole meditsiiniseadmega. Pulssoksümeetrifunktsioon ei ole kõigis riikides saadaval.

© 2026 Garmin Ltd. või selle filiaalid

Garmin® ja Garmin logo on ettevõttele Garmin Ltd. või selle haruettevõtetele kuuluvad kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. CIRQA™ ja Garmin Connect™ on ettevõttele Garmin Ltd. või selle haruettevõtetele kuuluvad kaubamärgid. Neid kaubamärke ei tohi ilma ettevõtte Garmin selgesõnalise loata kasutada. Neid kaubamärke ei tohi ilma ettevõtte Garmin selgesõnalise loata kasutada.

Sõnamärk Bluetooth® ja logod kuuluvad ettevõttele Bluetooth SIG, Inc. ja Garmin kasutab neid litsentsi alusel. Muud kaubamärgid või kaubanimed kuuluvad nende vastavatele omanikele. Mac® on ettevõtte Apple Inc. kaubamärk, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides.

M/N: AA5192