GARMIN®

EDGE® EXPLORE 3

GPS-rattaarvuti



Kasutusjuhend

Sisukord

Sissejuhatus 5
- Alustamine 5
- Seadme ülevaade 5
  - Avakuva ülevaade 6
  - Vidinate vaatamine 6
  - Ülevaadete kuvamine 7
  - Puuteekraani kasutamine 7
- Satelliitsignaalide hankimine 7

Treening 9
- Rattasõit 9
  - Virtuaalse rattakella kasutamine 10
- Treeningukavad 10
  - Treeningukalendri kuvamine 10
- Treeningud 10
  - Kohandatud treeningu loomine rakenduses Garmin Connect™ 10
  - Igapäevased treeningusoovitused 11
  - Treeningu alustamine 12
  - Treeningu katkestamine 12
  - Treeningute kustutamine 12
  - Treeningu soorituse skoor 12
- Siseruumides treenimine 13
  - Sisetrenažööri sidumine 13
  - Sisetreeningseadme kasutamine 13
- Intervalltreeningud 14
  - Intervalltreeningu loomine 14
  - Intervalltreeningu alustamine 14
- Treeningu eesmärgi seadistamine 14
- Eelmise tegevusega seotud võistlus 14
- Võistluseks treenimine 15
  - Võistluskalender ja peamine sündmus 15

Navigeerimine 16
- Asukohad 16
  - Su asukoha tähistamine 16
  - Kaardil olevate asukohtade salvestamine 16
  - Asukohta navigeerimine 16
  - Tagasi algusesse navigeerimine 17
  - Sõidu alustamine jagatud asukohast 17
  - Sõitmise ajal jagatud asukohta navigeerimine 18
  - Navigeerimise lõpetamine 18
  - Asukoha muutmine 18
  - Asukoha kustutamine 18
  - Kaardil oleva asukoha jagamine rakenduse Garmin Connect™ abil 19
  - Ohust teatamine 19
- Rajad 20
  - Raja loomine ja sellel sõitmine 20
  - Ringikujulise raja loomine ja sõitmine 21
  - Raja loomine hiljutise sõidu põhjal 21
  - Raja ümberpööramine 21
  - Teenuse Garmin Connect™ raja kasutamine 21
  - Rajal sõitmise näpunäited 22
  - Rajaandmete vaatamine 22
  - Rajaseaded 22
  - Raja marsruudi muutmine 23
  - Raja katkestamine 23
  - Raja kustutamine 23
- ClimbPro kasutamine 23
  - Tõusukategooriad 24
- Kaardi seaded 24
  - Kaardivälimuse sätted 24
  - Kaardi suuna muutmine 25
  - Kaartide haldamine 25
- Teekonna seaded 25
  - Marsruudi arvutamise tegevuse valimine 25

Minu statistika 26
- Sooritusvõime näitajad 26
  - Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave 26
  - Treeningu efektiivsusest 27
  - Taastumisaeg 28
  - Hinnangulise funktsionaalse energialävendi hankimine 28
  - Võimsuskõvera kuvamine 29
  - Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine 29
  - Sooritusteavituste väljalülitamine 29
- Vormisoleku vanuse kuvamine 29
- Intensiivsusminutite vaatamine 30
- Isiklikud rekordid 30
  - Isiklike rekordite vaatamine 30
  - Isikliku rekordi taastamine 30

Isikliku rekordi kustutamine..... 30
Treeningutsoonid..... 30
Pulsisagedustsoonide määramine.. 30
Energiatsoonide seadistamine..... 31

Juhtmeta andurid..... 32

Traadita andurite sidumine..... 32
Juhtmeta anduri aku eluiga..... 33
Pulsisageduse andmete edastamine.. 33
Rütmi või energiaväljundi keskmised andmed..... 33
Energiamõõdikutega treenimine..... 33
Võimsusmõõtja kalibreerimine..... 33
Pedaalipõhine võimsus..... 34
Rally™ süsteemi tarkvara uuendamise rattaarvuti Edge® abil..... 34
Ülevaade ümbrusest..... 34
Kaamera Varia™ juhtnuppude kasutamine..... 34
Radari andmekuva..... 35
Elektrijalgrattaga treenimine..... 35
Elektrijalgratta anduri üksikasjade kuvamine..... 35
inReach® kaugjuhtimispult..... 36
inReach® kaugjuhtimise kasutamine..... 36

Häälkäskluste kasutamine..... 37

Rattaarvuti häälkäsklused..... 37

Ühendusfunktsioonid..... 40

Telefoni sidumine..... 40
Bluetooth® ühendusega funktsioonid.. 40
Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid..... 41
Muusika kuulamine..... 48
Rakendus Garmin Messenger™..... 48
Garmin® jagamine..... 50
Telefoni- ja arvutirakendused..... 50
Garmin Connect..... 50
Connect IQ™ allalaaditavad funktsioonid..... 53
Wi-Fi® ühenduvuse funktsioonid..... 53
Wi-Fi® ühenduse seadistamine..... 53
Wi-Fi® seaded..... 53

Ajalugu..... 54

Sõidu kuvamine..... 54
Igas treeningutsoonis veedetud aja vaatamine..... 54
Sõidu kustutamine..... 54
Koguandmete kuvamine..... 54
Koguandmete kustutamine..... 54
Andmete salvestamine..... 55
Andmehaldus..... 55
Seadme ühendamine arvutiga..... 55
Failide edastamine seadmesse..... 55
Failide kustutamine..... 55

Seadme kohandamine..... 56

Profiilid..... 56
Jalgrattasõidu tegevusprofiilid..... 56
Kasutajaprofiili seadistamine..... 56
Treeningu sätted..... 56
Aktiivsusprofiili uuendamine..... 57
Andmekuva lisamine..... 57
Muusika juhtnuppude andmekuva lisamine..... 57
Treeningandmete kuva kohandamine..... 58
Andmeekuva redigeerimine..... 58
Andmekuvade ümberkorraldamine..... 58
Automaatne sirvimine..... 58
Märguannete ja viipade sätted..... 58
Auto Lap®..... 60
Autom. unerežiimi kasutamine..... 61
Automaatse peatamise kasutamine..... 61
Taimeri automaatne käivitamine.... 61
Rattaarvuti lukustamine ja lukust vabastamine..... 61
Satelliidisätte muutmine..... 61
Ülevaadete kohandamine..... 62
Vidinate kohandamine..... 62
Seadme seaded..... 62
Ekraaniseaded..... 63
Heliseaded..... 63
Ühenduvuse seaded..... 63
Süsteemi seaded..... 64
Andmete salvestamise sätted..... 64
Mõõtühikute muutmine..... 65
Seadme helide sisse- ja väljalülitamine..... 65

Seadme keele muutmine..... 65
Klaviatuuri muutmine..... 65
Ajavööndid..... 65

Seadme teave..... 66

Seadme laadimine..... 66
Aku teave..... 66
Standardse hoidiku paigaldamine..... 66
Ettepoole ulatuva hoidiku paigaldamine..... 67
Edge® rattaarvuti vabastamine..... 68
Hoidiku paigaldamine mägijalgrattale..... 68
Rihma kinnitamine..... 70
Tooteuuendused..... 70
Tehnilised andmed..... 70
Seadme teabe vaatamine..... 71
Regulatiiv- ja vastavusteabe vaatamine..... 71
Seadme hooldamine..... 71
Seadme puhastamine..... 71
USB-pordi puhastamine..... 71

Tõrkeotsing..... 72

Rattaarvuti Edge® lähtestamine..... 72
Vaikesätete taastamine..... 72
Kõikide kasutajaandmete ja -sätete kustutamine..... 72
Demorežiimist väljumine..... 72
Õpetuste vaatamine..... 72
Aku kasutusaja maksimeerimine..... 72
Akusäästurežiimi sisselülitamine..... 72
Telefon ei ühendu seadmega..... 73
Soovitused GNSS-satelliitside parandamiseks..... 73
Mu seadme keel on vale..... 73
Kõrguse seadistamine..... 73
Temperatuurinäidud..... 73
Baromeetrilise altimeetri kalibreerimine..... 73
Asendusrõngastihendid..... 74
Lisateabe hankimine..... 74

Lisa..... 75

Andmeväljad..... 75
Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed..... 78
FTP hinnangud..... 78
Pulsisageduse tsoonide arvutamine... 79
Ratta veljemõõt ja ümbermõõt..... 79

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

Rattaarvuti Edge® Explore 3 esmakordsel kasutamisel täida selle seadistamiseks ja põhifunktsioonidega tutvumiseks järgmised ülesanded.

1. Lae rattaarvuti (*Seadme laadimine*, lehekülg 66).
2. Paigalda rattaarvuti standardhoidiku abil (*Standardse hoidiku paigaldamine*, lehekülg 66) või eesmise hoidiku abil (*Ettepoole ulatuva hoidiku paigaldamine*, lehekülg 67).
3. Lülita rattaarvuti sisse (*Seadme ülevaade*, lehekülg 5).
4. Algseadistamiseks järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid.

   Algseadistuse käigus saad telefoni rattaarvutiga siduda, et võtta vastu teavitusi, sünkroonida tegevusi ja veel muudki teha (*Telefoni sidumine*, lehekülg 40). Rattaarvuti väljavahetamisel saad seaded, salvestatud rajad ja muu teabe eelmisest ühilduvast rattaarvutist uude rattaarvutisse Edge Explore 3 üle viia, kui selle telefoniga seod.
5. Leia tarkvarauuendusi (*Süsteemi seaded*, lehekülg 64).

   Parima kasutuskogemuse saamiseks hoia tarkvara rattaarvutis ajakohasena. Tarkvarauuendused täiustavad seadme privaatsust, turvalisust ja funktsioone.
6. Satelliitsignaalide hankimine (*Satelliitsignaalide hankimine*, lehekülg 7).
7. Alusta sõitu (*Rattasõit*, lehekülg 9).
8. Saada oma sõiduandmed teenuse Garmin Connect™ kontole (*Sõiduandmete saatmine teenusesse Garmin Connect™*, lehekülg 51).

Seadme ülevaade



	Vajuta unerežiimi sisenemiseks ja seadme äratamiseks. Vajuta alla seadme sisse- ja väljalülitamiseks ja lukusta puuteekraan.
	Vajuta uue ringi märkimiseks või liigu treeningu järgmisesse etappi.
	Hoia all häälkäskluste funktsiooni lubamiseks (*Häälkäskluste kasutamine*, lehekülg 37). **MÄRKUS:** häälkäsklusefunktsioon on saadaval vaid rattaarvutis Edge® Explore 3 Plus.
	Häälkäskluste andmiseks räägi valjult ja selgelt mikrofoni (*Häälkäskluste kasutamine*, lehekülg 37). **MÄRKUS:** häälkäsklusefunktsioon on saadaval vaid rattaarvutis Edge Explore 3 Plus.
	Kuula hääljuhiseid, navigeerimise märguandeid jm. **MÄRKUS:** kõlari helid on saadaval ainult rattaarvutis Edge Explore 3 Plus.
	Vali tegevustaimeri käivitamiseks ja peatamiseks.

	Vali või nipsa üles, alla, vasakule või paremale ülevaadete, funktsioonide ja menüüde sirvimiseks (*Puuteekraani kasutamine*, lehekülg 7).
	Rattaarvuti laadimiseks või arvutiga ühendamiseks tõsta üles ilmastikukaitse. Paigalda ilmastikukaitse, et vältida USB-pesa kahjustamist (*USB-pordi puhastamine*, lehekülg 71).

MÄRKUS: lisatarvikuid saad osta aadressilt garmin.com.

Avakuva ülevaade

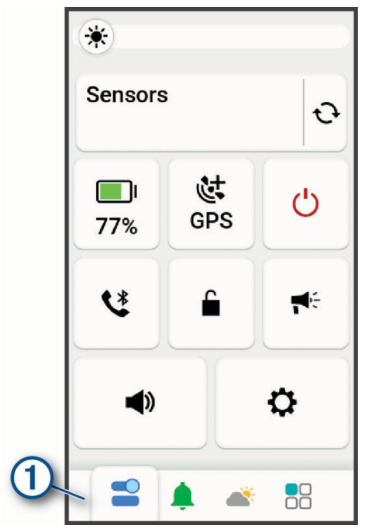
Avakuvalt pääsed kiiresti juurde kõikidele rattaarvuti Edge® funktsioonidele.

	Aku olek
GPS	GPS-i olek
	Wi-Fi® olek. **MÄRKUS:** Wi-Fi on saadaval üksnes rattaarvutis Edge Explore 3 Plus.
	Bluetooth® olek.
	Toimub sünkroonimine
	Vali tegevuse taimeri avamiseks, et sõitma minna. Hoia alla rattasõiduprofiili uuendamiseks. Rattasõiduprofiili muutmiseks nipsa vasakule või paremale.
	Vali oma oleku kontroll-loendi kinnitamiseks või uuendamiseks.
Dünaamiline ala	See kuvatakse rattasõidu profiili all ja eelmiste sõitude ja kokkuvõtete, igapäevaste treeningusoovituste, treeninguolekute uuenduste ning hiljuti loodud radade ja treeningute jaoks vali või nipsa nende vahel.
Treening	Vali teelõikudele, treeningutele ja muudele trennisuvanditele juurdepääsuks.
Navigeerimine	Vali kaardi sirvimiseks, asukoha tähistamiseks, asukohtade otsimiseks ja raja loomiseks või sellel navigeerimiseks.
Menüü	Vali juurdepääsuks ühendatud funktsioonidele, isiklikele andmetele, anduritele ja seadetele. Vali oma Connect IQ™ rakendustele, vidinatele ja andmeväljadele juurdepääsuks.

Vidinate vaatamine

Rattaarvutis on juba algselt mitmeid vidinaid ning neid saab juurde lisada, kui seod rattaarvuti telefoni või teise ühilduva seadmega.

1 Nipsa avakuval või sõidu ajal ekraani ülaservast alla.



Ilmub olekuvidin. Vilkuv ikoon näitab, et seade otsib signaali. Pidevalt põlev ikoon näitab, et signaal on leitud või andur on ühendatud. Saad valida ükskõik millise ikooni, et muuta sätteid.

2 Täiendavate vidinate nägemiseks nipsa vasakule või paremale.

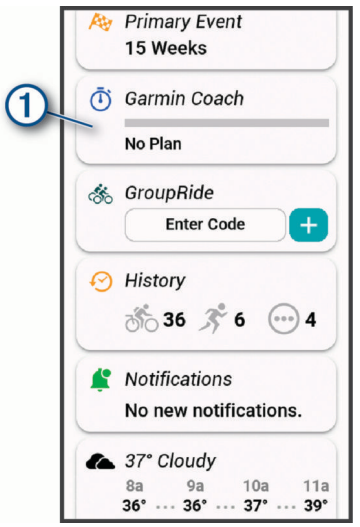
3 Vali otseteeribal vidinate käivitaja avamiseks.
Vidinaid saab lisada või eemaldada otseteeribalt ① (*Vidinate kohandamine*, lehekülg 62).
VIHJE: hoia all naasmiseks olekuvidina juurde.

Järgmine kord kui nipsad allapoole vidinate vaatamiseks, ilmub viimane vaadatud vidin.

Ülevaadete kuvamine

Ülevaade pakub kiiret juurdepääsu terviseandmetele, aktiivsusteabele, sisseehitatud anduritele jne.

- Nipsa avakuval üles.



Seade sirvib ülevaateid.

- Lisateabe kuvamiseks vali ülevaade ①.
- Vali pilkude kohandamiseks (*Ülevaadete kohandamine*, lehekülg 62).

Puuteekraani kasutamine

- Kui taimer töötab, siis puuduta taimeri ülekatte nägemiseks ekraani.
  Taimeri ülekate võimaldab sõidu ajal naasta avakuvale.
- Avakuvale naasmiseks vali .
- Kerimiseks nipsa või vali nool.
- Nipsa avakuval üles, et vaadata kiirülevaadet.
- Nipsa avakuval või sõidukuval alla, et vaadata vidinaid.
- Menüü avamiseks vali .
- Sekundaarse menüü avamiseks vali .
- Eelmisele lehele naasmiseks vali .
- Muudatuste salvestamiseks ja lehe sulgemiseks vali .
- Lehekülje sulgemiseks ja eelmisele lehele naasmiseks vali .
- Kontroll-loendi menüü avamiseks vali .
- Asukoha lähedalt otsimiseks vali .
- Üksuse kustutamiseks vali .
- Lisateabe saamiseks vali .

Puuteekraani lukustamine ja lukust vabastamine

Tahtmatu puudutuse vältimiseks võid ekraani lukustada.

- Hoia all nuppu , ja vali .
- Tegevuse ajal vajuta .

Ekraani avamiseks vajuta nuppu .

Satelliitsignaalide hankimine

Satelliitsignaalide hankimiseks vajab seade varjamata vaadet taevasse. Kellaaeg ja kuupäev määratakse GPS-asukoha alusel automaatselt.

VIHJE: lisateavet GPS-i kohta vaata aadressilt garmin.com/aboutGPS.

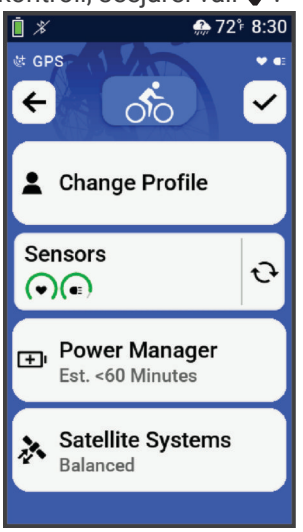
1. Mine lagedasse paika.
   Seadme esiosa peaks olema taeva poole suunatud.
2. Oota, kuni seade satelliidid leiab.
   Satelliitsignaalide leidmiseks võib kuluda 30–60 sekundit.

Treening

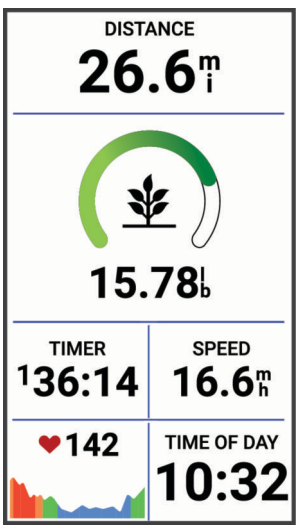
Rattasõit

Kui kasutad juhtmevaba andurit või tarvikut, saad selle siduda ja aktiveerida algseadistamise käigus (*Traadita andurite sidumine*, lehekülg 32).

1. Hoia nuppu ⏻ seadme sisselülitamiseks all.
2. Mine õue ja oota, kuni seade leiab satelliite.
   GPS ilmub rattasõidu profiilis, kui seade on valmis.
3. Avakuval rattaprofiili muutmiseks nipsa vasakule või paremale (*Avakuva ülevaade*, lehekülg 6).
4. Vajadusel vali ☰, et läbida sõidueelne kontroll, seejärel vali ✓.



5. Tegevustaimeri käivitamiseks vajuta ▶‖.



   MÄRKUS: ajalugu salvestatakse ainult siis, kui tegevustaimer töötab.
6. Täiendavate andmekuvade nägemiseks nipsa vasakule või paremale (*Andmekuva lisamine*, lehekülg 57).
   Vidinate kuvamiseks nipsa andmekuvade ülaosas alla (*Vidinate kohandamine*, lehekülg 62).
7. Vajadusel vajuta andmeväljal ja hoia all ning vali ✎ või ⚙, et andmevälja või -kuva sõidu ajal muuta.
8. Kui soovid vaadata ülekatte olekuandmeid (sh aku kasutusaega) või naasta avakuvale, puuduta ekraani.
9. Tegevustaimeri peatamiseks vajuta ▶‖.
10. Vali **Salv.**.
11. Vajadusel vali sõiduvarustuse kinnitamiseks **Nõustu**.
    VIHJE: varustust saab lisada ja kustutada rakenduse Garmin Connect™ kontos.
12. Vali ✓.

Virtuaalse rattakella kasutamine

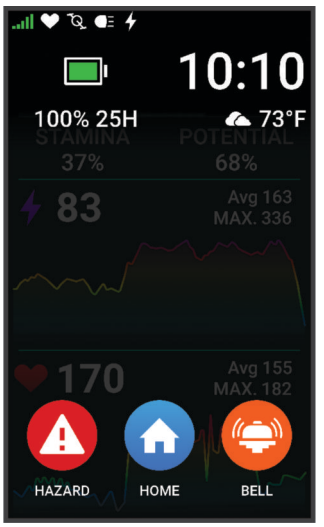
TEATIS

Mõnes piirkonnas on selle funktsiooni kasutamine seadustega reguleeritud või keelatud. Kui plaanid seda seadet kasutada, vastutad selle eest, et oled kursis kehtivate seaduste ja rattakella kasutamist puudutavate õigustega ning järgid neid.

MÄRKUS: rattakella funktsioon on saadaval vaid rattaarvutil Edge® Explore 3 Plus.

Saad jalakäijaid ja teise rattureid hoiatada, kui neile lähened või neist mõõdud.

1 Alusta sõitu (*Rattasõit*, lehekülg 9).
2 Tee valik:
   - Tee topeltpuudutus mis tahes andmekuval.
   - Puuduta ekraani taimeri ülekatte vaatamiseks ja vali .



Treeningukavad

Võid treeningukava seadistada teenuse Garmin Connect™ kontos ja saata treeningukavaga seotud treeningud oma seadmesse. Seadmesse saadetud kõik ajakavastatud treeningud ilmuvad treeningukalendris.

Treeningukalendri kuvamine

Kui valid treeningukalendris päeva, saad treeningut vaadata või alustada. Võid vaadata ka salvestatud sõite.

1 Vali **Treening**.
2 Vali või nädalapäevad.
3 Ajakavas oleva treeningu või salvestatud sõidu kuvamiseks vali päev.

Treeningud

Võid luua kohandatud treeninguid, mis sisaldavad iga etapi eesmärke, sh eri vahemaad, ajad ja kalorid. Võid luua treeninguid rakenduses Garmin Connect™ ja edastada need oma seadmesse.

Treeningute ajakavastamiseks vali Garmin Connect. Võid kavandada treeninguid ette ja salvestada need oma seadmesse.

Kohandatud treeningu loomine rakenduses Garmin Connect™

Enne, kui saad rakenduses Garmin Connect treeningu luua, peab sul olema Garmin Connect konto (*Garmin Connect*, lehekülg 50).

1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.
2 Vali **Treen. ja kavand.** > **Treeningud** > **Loo treening**.
3 Vali tegevus.
4 Loo enda kohandatud treening.
5 Vali **Salvesta**.
6 Sisesta oma uuele treeningule nimi ja vali **Salvesta**.
   Uus treening ilmub treeningute nimekirja.

MÄRKUS: selle treeningu saad saata oma seadmesse (*Teenuse Garmin Connect™ treeningu järgimine*, lehekülg 11).

Teenuse Garmin Connect™ treeningu järgimine

Enne, kui saad teenusest Garmin Connect treeningu alla laadida, peab sul olema Garmin Connect konto (*Garmin Connect*, lehekülg 50).

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.

Treeninguetappide kordamine

Enne treeninguetapi loomist tuleb laadida alla vähemalt ühe etapiga treening rakendusest Garmin Connect™ (*Teenuse Garmin Connect™ treeningu järgimine*, lehekülg 11).

1. Vali **Treening** > **Treeningud**.
2. Vali treening.
3. Vali > **Lisa uus etapp**.
4. Tee valik:
   - Vali **Korda**, et korrata etappi vähemalt üks kord. Nt võid 5-miilist etappi korrata kümme korda.
   - Vali **Korda kuni**, et korrata etappi konkreetse kestusega. Nt võid 5-miilist etappi korrata 60 minutit või kuni pulsisageduseks on 160 lööki minutis.
5. Vali **Tagasi etapi juurde** ja vali korratav etapp.
6. Etapi salvestamiseks vali .

Treeningu redigeerimine

Enne treeningu alustamist pead laadima treeningu rakendusest Garmin Connect™ (*Teenuse Garmin Connect™ treeningu järgimine*, lehekülg 11).

1. Vali **Treening** > **Treeningud**.
2. Vali treening.
3. Vali .
4. Vali etapp.
5. Muuda etapi atribuute ja vali .
6. Vajadusel vali > **Kustuta** > , et etapp kustutada.
7. Treeningu salvestamiseks vali .

Igapäevased treeningusoovitused

Igapäevased treeningusoovitused põhinevad sinu teenuserGarmin Connect™ kontole salvestatud eelmistel tegevustel. Kui treenid võistluseks, kuvatakse igapäevased treeningusoovitused sinu treeningukalendris (*Treeningukalendri kuvamine*, lehekülg 10) ning neid kohandatakse eesseisva võistluse alusel (*Võistluseks treenimine*, lehekülg 15).

treeningusoovituste saamiseks tuleb nädal aega sõita pulsi ja energiaväljundi mõõtmisega.

Igapäevase soovitatud trenni järgimine

Treeningusoovituste saamiseks tuleb nädal aega sõita pulsi ja energiaväljundi mõõtmisega.

1. Vali **Treening** > **Treeningud** > **Igapäevased soovituslikud treeningud**.
2. Vali **Sõit**.

Igapäevaste treeningusoovituste seaded

Järgmised valikud ja seaded võimaldavad kohandada igapäevaseid treeningusoovitusi treeninguvajaduste põhjal. Saad näiteks muuta eesmärki või uuendada treeningupäevi.

Vali **Treening** > **Treeningud** > **Igapäevased soovituslikud treeningud** > .

Näita avakuval: lubab igapäevaste treeningusoovituste kuvamise avakuval (*Igapäevaste trennisoovituste sisse- ja väljalülitamine*, lehekülg 12).

Peata treening: peatab treeninguoleku ja igapäevased treeningusoovitused.
Treeningpäevad: võimaldab valida ja uuendada treeningupäevi.
Pika sõidu päevad: võimaldab valida eelistatud päevad pikkadeks sõitudeks.
Eesmärgi tüüp: võimaldab valida treeningueesmärgi igapäevaste treeningusoovituste jaoks.

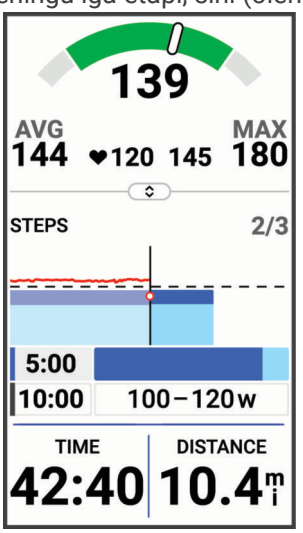
Igapäevaste trennisoovituste sisse- ja väljalülitamine

1 Vali **Treening** > **Treeningud** > **Igapäevased soovituslikud treeningud** > ⋮.
2 Vali **Näita avakuval**.

Treeningu alustamine

1 Vali **Treening** > **Treeningud**.
2 Vali treening.
3 Vali **Treeningu märkmed** (valikuline).
4 Vajadusel tee valik:
   - Treeningule raja lisamiseks vali .
   - Ilmateate jaoks vali .
   - Vali oma treeningu kontroll-loendi vaatamiseks.
5 Vali **Sõit**.
6 Tegevustaimeri käivitamiseks vajuta nuppu .

Treeningu alustamise järel kuvab seade treeningu iga etapi, sihi (olemasolul) ja praegused treeninguandmed.



Treeninguetappi lõpetades kostab helisignaal. Ilmub sõnum ja algab aja- või kaugusearvestus uue etapini.

Treeningu katkestamine

- Treeningu etapi lõpetamiseks ja järgmise alustamiseks võid igal ajal vajutada nuppu .
- Nipsa treeningkuval üles ja tee valik:
   - Treeningu praeguse etapi peatamiseks vali .
   - Treeningu etapi lõpetamiseks ja eelmise etapi kordamiseks vali .
   - Treeningu etapi lõpetamiseks ja järgmise etapi alustamiseks vali .
- Tegevuse taimeri peatamiseks vajuta .
- Puuduta suvalisel ajal ekraani taimeri ülekatte nägemiseks ja vali **Peata treening**.

Treeningute kustutamine

1 Vali **Treening** > **Treeningud** > ⋮ > **Kustuta mitu**.
2 Vali vähemalt üks treening.
3 Vali ✓.

Treeningu soorituse skoor

Pärast treeningu lõpetamist kuvab seade sinu treeningu soorituse skoori selle põhjal, kui täpselt sa treeningu sooritasid. Aktiivse treeningu etapid esitatakse kõrgeima tähtsusega ja nendega mõõdetakse sinu

pingutustaseme ühtivust etapi eesmärgiga ja et sa viiksid kõik etapid lõpule. Soojendus- ja taastumisetappidel on sinu skoorile väiksem mõju. Rahunemisetapp ei mõjuta treeningu sooritusskoori üldse.

sinu treeningu sooritusskoor kuvatakse ainult nende treeningute puhul, mis mõõdavad pulsisageduse, kiiruse, tempo või jõu eesmärke.

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

Siseruumides treenimine

See seade sisaldab väljalülitatud GPS-iga siseruumi aktiivsusprofiili. Kui GPS on välja lülitatud, siis kiirus ja rütm pole kasutatavad, v.a ühilduva anduri või siseruumi treeninguseadme olemasolul, mis saadab seadmele kiiruse- ja kauguseandmeid.

Sisetrenažööri sidumine

1. Aseta rattaarvuti Edge® sisetrenažöörist kuni 3 m (10 jala) kaugusele.
2. Vali siserattasõidu profiil.
3. Alusta sisetrenažööril väntamist või vajuta sidumisnuppu.
   Lisateavet leiad oma sisetrenažööril kasutusjuhendist.
4. Edge rattaarvutile ilmub teade.
   kui sa teadet ei näe, vali ☰ > **Andurid** > **Lisa andur**.
5. Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
   Kui sisetrenažöör on rattaarvutiga Edge tehnoloogia ANT+® abil seotud, siis kuvatakse see sisetrenažöör ühendatud andurina. Võid anduri andmete kuvamiseks kohandada andmevälju.

Sisetreeningseadme kasutamine

Enne, kui saad kasutada ühilduvat sisetreeningseadet, pead selle ühendama oma seadmega tehnoloogia ANT+® abil (*Sisetrenažööri sidumine*, lehekülg 13).

Kõik funktsioonid ja sätted pole kõigi sisetreeninguseadmetega kasutatavad. Lisateavet leiad oma treeningseadme kasutusjuhendist.

Saad kasutada oma seadet koos sisetrenažööriga, et simuleerida vastupanu raja või tegevuse läbimisel. Siseruumides treenimisseadme kasutamisel lülitatakse GPS automaatselt välja.

1. Vali ☰ > **Treening** > **Nuti treeninguseade**.
2. Vajadusel vali **Ühenda ANT+ jalgrattatreener**.
3. Tee valik:
   - Takistuse taseme käsitsi reguleerimiseks vali **Vabasõit**.
   - Salvestatud raja järgimiseks vali **Jälgi rada** (*Rajad*, lehekülg 20).
   - Salvestatud sõidu järgimiseks vali **Jälgi tegevust** (*Rattasõit*, lehekülg 9).
   - Kui see on saadaval, vali sõidu kohandamiseks **Määra kallak**, **Määra vastupanu** või **Määra sihtenergiaväljund** (*Vastupanu seadistamine*, lehekülg 13, *Sihtenergiaväljundi määramine*, lehekülg 13).
     trenažööri takistus muutub kursi või sõidu teabe alusel.
     VIHJE: samuti võid kasutada häälkäskluste funktsiooni kallaku, takistuse või võimsuse kohandamiseks käsi kasutamata (*Häälkäskluste kasutamine*, lehekülg 37).
4. Vali rada või tegevus.
5. Vali **Sõit**.
6. Tegevustaimeri käivitamiseks vajuta nuppu ▶.

Vastupanu seadistamine

1. Vali ☰ > **Treening** > **Nuti treeninguseade** > **Määra vastupanu**.
2. Vali ^ või v, et seadistada treeninguseadme takistusjõud.
3. Tegevustaimeri käivitamiseks vajuta nuppu ▶.
4. Vajadusel vali + või −, et tegevuse ajal reguleerida takistust.

Sihtenergiaväljundi määramine

1. Vali ☰ > **Treening** > **Nuti treeninguseade** > **Määra sihtenergiaväljund**.

2 Määra sihtenergiaväljundi väärtus.
3 Tegevustaimeri käivitamiseks vajuta nuppu ▶.
Treeninguseadme rakendatud takistusjõudu reguleeritakse, et säilitada su kiiruse põhjal ühtlane energiaväljund.
4 Vajadusel vali + või −, et tegevuse ajal sihtenergiaväljundit reguleerida.

Intervalltreeningud

Võid vahemaa või aja põhjal luua intervalltreeninguid. Seade salvestab kohandatud intervalltreeningu kuni muu intervalltreeningu loomiseni. Võid kasutada avatud intervalle teatud vahemaad sõites. Kui vajutad nuppu ↻, salvestab seade intervalli ja liigub puhkeintervalli juurde.

Intervalltreeningu loomine

Sinu Edge® Explore 3 rattaarvutis on eellaaditud vaikimisi intervalltreening, mida saad kohandada, et luua oma intervalltreening.

1 Vali **Treening** > **Intervallid** > **Redigeeri** > **Intervallid** > **Eesmärgi tüüp**.
2 Tee valik.
VIHJE: kui valid tüübi Avatud, saad luua avatud intervalli.
3 Vajadusel sisesta intervalli kõrge ja madal väärtus.
4 Vali **Kestus**, sisesta intervalli väärtus ja vali ✓.
5 Vali ←.
6 Vali **Puhkeaeg** > **Eesmärgi tüüp**.
7 Tee valik.
8 Vajadusel sisesta puhkeintervalli kõrge ja madal väärtus.
9 Vali **Kestus**, sisesta puhkeintervalli aeg ja vali ✓.
10 Vali ←.
11 Vali vähemalt üks suvand:
- Vali korduste arv ja seejärel **Korda**.
- Treeningule avatud soojenduse lisamiseks vali **Soojendus**.
- Treeningule avatud jahtumisaja lisamiseks vali **Mahajahtumine**.

Intervalltreeningu alustamine

1 Vali **Treening** > **Intervallid** > **Koosta treening**.
2 Tegevustaimeri käivitamiseks vajuta nuppu ▶.
3 Kui intervalltreeningul on soojendus, vajuta esimese intervalli alustamiseks ↻.
4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Pärast kõigi intervallide täitmist kuvatakse sõnum.

Treeningu eesmärgi seadistamine

1 Vali **Treening** > **Määra eesmärk**.
2 Tee valik:
- Eelseadistatud kauguse valimiseks või kohandatud kauguse sisestamiseks vali **Ainult vahemaa**.
- Vahemaa ja aja eesmärgi seadistamiseks vali **Vahemaa ja aeg**.
- Vahemaa ja kiiruse eesmärgi määramiseks vali **Vahemaa ja kiirus**.

Ilmub treeningu eesmärgi kuva, mis näitab hinnangulist lõpetamise aega. Hinnanguline lõpetamise aeg põhineb praegusel sooritusel ja järelejäänud ajal.
3 Vali ✓.
4 Tegevustaimeri käivitamiseks vajuta nuppu ▶.
5 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu ▶ ja vali suvand **Salv.**.

Eelmise tegevusega seotud võistlus

Võid varem salvestatud raja või tegevusega võistelda.

1 Vali ☰ > **Treening** > **Läbi tegevus uuesti**.

2 Tee valik:
   - Vali **Läbi tegevus uuesti**.
   - Vali **Salvesta rajad**.
3 Vali tegevus või rada.
4 Vali **Sõit**.
5 Tegevustaimeri käivitamiseks vajuta nuppu ▶.

Võistluseks treenimine

Rattaarvuti Edge® võib pakkuda igapäevaseid treeninguid, et aidata sul treenida rattasõiduürituseks, kui sul on maksimaalse hapnikutarbimise (VO2 max) prognoos ja ühe nädala jagu rattasõidu pulsisageduse ning jõu andmeid (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave*, lehekülg 26).

1 Ava oma telefonis või arvutis oma kalender Garmin Connect™.
2 Vali sündmuse päev ja lisa võistlus.

   Võid otsida oma piirkonnas toimuvaid sündmuseid või neid ise luua.
3 Lisa sündmuse kohta andmeid ja lisa rada, kui see on saadaval.
4 Sünkrooni kell oma Garmin Connect kontoga.
5 Sirvi oma rattaarvutis peamise sündmuse ülevaateni, et näha oma peamise võistluseni jäänud aja pöördloendust.

   MÄRKUS: nõutav võib olla selle ülevaate lisamine oma ülevaadete loendisse (*Ülevaadete kohandamine*, lehekülg 62).

Võistluskalender ja peamine sündmus

Kui lisad võistluse oma kalendrisse Garmin Connect™,saad seda sündmust oma rattaarvutis Edge® vaadata, kui lisad peamise sündmuse ülevaate (*Ülevaadete kohandamine*, lehekülg 62). Sündmuse kuupäev peab jääma järgmise 365 päeva sisse. Seade näitab sündmuseni järelejäänud aega, sündmuse toimumise aega ja asukohta, raja üksikasju (kui need on saadaval) ja ilmateadet.

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

Nipsa peamise sündmuse ülevaatest, et näha raja teavet ja ilmateadet. Sõltuvalt sinu sündmuse jaoks saadaolevatest rajaandmetest saad vaadata kõrgusandmeid, raja kaarti, raja nõudeid ja tõusu üksikasju.

Navigeerimine

Navigeerimisfunktsioonid ja -sätted rakenduvad ka radadel navigeerimisel (*Rajad*, lehekülg 20).

- Asukohad ja kohtade leidmine (*Asukohad*, lehekülg 16)
- Raja planeerimine (*Rajad*, lehekülg 20)
- Marsruudi sätted (*Teekonna seaded*, lehekülg 25)
- Kaardi sätted (*Kaardi seaded*, lehekülg 24)

Asukohad

Võid asukohti jäädvustada ja neid seadmesse salvestada.

Su asukoha tähistamine

Enne asukoha tähistamist tuleb leida satelliidid (*Satelliitsignaalide hankimine*, lehekülg 7).

Kui soovid maamärke meeles pidada või teatud kohta naasta, võid asukoha tähistada.

1. Alusta sõitu (*Rattasõit*, lehekülg 9).
2. Taimeri ülekatte vaatamiseks puuduta ekraani.
3. Vali **AVAKUVA** > **Navigeerimine** > ⋮ > **Märgi asukoht** > ✓.
4. Sisesta nimi asukoha jaoks.
5. Vali ✓.

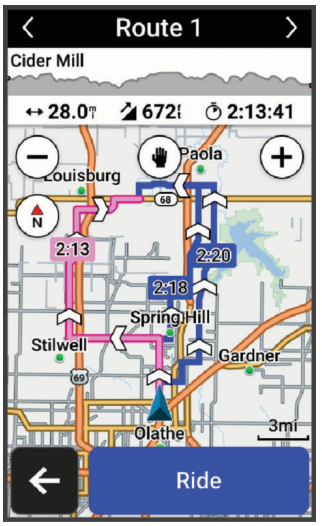
Kaardil olevate asukohtade salvestamine

1. Vali **Navigeerimine** > **Sirvi kaarti**.
2. Asukoha leidmiseks sirvi kaarti.
3. Vali asukoht.
   Asukoha teave ilmub kaardi ülaosas.
4. Vali asukoha teave.
5. Vali ⋮ > **Salvesta asukoht** > ✓.

Asukohta navigeerimine

1. Vali **Navigeerimine**.
2. Tee valik:
   - Otsinguteabe sisestamiseks vali 🔍.
     VIHJE: samuti võid kasutada ülevaadet **ASUKOHA OTSING** kiirotsingu sooritamiseks avakuvalt. Vajadusel saad lisada selle ülevaate ülevaadete loendisse (*Ülevaadete kohandamine*, lehekülg 62).
   - Vali **Sirvi kaarti**, et navigeerida kaardil olevasse kohta.
   - Vali **Teekonnad**, et navigeerida salvestatud rada kasutades (*Rajad*, lehekülg 20).
   - Vali **Hiljuti leitud**, et navigeerida ühte 50-st hiljuti leitud asukohast.
   - Vali **Kategooriad**, et kasutada navigeerimiseks huvipunkti, linna, aadressi, ristmikku või teadaolevaid koordinaate.
   - Salvestatud asukohta navigeerimiseks vali **Salvestatud asukohad**.
   - Otsinguala kitsendamiseks vali ⋮ > **Otsing läheduses:**.

   paljude korral neist valikutest, näiteks salvestatud asukohad või huvipunkti kategooria, saab kasutada ka häälkäskluste funktsiooni (*Häälkäskluste kasutamine*, lehekülg 37).
3. Vali asukoht.
4. Vali **Vaata marsruute**.
   Rattaarvuti arvutab võimalikud marsruudid, mis kuvatakse kaardil värviliste joontega.



5 Vali marsruut, et see kaardi peal vaadata.
VIHJE: võid valida ❮ ja ❯ teiste marsruutide vaatamiseks.
6 Vali **Sõit**.
7 Tegevustaimeri käivitamiseks vajuta nuppu ▶.
8 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.



Tagasi algusesse navigeerimine

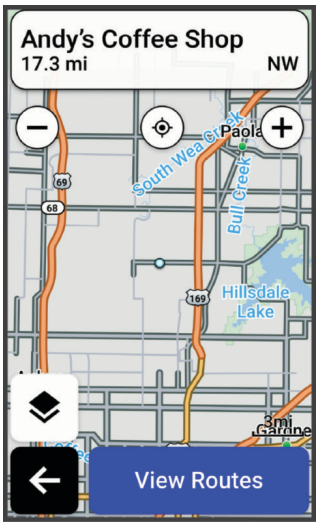
Võid sõidu mis tahes hetkel naasta algasukohta.

1 Alusta sõitu (*Rattasõit*, lehekülg 9).
2 Taimeri ülekatte vaatamiseks puuduta ekraani.
3 Vali ☑ > **Tagasi algusesse**.
4 Vali **Mööda sama marsruuti** või **Kõige otsesem marsruut**.
5 Vajadusel vali ❮ ja ❯ marsruudi vaatamiseks ning valimiseks.
6 Vali **Sõit**.
Rattaarvuti juhatab sind tagasi sõidu algpunkti.

Sõidu alustamine jagatud asukohast

Võid kasutada rakendust Garmin Connect™ ja jagada asukohta Apple® kaartidelt rattaarvutisse Edge® ning seejärel nimetatud asukohani navigeerida (*Kaardil oleva asukoha jagamine rakenduse Garmin Connect™ abil*, lehekülg 19).

1 Vali avakuva dünaamiliselt alalt jagatud asukoha teave.
Sinu rattaarvuti Edge kuvab kaardi koos jagatud asukohaga.



VIHJE: asukoht salvestatakse menüüs **Navigeerimine** > **Hiljuti leitud**.

2 Vali **Vaata marsruute**.
Rattaarvuti arvutab võimalikud marsruudid, mis kuvatakse kaardil värviliste joontega.

3 Vali ❮ ja ❯ marsruudi vaatamiseks ning valimiseks.

4 Vali **Sõit**.

5 Tegevustaimeri käivitamiseks vajuta nuppu ▮▶.

6 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Sõitmise ajal jagatud asukohta navigeerimine

See funktsioon on mõeldud GPS-i kasutavate sõitude jaoks. Juhul kui sõidad aktiivsusprofiiliga Siseruum ja navigeerimine on keelatud, vali teavituse eiramiseks ✔.

VIHJE: asukoht salvestatakse menüüsse **Navigeerimine** > **Hiljuti leitud**.

Võid jagatud asukohad rattaarvutis Edge® vastu võtta ja nendeni navigeerida (*Kaardil oleva asukoha jagamine rakenduse Garmin Connect™ abil*, lehekülg 19).

1 Alusta sõitu (*Rattasõit*, lehekülg 9).
Sinu rattaarvutis Edge kuvatakse teavitus, mis näitab jagatud asukoha nime.

2 Jagatud asukohta navigeerimiseks vali ✔.

3 Järgi sihtpunkti liikumise ajal ekraanijuhiseid.

Navigeerimise lõpetamine

1 Puuduta ekraani.

2 Vali **Lõpeta navigeerimine** > ✔.

Asukoha muutmine

1 Vali **Navigeerimine** > **Salvestatud asukohad**.

2 Vali asukoht.

3 Vali ekraani ülaservas olev teaberiba.

4 Vali ⋮.

5 Tee valik.
Nt asukoha teadaoleva kõrguse sisestamiseks vali Muuda kõrgust.

6 Sisesta uus teave ja vali ✔.

Asukoha kustutamine

1 Vali **Navigeerimine** > **Salvestatud asukohad**.

2 Vali asukoht.

3 Vali asukohateave ekraani ülaosast.

4 Vali ⋮ > **Kustuta asukoht** > ✔.

Kaardil oleva asukoha jagamine rakenduse Garmin Connect™ abil

TEATIS

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

MÄRKUS: see funktsioon on saadaval vaid siis, kui sinu rajaga ühilduv seade Garmin® on ühendatud seadmega iPhone®, mis kasutab tehnoloogiat Bluetooth®.

Saad jagada asukohateavet ja andmeid teenuse Apple® kaartidelt enda ühilduvasse Garmin-seadmesse.

1 Vali teenuse Apple kaardilt asukoht.

2 Val > .

3 Vajadusel vali rakendusest Garmin Connect seade Garmin.

Rakenduses Garmin Connect ilmub teavitus, mis annab teada, et asukoht on nüüd sinu seadmes saadaval (*Sõidu alustamine jagatud asukohast*, lehekülg 17).

Ohust teatamine

⚠ HOIATUS

See funktsioon võimaldab kasutajatel esitada sõidu ajal teavet võimalike ohtude kohta. Garmin® ei vastuta kasutajate avaldatud teabe täpsuse, terviklikkuse või õigeaegsuse eest. Jälgi tähelepanelikult enda ümbrust ja järgi sõidu ajal esitatud juhiseid. Suutmatus enda ümbrust jälgida võib põhjustada vara kahjustumist või kehavigastusi.

Võid sõidu ajal mis tahes hetkel sellisest ohust teada anda, mis võib ka teiste ratturite jaoks ohtlik olla (näiteks löökaugud, peremeheta koerad või maha langenud puud). Ohust saad teada anda ka rattaarvutis Edge® või teavitada, et oht on möödunud. Ohud aeguvad, kui neist ei ole kindla ajavahemiku jooksul teavitatud.

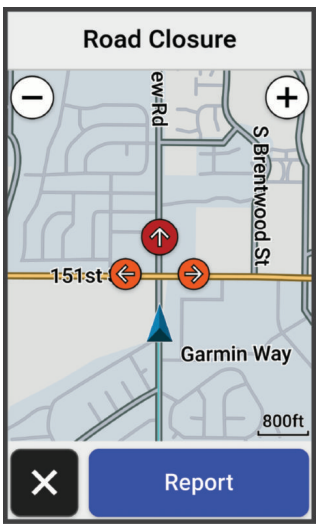
1 Alusta sõitu (*Rattasõit*, lehekülg 9).

2 Taimeri ülekatte vaatamiseks puuduta ekraani.

3 Vali ⚠.

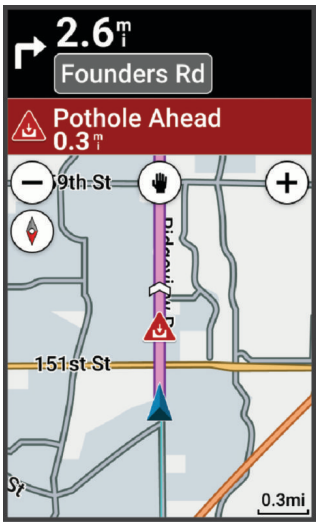
4 Vali ohu tüüp.

5 Teesulu korral vali nool, et tähistada teesulg kaardil.



6 Vali **Aruanne**.

Oht ilmub navigatsioonikaardil ja rattaarvuti Edge annab helimärguande (*Märguannete ja viipade sätted*, lehekülg 58).



MÄRKUS: võid ohust teatamiseks kasutada ka häälkäskluste funktsiooni. Näiteks võid öelda **OK Garmin**, **Report a pothole** (*Häälkäskluste kasutamine*, lehekülg 37).

Rajad

⚠ HOIATUS

See funktsioon võimaldab kasutajatel alla laadida teiste kasutajate loodud teekondi. Garmin® ei taga kolmandate osapoolte loodud teekondade turvalisust, täpsust, usaldusväärsust, terviklikkust ega ajakohasust. Kolmandate osapoolte loodud teekondade usaldamine jääb sinu vastutusele.

Saad saata raja oma Garmin Connect™ kontost oma seadmesse. Pärast seadmesse salvestamist võid seadmes rajal navigeerida. Võid seadmes luua ka kohandatud raja.

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.

Raja loomine ja sellel sõitmine

Saad luua kohandatud raja ja sellel sõita. Rada on vahepunktide või asukohtade jada, mis viib su lõpliku sihtkohani.

VIHJE: võid luua ka kohandatud raja rakenduses Garmin Connect™ ja saata selle oma seadmesse (*Teenuse Garmin Connect™ raja kasutamine*, lehekülg 21).

1. Vali **Teekonnad** > ➕ > **Raja looja**.
2. Tee valik:
   - Oma praeguse asukoha valimiseks vali **Praegune asukoht**.
   - Kaardilt asukoha valimiseks vali **Kasuta kaarti** ning vali asukoht.
   - Salvestatud asukoha valimiseks vali **Salvestatud & Hiljuti** > **Salvestatud asukohad** ja vali asukoht.
   - Et valida asukoht, mida sa hiljuti otsisid, vali **Salvestatud & Hiljuti** > **Hiljuti leitud** ja vali asukoht.
   - Huvipunkti otsimiseks ja valimiseks vali **Huvipunktid** ja vali lähedal asuv huvipunkt.
   - Linna valimiseks vali **Linnad** ning vali lähedalasuv linn.
   - Aadressi valimiseks vali **Otsinguvahendid** > **Aadressid** ning sisesta aadress.
   - Ristmiku valimiseks vali **Otsinguvahendid** > **Ristmikud** ning sisesta tänavate nimed.
   - Koordinaatide kasutamiseks vali **Otsinguvahendid** > **Koordinaadid** ning sisesta koordinaadid.
3. Kui esitatakse vastav viip, vali asukoha rajale lisamiseks ➕.
   Ilmub raja kaart.
4. Vali kaardil valik asukohtade lisamise jätkamiseks:
   - kaardi abil uues asukoha lisamiseks vali 📍 > ➕.
   - Teise asukoha otsimiseks vali ⋮.
   - Eelmisena lisatud asukoha tühistamiseks vali ↩.
5. Korda samme 2 kuni 4, kuni oled valinud kõik raja asukohad.
6. Vajadusel nipsa ekraani alumiselt osalt üles ja tee valik:
   - hoia asukohal all valikut ⇕ ja ümberkorraldamiseks lohista seda.

- Asukoha eemaldamiseks nipsa vasakule ja vali .

7 Vajadusel tee valik:
- Marsruudi arvutamiseks sama marsruudiga tagasi alguskohta vali > **Edasi ja sama teed tagasi**.
- Marsruudi arvutamiseks erineva marsruudiga tagasi alguskohta vali > **Ringiga tagasi algusesse**.

8 Vali **Salv.**.

9 Sisesta raja nimi.

10 Vali > **Sõit**.

Ringikujulise raja loomine ja sõitmine

Seade võib vastava vahemaa, alguspunkti ja navigeerimissuuna põhjal luua ringikujulise raja.

1 Vali **Teekonnad** > > **Ringikujuline rada**.

2 Vali **Vahemaa** ning sisesta raja kogupikkus.

3 Vali **Alguspunkt**.

4 Tee valik:
- Praeguse asukoha valimiseks vali **Praegune asukoht**.
- Kaardilt asukoha valimiseks vali **Kasuta kaarti** ning vali asukoht.
- Valitud asukoha valimiseks vali **Salvestatud asukohad** ning vali asukoht.
- Et valida asukoht, mida sa hiljuti otsisid, vali **Hiljuti leitud** ning vali asukoht.
- Huvipunkti otsimiseks ja valimiseks vali **Huvipunktid** ja vali lähedal asuv huvipunkt.
- Aadressi valimiseks vali **Otsinguvahendid** > **Aadressid** ning sisesta aadress.
- Ristmiku valimiseks vali **Otsinguvahendid** > **Ristmikud** ning sisesta tänavate nimed.
- Koordinaatide kasutamiseks vali **Otsinguvahendid** > **Koordinaadid** ning sisesta koordinaadid.

5 Vali **Muuda suunda** ning vali suund.

6 Vali **Otsi**.

VIHJE: võid valida otsingu kordamiseks.

7 Vali rada, et see kaardi peal vaadata.

VIHJE: saad valida ja teiste radade vaatamiseks.

8 Vali **Salv.**.

9 Sisesta raja nimi.

10 Vali > .

11 Vali **Sõit**.

Raja loomine hiljutise sõidu põhjal

Võid uue raja luua seadmesse Edge® salvestatud raja põhjal.

1 Vali **Ajalugu** > **Sõidud**.

2 Vali sõit.

3 Vali > **Salvesta sõit rajana**.

4 Anna rajale nimi ja vali .

Raja ümberpööramine

Enne raja suuna ümberpööramist pead looma ja arvutama raja vähemalt ühe asukohaga (*Raja loomine ja sellel sõitmine*, lehekülg 20).

Tagurpidi liikumiseks saad vahetada oma raja algus- ja lõpp-punkti.

1 Vali **Teekonnad**.

2 Vali teekond.

3 Vali > **Kopeeri ja pööra ümber**.

Rattaarvuti pöörab ümber navigatsiooni suuna ning rajaga kaart ilmub koos uue raja nimega.

VIHJE: võid valida > **Muuda nime** ja sisestada uue nime.

Teenuse Garmin Connect™ raja kasutamine

Enne raja allalaadimist teenusest Garmin Connect peab sul olema teenuses Garmin Connect konto (*Garmin Connect*, lehekülg 50).

1. Tee valik:
   - Ava rakendus Garmin Connect.
   - Ava veebiaadress **connect.garmin.com**.
2. Loo ja salvesta uus rada või vali olemasolev.
3. Tee valik:
   - Rakenduses Garmin Connect vali .
   - Vali teenuse Garmin Connect veebisaidil **Saada seadmesse**.
4. Vali oma Edge® rattaarvuti.
5. Tee valik:
   - Sünkrooni seade Garmin Connect rakendusega.
   - Sünkrooni oma seade, kasutades Garmin Express™ rakendust.

   Sinu seadmes kuvatakse rada avakuva dünaamilises piirkonnas.
6. Vali rada.

   MÄRKUS: vajadusel saad valida **Teekonnad** teise raja valimiseks.
7. Vali **Sõit**.

Rajal sõitmise näpunäited

- Kasuta pöördejuhiseid (*Rajaseaded*, lehekülg 22).
- Kui kasutad soojendust, siis vali , et alustada rada ja teha tavapärane soojendus.
- Püsi soojenduse ajal rajalt eemal.

  Kui oled alustamiseks valmis, siis suundu rajale. Kui oled raja mis tahes osal, siis ilmub sõnum.
- Rajakaardi kuvamiseks sirvi kaarti.

  Rajalt kõrvalekaldumisel kuvatakse sõnum.

Rajaandmete vaatamine

1. Vali **Teekonnad**.
2. Vali teekond.
3. Tee valik:

   MÄRKUS: kõik suvandid pole kõigi radade jaoks saadaval.
   - Raja vaatamiseks kaardil vali rada.

     VIHJE: kaardil võid valida , et lubada kaardile ülekattena kuvatav teave, näiteks rajapunktid ning teeohud.
   - Vali kõrgusegraafik ja vaata raja kõrguspunkti.
   - Raja üksikasjade nägemiseks vali **Kokkuvõte**.
   - Vali **Tõusud**, et näha iga tõusu **ClimbPro** üksikasju (*ClimbPro kasutamine*, lehekülg 23).
   - Raja kõikide punktide nägemiseks vali **Teekonna punktid**.

Raja kuvamine kaardil

Võid seadmesse salvestatud iga raja jaoks kohandada, kuidas seda kaardil kuvatakse. Nt võid määrata, et pendelmarsruut kuvatakse kaardil alati kollasena. Võid alternatiivsed rajad kuvada kaardil rohelisena. See võimaldab sul näha sõidetavaid radasid, mitte järgida või navigeerida konkreetset rada.

1. Vali **Teekonnad**.
2. Vali rada.
3. Vali .
4. Raja kaardil kuvamiseks vali **Kuva alati**.
5. Vali **värv** ja vali värv.
6. Kaardile rajapunktide kaasamiseks vali **Teekonna punktid**.

Järgmine kord, kui sõidad raja lähedal, siis ilmub see kaardile.

Rajaseaded

Vali **Teekonnad** > .

Pööramisjuhend: lubab või keelab pöördejuhised.

Rajal väljumise hoiatused: hoiatab rajalt kõrvalekaldumisel.

Soovitatud lõpp: lubab su rattaarvutil prognoosida raja lõpu vahemaad ja aega. See on kasulik, kui unustad peatada tegevuse taimeri võidusõidu lõpus.

Jaga: võimaldab kasutada funktsiooni Garmin Share, et jagada rada teise ühilduva Garmin® seadmega (*Garmin® jagamine*, lehekülg 50).

Kustuta: võimaldab seadmest kustutada ühe või mitu salvestatud rada.

VIHJE: võid valida ← salvestatud radade kuvamiseks ja otsinguvälja nime abil salvestatud radade otsimiseks. Võid salvestatud radasid sortida ka nime, kuupäeva, vahemaa või läheduse järgi.

Raja marsruudi muutmine

Võid valida, kuidas seade rajalt kõrvalekaldumise korral marsruuti uuesti arvutab.

Vali rajalt kõrvalekaldumise suvand.

- Navigeerimise peatamiseks uuesti rajalejõudmiseni vali **Peata navigeerimine**.
- Marsruudi ümberarvutamise soovituste hulgast valimiseks vali **Suuna ümber**.

ümbersuunamine esimene suvand on kõige lühem marsruut tagasi rajale ja algab 10 sekundi möödudes automaatselt.

Raja katkestamine

1. Taimeri ülekatte vaatamiseks puuduta ekraani.
2. Vali **Peata teekond** > ✓.

   VIHJE: kui oled rajalt lahkunud, võid valida ☰ > **Peata teekond** > ✓.

Raja kustutamine

1. Vali **Navigeerimine** > **Teekonnad**.
2. Nipsa rajal vasakule.
3. Vali sümbol 🗑.

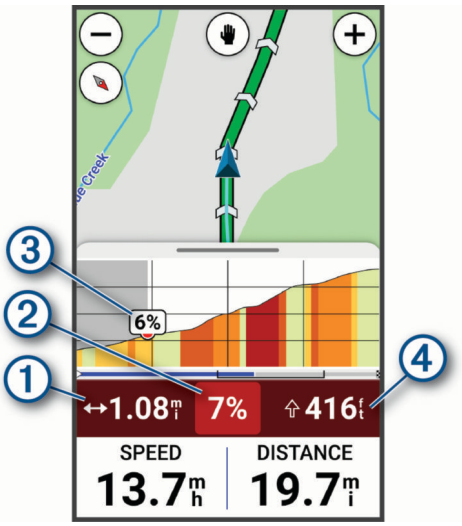
ClimbPro kasutamine

Funktsioon ClimbPro aitab sul paremini hallata oma jõupingutusi eesolevateks tõusudeks. Võid vaadata tõusude üksikasju, sh nende ilmnemist, keskmist kaldenurka ja kogutõusu. Värv näitab pikkusel ja kaldenurgal põhinevaid tõusude skoore.

VIHJE: tõusud ilmuvad ka rajaandmetesse (*Rajaandmete vaatamine*, lehekülg 22).

1. Luba peamenüüs funktsioon ClimbPro tegevusprofiili jaoks (*Treeningu sätted*, lehekülg 56).
2. Vali suvand **Tõusude tuvastus**.
3. Vali vastavalt raskusastmele tõusukategooriad, mida lisada (*Tõusukategooriad*, lehekülg 24).
4. Vali **Režiim**.
5. Tee valik:
   - Vali suvand **Navigeerimisel**, et kasutada funktsiooni ClimbPro ainult siis, kui järgid kurssi (*Rajad*, lehekülg 20) või navigeerid sihtkohta (*Asukohta navigeerimine*, lehekülg 16).
   - Vali suvand **Alati**, et kasutada funktsiooni ClimbPro kõikidel sõitudel.
6. Vali **Maastiku tüüp** ja tee sobiv valik.
7. Mine sõitma.

   Tõusu alguses ilmub automaatselt kuva ClimbPro.



①	Tõusu lõpuni jäänud vahemaa
②	Järelejäänud tõusu kaldenurk
③	Kehtiv kaldenurk
④	Järelejäänud tõusu kestus

Pärast sõidu salvestamist võid sõiduajaloos vaadata tõususplitte.

Tõusukategooriad

Tõusukategooriad määratakse tõususkoori alusel, mis arvutatakse korrutades kalde suuruse tõusu pikkusega. Tõusuna kvalifitseerumiseks peab selle pikkus olema vähemalt 500 meetrit ja keskmine kalle vähemalt 3 protsenti.

Kategooriad	Tõususkoor	Värv
Raskeim tõus (Hors Catégorie, HC)	Üle 80 000	
Kategooria 1	Üle 64 000	
Kategooria 2	Üle 32 000	
Kategooria 3	Üle 16 000	
Kategooria 4	Üle 8 000	
Kategooriata	Üle 1 500	

Kaardi seaded

Vali ☰ > **Tegevusprofiilid**, vali profiil ja vali **Navigeerimine** > **Kaart**.

Orientatsioon: määrab leheküljel kaardi kuvamise viisi.

Automaatne suum: valib kaardi jaoks automaatselt suumitaseme. Kui see on välja lülitatud, tuleb sisse või välja suumida käsitsi.

Juhendi tekst: määrab üksikasjalike navigeerimisjuhiste kuvamise (vajab marsruuditavaid kaarte).

Nähtav: kohandab kaardil välimusesätteid (*Kaardivälimuse sätted*, lehekülg 24).

Konfigureeri kaardid: lubab või keelab rattaarvutisse hetkel laaditud kaardid. Võid valida ⚙ kaardihalduri avamiseks (*Kaartide haldamine*, lehekülg 25).

MÄRKUS: see seadistus on saadaval vaid rattaarvutil Edge® Explore 3 Plus.

Kaarditeave: näitab hetkel rattaarvutisse Edge Explore 3 laetud lubatud kaarte.

Kaardivälimuse sätted

Vali ☰ > **Tegevusprofiilid**, vali profiil ja siis **Navigeerimine** > **Kaart** > **Nähtav**.

Populaarsuse kaart: tõstab su sõidu tüübile vastavalt esile populaarsed teed või rajad. Mida tumedam on tee või rada, seda populaarsem see on.

Suur kontrast: seadistab kaardi kuvama andmeid suurema kontrastiga, parema nähtavuse jaoks väljakutseterikkas keskkonnas.

Kaardi detailid: määrab kaardil kuvatavate üksikasjade taseme.
Värvirežiim: seadistab kaardi välimust vastavalt su sõidu tüübile.
Ajaloo joone värv: võimaldab sul muuta läbitud raja joone värvi.
Täpsemad: võimaldab seadistada suumitasemeid ja tekstisuurust ning sisse lülitada varjutatud reljeefi ja kontuurid.
Lähtesta kaardi vaikeseaded: taastab kaardivälimuse vaikeseaded.

Kaardi suuna muutmine

1 Vali ☰ > **Tegevusprofiilid**.
2 Vali profiil.
3 Vali **Navigeerimine** > **Kaart** > **Orientatsioon**.
4 Tee valik:
   - Valik **Põhi üleval** kuvab ekraani ülaservas põhjasuuna.
   - Valik **Suund üles** kuvab ekraani ülaservas praeguse liikumissuuna.

Kaartide haldamine

Enne kaardiandmete haldamist tuleb ühenduda võrguga Wi-Fi® (*Wi-Fi® ühenduse seadistamine*, lehekülg 53).
MÄRKUS: Wi-Fi ühenduvus ja see kaardifunktsioon on saadaval ainult rattaarvutil Edge® Explore 3 Plus.
Saad allalaaditud kaarte rattaarvutis Edge vaadata, uuendada ja kustutada.

1 Vali ☰ > **Seaded** > **Süsteem** > **Kaardihaldur**.
2 Tee valik:
   - Kaardi uuendamiseks vali **Rattasõidukaardid** või **Muud kaardid**, vali kaart ja vali **Laadi uuendus alla**.
     VIHJE: kui uuendus on saadaval, ilmub vastav teade kaardi nime alla.
   - Uue kaardi allalaadimiseks vali ➕, vali kaart ja vali **Laadi uuendus alla**. Kui allalaadimine on lõppenud, vali **Installi uuendus** > ✔
   - Kaardi kustutamiseks vali **Rattasõidukaardid** või **Muud kaardid**, vali kaart ja vali ⋮ > **Eemalda** > ✔.
     MÄRKUS: mõnesid eellaaditud kaarte ei saa kustutada.

Teekonna seaded

Vali ☰ > **Tegevusprofiilid**, vali profiil ja vali **Navigeerimine** > **Marsruutimine**.
Marsruutimise režiim: seadistab marsruudi optimeerimiseks transpordimeetodi.
Teekonna eelistused: seadistab marsruudi arvutamise meetodi.
Lukusta teele: lukustab asukohaikooni lähimale teele, märgib sinu asukohta kaardil.
Vältimissätted: seadistab navigeerimise ajal välditavad teetingimused.
Raja ümberarvestus: määrab ümberarvestuse meetodi rajalt kõrvalekaldumisel.
Marsruudi ümberarvutamine: määrab ümberarvestuse meetodi marsruudilt kõrvalekaldumisel.

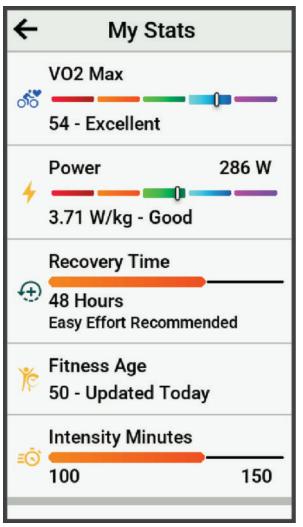
Marsruudi arvutamise tegevuse valimine

Võid seadme konfigureerida marsruuti arvutama tegevuse tüübi alusel.

1 Vali ☰ > **Tegevusprofiilid**.
2 Vali profiil.
3 Vali **Navigeerimine** > **Marsruutimine** > **Marsruutimise režiim**.
4 Vali suvand marsruudi arvutamiseks.
   Nt võid valida Maanteerattasõit teel navigeerimiseks või Mägijalgrattasõit teeväliseks navigeerimiseks.

Minu statistika

Rattaarvuti Edge® Explore 3 võib jälgida su isiklikku statistikat ja arvutada sooritusvõime näitajaid. Sooritusvõime näitajate arvutamiseks on vaja ühilduvat pulsimonitori, võimsusmõõdikut või nutitrenažööri.



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 monitori. Rattasõidu sooritustaseme mõõtmiseks vajad pulsisageduse monitori ja jõumõõdikut.

Neid hinnangulisi andmeid pakub ja toetab Garmin Human Performance Lab™. Lisateavet saad aadressilt www.garmin.com/garmin-technology/cycling-science.

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

Maksimaalne hapnikutarbimisvõime.: maksimaalne hapnikutarbimisvõime on hapnikukogus (milliliitrites), mida tarbid ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritustaseme juures.

Taastumisaeg: taastumisaeg näitab, kui palju aega sul täielikuks taastamiseks ja järgmiseks treeninguks vaja läheb.

Funktsionaalne energialävend (FTP): funktsionaalse energialävendi hindamiseks kasutab seade algseadistuse kasutajaprofiili teavet. Täpsema näidu saamiseks võid sooritada juhistega testi.

Võimsuskõver: võimsuskõver näitab aja jooksul säilitatud su võimsusväljundit. Võid vaadata eelmise kuu, kolme kuu või 12 kuu võimsuskõverat.

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. Rattasõidu maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime kuvamiseks võid kasutada ühilduva pulsimõõtja ja võimsusmõõtjaga seotud Garmin® seadet.

Maksimaalse hapnikutarbimisvõime andmeid pakub Garmin Human Performance Lab™. Maksimaalse hapnikutarbimisvõime analüüsi pakutakse The Cooper Institute® loal. Täiendava teabe saamiseks vt lisa (*Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed*, lehekülg 78) ja veebiaadressi www.CooperInstitute.org.

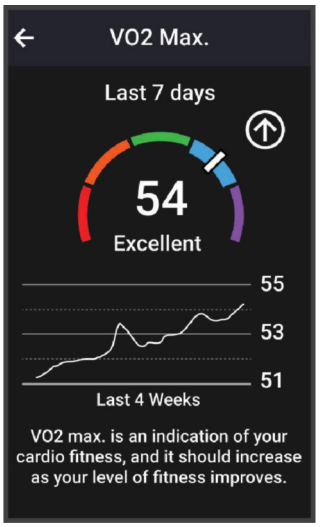
Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teabe hankimine

Enne maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime kuvamist tuleb paigaldada pulsisageduse mõõtja ja võimsusmõõtja ning need seadmega siduda (*Traadita andurite sidumine*, lehekülg 32). Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine (*Kasutajaprofiili seadistamine*, lehekülg 56) ja konfigureeri max pulss (*Pulsisagedustsoonide määramine*, lehekülg 30).

MÄRKUS: hinnangulised andmed võivad esmalt ebatäpsed näida. Su rattasoorituse õppimiseks tuleb teha mõned sõidud.

1. Sõida vähemalt 20 minutit ühtlase suure intensiivsusega.
2. Pärast sõitu vali **Salv.**.

3 Vali ☰ > **Minu andmed** > **Maksimaalne hapnikutarbimisvõime**.
Värvilisel näidikul kuvatakse maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime arv ja asend.



(lilla)	Ülihea
(sinine)	Suurepärane
(roheline)	Hea
(oranž)	Rahuldav
(punane)	Halb

Maksimaalse hapnikutarbimisvõime andmeid ja analüüsi pakutakse The Cooper Institute® loal. Täiendava teabe saamiseks vt lisa (*Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed*, lehekülg 78) ja veebiaadressi www.CooperInstitute.org.

Rattasõidu VO2 max hinnangute soovitused

VO2 max arvutuse edu ja täpsus paraneb keskmise pingutusega sõidu kestmisel, kui pulsisagedus ja jõud väga ei muutu.

- Enne sõitu veendu, et seade, pulsimõõtja ja võimsusmõõtja on töökorras, seotud ja laetud.
- Säilita 20 min sõidu ajal pulsisagedust, mis on suurem kui 70% maksimaalsest pulsisagedusest.
- Sõilita 20 min sõidu ajal võimalikult ühtlast energiaväljundit.
- Väldi rulluvat maastikku.
- Väldi sagedase juhipositsiooni muutumisega rühmasõite.

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 ajalooga ning pulsisageduse, treeningu kestuse ja intensiivsusega. Tegevuse peamiseid kasusid kirjeldavad seitse eri treeningu efektiivsuse märki. Iga märk on värvikoodiga ning vastab treeningkoormuse fookusele. Iga tagasiside fraasi, näiteks „Mõjutab VO2 max palju“, on kirjeldatud Garmin Connect™ tegevuse andmetes.

Aeroobne treeninguefekt kasutab pulsisagedust, et mõõta, kuidas treeningu koguintensiivsus mõjutab sinu aeroobset vormi ja annab teada, kas treening aitas 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 pulsisagedust 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 Garmin Human Performance Lab™. Lisateabe saamiseks ava veebiaadress garmin.com/performance-data.

Taastumisaeg

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

taastumisaja soovituste 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.

Taastumisaja vaatamine

Enne taastumisaja funktsiooni kasutamist peab sul olema randme pulsimõõtjaga seade Garmin® või seadmega seotud ühilduv rindkere pulsimõõtja (*Traadita andurite sidumine*, lehekülg 32). Kui sinu seadme komplektis oli ka pulsisageduse monitor, siis on seade ja andur juba seotud. Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine (*Kasutajaprofiili seadistamine*, lehekülg 56) ja konfigureeri max pulss (*Pulsisagedustsoonide määramine*, lehekülg 30).

1. Vali ☰ > **Minu andmed** > **Taastumisaeg** > ⋮ > **Luba**.
2. Mine jalgrattaga sõitma.
3. Pärast sõitu vali **Salv.**.

   Kuvatakse taastumisaeg. Max aeg on 4 päeva ja min aeg 6 tundi.

Hinnangulise funktsionaalse energialävendi hankimine

Funktsionaalse energialävendi (FTP) hindamiseks kasutab seade algseadistuse kasutajaprofiili teavet. Funktsionaalse energialävendi täpsema väärtuse saamiseks võid võimsus- ja pulsimõõtja abil läbi viia funktsionaalse energialävendi testi .

Vali ☰ > **Minu andmed** > **Võimsus** > **FTP**.

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



Lilla	Ülihea
Sinine	Suurepärane
Roheline	Hea
Oranž	Rahuldav
Punane	Treenimata

Lisateavet vt lisast (*FTP hinnangud*, lehekülg 78).

Funktsionaalse energialävendi (FTP) automaatne arvutamine

Enne funktsionaalse energialävendi (FTP) arvutamist tuleb siduda võimsusmõõtja ja pulsimõõtja (*Traadita andurite sidumine*, lehekülg 32).

hinnangulised andmed võivad esmalt ebatäpsed näida. Su rattasoorituse õppimiseks tuleb teha mõned sõidud.

1. Vali ☰ > **Minu andmed** > **Võimsus** > **FTP** > ⋮ > **Autom. FTP tuvastus**.
2. Sõida õues vähemalt 20 minutit ühtlase suure intensiivsusega.
3. Pärast sõitu vali **Salv.**.
4. Vali ☰ > **Minu andmed** > **Võimsus** > **FTP**.

   Funktsionaalne energialävend kuvatakse vattides kilogrammi kohta, energiaväljund vattides ja positsioon värviskaalal.

Võimsuskõvera kuvamine

Enne võimsuskõvera kuvamist tuleb võimsusmõõtja siduda seadmega (*Traadita andurite sidumine*, lehekülg 32).

Võimsuskõver näitab aja jooksul säilitatud su võimsusväljundit. Võid vaadata eelmise kuu, kolme kuu või 12 kuu võimsuskõverat.

1. Vali ☰ > **Minu andmed** > **Võimsus**.
2. Võimsuskõvera kuvamiseks nipsa vasakule.
3. Ajavahemiku valimiseks vali 📅.
4. Vali ajaperiood.

Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine

Saad tegevusi ja sooritusnäitajaid sünkroonida teistest ettevõtte Garmin® seadmetest oma rattaarvutisse Edge® Explore 3 kasutades enda kontot Garmin Connect™. See aitab su seadmel täpsemalt kajastada treenitustaset ja vormisolekut. Näiteks võid salvestada jooksu kellaga Forerunner® ning vaadata tegevuse üksikasju ja üldist trennikoormust enda rattaarvutilEdge Explore 3 .

Sünkrooni oma rattaarvuti Edge Explore 3 ja muud seadmed Garmin enda kontoga Garmin Connect.

VIHJE: peamise treeningseadme ja peamise kantava seadme saad määrata rakenduses Garmin Connect (*Ühtsed treenitustaseme andmed*, lehekülg 51).

Hiljutised tegevused ja sooritusnäidikud sinu teistest seadmetest Garmin kuvatakse sinu rattaarvutil Edge Explore 3 .

Sooritusteavituste väljalülitamine

Sooritusnäitajate teavitused on vaikimisi sisse lülitatud. Mõned sooritusnäitajate teavitused on hoiatused, mis ilmuvad pärast tegevuse lõpetamist. Mõned sooritusteavitused kuvatakse tegevuse ajal või kui oled saavutanud uue sooritustaseme, nt uue hinnangulise VO2 max väärtuse

1. Vali ☰ > **Minu andmed** > **Soorituse märguanded**.
2. Tee valik.

Vormisoleku vanuse kuvamine

Enne kui seade saab arvutada täpse vormisoleku vanuse, pead Garmin Connect™ rakenduses kasutajaprofiili seadistuse lõpule viima.

Vormiksoleku 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.

Vali ☰ > **Minu andmed** > **Vormisoleku vanus**.

Intensiivsusminutite vaatamine

Enne kui seade saab arvutada sinu intensiivsusminuteid, pead seadme siduma ja ühilduva südame löögisageduse monitoriga sõitma minema (*Traadita andurite sidumine*, lehekülg 32).

Tervise parandamiseks soovitab Maailma Terviseorganisatsioon teha nädalas vähemalt 150 minutit keskmise intensiivsusega trenni või 75 minutit suure intensiivsusega trenni. Kui Edge® rattaarvuti on südame löögisageduse monitoriga seotud, jälgib see mõõdukates kuni jõulistes tegevustes osalemise aega, nädala intensiivsusminutite eesmärki ja edusamme eesmärgi saavutamisel.

Vali ☰ > **Minu andmed** > **Intensiivsusminutid**.

Isiklikud rekordid

Sõidu lõpus kuvab seade sõidu käigus saavutatud uue isikliku rekordi. Isiklikud rekordid sisaldavad tavavahemaa kiireimat aega, pikimat sõitu ja sõidu suurimat tõusu. Kui seade on seotud ühilduva võimsusmõõtjaga, siis kuvatakse 20 minuti jooksul salvestatud max energiaväljundi näit.

Isiklike rekordite vaatamine

Vali ☰ > **Minu andmed** > **Isiklikud rekordid**.

Isikliku rekordi taastamine

Võid taastada varasema isikliku rekordi.

1. Vali ☰ > **Minu andmed** > **Isiklikud rekordid**.
2. Vali taastamiseks rekord.
3. Vali **Eelmine rekord** > ✔.

MÄRKUS: see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

Isikliku rekordi kustutamine

1. Vali ☰ > **Minu andmed** > **Isiklikud rekordid**.
2. Vali isiklik rekord.
3. Vali 🗑 > ✔.

Treeningutsoonid

- Pulsisagedustsoonid (*Pulsisagedustsoonide määramine*, lehekülg 30)
- Energiaväljundi tsoonid (*Energiatsoonide seadistamine*, lehekülg 31)

Pulsisagedustsoonide määramine

Seade kasutab algseadistuses määratud kasutajaprofiili teavet, et määrata sinu pulsisageduse tsoonid. Võid pulsisageduse tsoone käsitsi reguleerida vastavalt oma vormisoleku eesmärkidele (*Vormisoleku sihid*, lehekülg 31). Tegevuse ajal kõige täpsemate kaloriandmete saamiseks pead määrama oma maksimaalse pulsisageduse, puhkeaja pulsisageduse ja pulsisageduse tsoonid.

1. Vali ☰ > **Minu andmed** > **Treeningutsoonid** > **Pulsisaged. tsoonid**.
2. Sisesta oma maksimum, piimhappe lävi ja puhkeaja pulsisagedus.

   Kasuta automaattuvastuse funktsiooni, et tuvastada automaatselt pulsisagedust tegevuse käigus. Tsooni väärtuseid uuendatakse automaatselt, kuid võid iga väärtust ka käsitsi redigeerida.
3. Vali **Järgmise põhjal:**.
4. Tee valik:
   - Vali **BPM** ja vaata ning muuda tsoone südamelöökidega minutis.
   - Vali **Max %** ja vaata ning muuda tsoone maksimaalse pulsisageduse protsendina.
   - Vali **HRR-i %** 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.

Pulsisageduse tsoonid

Paljud sportlased kasutavad pulsisageduse tsoone, et oma kardiovaskulaarset ja sportlikku vormi parandada. Pulsisageduse tsoon on teatud vahemikku jääv südamelöökide arv minutis. Viis enim kasutatud pulsisageduse tsooni on tähistatud numbritega 1 kuni 5. Mida suurem number, seda suurem on sagedus. Pulsisageduse tsoone arvutatakse tavaliselt maksimaalse pulsisageduse protsentide alusel.

Vormisoleku sihid

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

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

Kui tead oma maksimaalset pulsisagedust, võid kasutada tabelit (*Pulsisageduse tsoonide arvutamine*, lehekülg 79), 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.

Energiatsoonide seadistamine

Tsoonide väärtused on vaikeväärtused ega pruugi vastata su isiklikele võimetele. Tsoone saad seadmes või teenuses Garmin Connect™ käsitsi muuta. Kui tead oma funktsionaalse läveenergia (FTP) väärtust, sisesta see ja lase tarkvaral energiatsoonid automaatselt arvutada.

1. Vali ☰ > **Minu andmed** > **Treeningutsoonid** > **Võimsuse tsoonid**.
2. Sisesta oma funktsionaalse läveenergia (FTP) väärtus.
3. Vali **Järgmise põhjal:**.
4. Tee valik:
   - Vali **Vatti** ja vaata ning muuda tsoone vattides.
   - Vali **% FTP** ja vaata ning muuda tsoone funktsionaalse läveenergia protsentidena.
5. Võimsustsoonide arvu muutmiseks vali **Konfigureerimine**.

   Tsooni väärtuseid uuendatakse automaatselt, kuid võid iga väärtust ka käsitsi redigeerida.

Juhtmeta andurid

Sinu rattaarvutit Edge® saab siduda ja kasutada juhtmevabade anduritega tehnoloogia ANT+® või Bluetooth® abil (*Traadita andurite sidumine*, lehekülg 32). Pärast seadmete sidumist saad valikulisi andmevälju kohandada (*Andmekuva lisamine*, lehekülg 57).

Konkreetse ettevõtte Garmin® anduri ühilduvuse või ostmise kohta teabe saamiseks või kasutusjuhendi vaatamiseks vaata vastava anduri lehte veebisaidil garmin.com.

Anduri tüüp	Kirjeldus
eBike	Seadet saab kasutada koos elektrijalgrattaga, nt Bosch® nutisüsteemi või Shimano® elektrijalgratta süsteemiga, ja vaadata sõidu ajal rattaandmeid, nagu aku- ja käiguvahetusteave (*Elektrijalgratta anduri üksikasjade kuvamine*, lehekülg 35).
Edge'i kaugjuhtimisseade	Oma rattaarvutit Edge saad juhtida kaugjuhtimisseadmega Edge, sh käivitada aktiivsustaimerit, märkida ringe ja sirvida andmeekraane.
Laiendatud ekraan	Režiimi Laiendatud ekraan abil saad jalgrattasõidu või triatloni ajal kuvada oma ühilduvast kellast Garmin pärit andmekuvasid ühilduvas rattaarvutis Edge (*Laiendatud ekraanirežiimi seadistamine*, lehekülg 64).
Pulsisagedus	Südame löögisageduse andmete vaatamiseks tegevuste ajal kasuta välist andurit, näiteks HRM 200, HRM 600, HRM-Dual™, HRM-Fit™, või HRM-Pro™ sarja pulsimõõtjat. Samuti võid edastada pulsisageduse andmeid oma Garmin ühilduvalt kellalt ja vaadata neid seotud Edge rattaarvutilt (*Pulsisageduse andmete edastamine*, lehekülg 33).
inReach	Kaugjuhtimisfunktsioon inReach® võimaldab satelliitkommunikaatorit inReach juhtida rattaarvuti Edge abil (*inReach® kaugjuhtimise kasutamine*, lehekülg 36).
Lambid	Parema ülevaate saamiseks ümbrusest võid kasutada nutikaid jalgrattatulesid Varia™. Esitulede kaamera Varia saab samuti sõidu ajal pildistada ja videot salvestada (*Kaamera Varia™ juhtnuppude kasutamine*, lehekülg 34).
Võimsus	Oma seadme võimsusandmete vaatamiseks kasuta võimsusmõõturiga rattapedaale Rally™ või Vector™. Võid seadistada energiatsoone, et need sobiksid sinu eesmärkide ja võimetega (*Energiatsoonide seadistamine*, lehekülg 31), või kasutada vahemiku hoiatusi, et saada teavitusi, kui saavutad määratud energiatsooni (*Vahemikuhoiatuste seadistamine*, lehekülg 59).
Radar	Võid kasutada jalgratta tahavaateradarit Varia, et saada paremat ülevaadet ümbrusest ja saata hoiatusi lähenevate sõidukite kohta. Radarkaamera tagatulega Varia saab ka sõidu ajal pildistada ja videot salvestada (*Kaamera Varia™ juhtnuppude kasutamine*, lehekülg 34).
Nuti treeninguseade	Saad kasutada oma rattaarvutit koos sisetreeninguseadmega, et jäljendada takistusi rajal, jalgrattasõidul või treeningul (*Sisetreeningseadme kasutamine*, lehekülg 13).
Kiirus/rütm	Võid oma jalgrattale kinnitada kiirus- või rütmianduri ja vaadata andmeid sõidu ajal rattaarvutist. Vajaduse korral saad ratta ümbermõõdu sisestada käsitsi (*Ratta veljemõõt ja ümbermõõt*, lehekülg 79).
Temperatuur	Kinnita temperatuuriandur tempe™ tugeva rihma või aasa külge, kus see puutub kokku ümbritseva õhuga ja saab anda pidevalt täpseid temperatuuriandmeid.
VIRB	Kaugjuhtimisfunktsioon VIRB® võimaldab juhtida tegevuse kaamerat VIRB rattaarvuti abil.

Traadita andurite sidumine

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

kui andur kuulus ostes seadme komplekti, on need juba omavahel seotud.

1. Pane pulsimõõtja peale, paigalda andur või vajuta nupule anduri äratamiseks.
   MÄRKUS: teavet sidumise kohta leiad oma juhtmevaba anduri kasutusjuhendist.
2. Seade peab andurist asuma kuni 3 m (10 jala) kaugusel.
   sidumisel ajal viibi teiste sõitjate anduritest vähemalt 10 m (33 jala) kaugusel.
3. Vali ☰ > **Andurid** > **Lisa andur**.
4. Tee valik:
   - Vali anduri tüüp.
   - Lähedal asuvate kõikide andurite otsimiseks vali **Otsi kõiki**.

   Ilmub saadaolevate andurite loend.

5 Vali seadmega sidumiseks vähemalt üks andur.

6 Vali ➕.

Kui andur on seadmega seotud, siis on anduri olekuks Ühendatud. Võid anduri andmete kuvamiseks kohandada andmevälja.

Juhtmeta anduri aku eluiga

Kui lähed rattaga sõitma, siis ilmuvad tegevuse ajal ühendatud juhtmeta andurite akutasemed. Loendit sorditakse akutaseme alusel.

Pulsisageduse andmete edastamine

Võid edastada pulsisageduse teabe oma Garmin® kellast ja vaadata seda oma Edge® rattaarvutis. Pulsisageduse andmete edastamine vähendab aku tööaega.

VIHJE: kui alustad tegevust, saad kohandada tegevuse seadeid kellas sinu pulsisageduse andmete automaatseks edastamiseks. Lisateavet leiad kella kasutusjuhendist.

1 Vali rattaarvutis ☰ > **Andurid** > **Lisa andur** > **Pulsisagedus**.

MÄRKUS: olekuvidina avamiseks nipsa ekraani ülemisest servast alla ja vali **Andurid** > **Lisa andur** > **Pulsisagedus**.

Pulsisageduse esmakordsel edastamisel pead siduma kella ja rattaarvuti ning ühendama mõlemad seadmed rakendusega Garmin Connect™. Pärast nende sidumist loob Edge rattaarvuti automaatselt ühenduse kellaga ja alustab pulsisageduse andmete vastuvõtmist kellast, kui mõlemad seadmed on sisse lülitatud ja asuvad levialas.

2 Lülita kellas **Edasta pulsisagedus** sisse.

3 Kui andur kuvatakse rattaarvutis, vali ➕.

4 Vali ✔, et siduda turvalise Bluetooth® ühenduse kaudu.

MÄRKUS: vali ✖, et siduda avatud Bluetooth ühenduse kaudu. Lisateavet ühenduse tüüpide kohta leiad aadressilt garmin.com/hrm_connection_types.

5 Veendu, et PIN-koodid ühtiksid ja vali mõlemas seadmes ✔.

Kell alustab pulsisageduse andmete edastamist.

6 Vali ✔, et lisada rattaarvutisse kohandatud pulsisageduse andmekuva (valikuline).

Rütmi või energiaväljundi keskmised andmed

Nulli eiravad keskmised andmed on saadaval valikulise rütmianduri või võimsusmõõtjaga treenimisel. Vaikesäte jätab välja nullväärtused, mis ilmnevad mitteväntamise ajal.

Selle sätte väärtust saab muuta (*Andmete salvestamise sätted*, lehekülg 64).

Energiamõõdikutega treenimine

- Mine lehele **garmin.com/intosports** ja vaata sellelt võimsusmõõdikute loendit, mis ühilduvad sinu rattaarvutiga Edge® (nt süsteemid Rally™ ja Vector™).
- Lisateavet leiad oma energiamõõdiku kasutusjuhendist.
- Seadista energiatsoone, et need sobiksid sinu eesmärkide ja võimetega (*Energiatsoonide seadistamine*, lehekülg 31).
- Kasuta hoiatusi, mis esitatakse, kui saavutab teatud energiatsooni (*Vahemikuhoiatuste seadistamine*, lehekülg 59).
- Kohanda võimsusandmete välju (*Andmekuva lisamine*, lehekülg 57).

Võimsusmõõtja kalibreerimine

Enne võimsusmõõtja kalibreerimist tuleb see paigaldada, siduda seadmega ja veenduda, et võimsusmõõtja edastab andmeid aktiivselt.

Oma võimsusmõõtja kalibreerimisjuhiseid vt tootja juhistest.

1 Vali ☰ > **Andurid**.

2 Vali oma võimsusmõõtja.

3 Vali **Kalibreeri**.

VIHJE: hoia võimsusmõõtja aktiivsena kuni teate ilmumiseni.

4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Pedaalipõhine võimsus

Süsteem Rally™ mõõdab pedaalipõhist võimsust.

Süsteem Rally mõõdab rakendatavat jõudu mõnisada korda sekundis. Süsteem Rally mõõdab ka rütmi või pedaalide väntamise kiirust. Jõu, jõu suuna, pedaalide väntamise ja aja mõõtmisega suudab süsteem Rally kindlaks teha võimsuse (vattides).

Rally™ süsteemi tarkvara uuendamise rattaarvuti Edge® abil

Enne tarkvara uuendamist tuleb rattaarvuti Edge siduda Rally süsteemiga.

1. Saada oma sõiduandmed teenuse Garmin Connect™ kontosse (*Sõiduandmete saatmine teenusesse Garmin Connect™*, lehekülg 51).

   Garmin Connect otsib tarkvarauuendusi automaatselt ja saadab need rattaarvutisse Edge .
2. Aseta rattaarvuti Edge võimsusmõõdikutest kuni (3 m) kaugusele.
3. Vänta pedaale mõned korrad. Rattaarvuti Edge palub sul installida kõik ootelolevad tarkvarauuendused.
4. Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Ülevaade ümbrusest

⚠ HOIATUS

Varia™ rattasõidu jälgimise tooted aitavad olukorrast parema ülevaate saada. Need ei asenda jalgratturi tähelepanu- ja otsustusvõimet. Pööra alati ümbrusele tähelepanu ja juhi jalgratast ohutul moel. Selle eiramise tagajärgedeks võivad olla tõsised vigastused või isegi surm.

Rattaarvutit Edge® saab kasutada Varia rattasõidu jälgimise toodetega (*Juhtmeta andurid*, lehekülg 32). Lisateavet vaata oma tarviku kasutusjuhendist.

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 Varia kaamera juhtnuppude kasutamist pead selle lisatarviku ühendama oma rattaarvutiga (*Traadita andurite sidumine*, lehekülg 32).

1. Puuduta ekraani taimeri ülekatte vaatamiseks ja vali ❯.

   VIHJE: kaamera juhtimiseks saad kasutada ka taimeri ülekattel paiknevaid kiirtoimingute nuppe.

   Rattaarvuti kuvab kaamera juhtnupud ning salvestusrežiimi, aku oleku, video resolutsiooni ja kõigi ühendatud kaamerate helioleku.



2. Tee valik:
   - Vali **Esitule kaamera** või **Radari kaamera** kaamera seadete kohandamiseks.
   - Vali ⚙, et kohandada taimeri ülekattele ilmuvaid kiirtoimingute nuppe.
   - Vali **Pildista**, **Salvesta klipp** või **Filmi sõitu**.

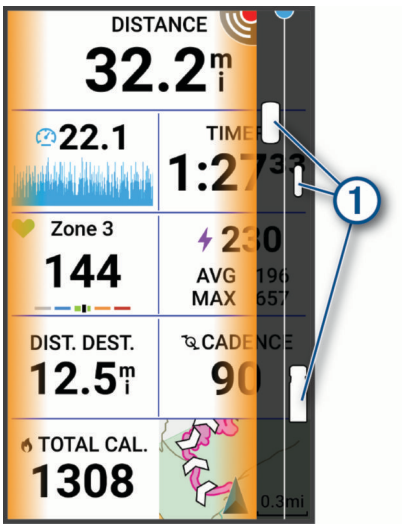
Radari andmekuva

⚠ HOIATUS

Seade võib oluteadlikkust parandada. See ei asenda jalgratturi tähelepanu- ja otsustusvõimet. Pööra alati ümbrusele tähelepanu ja juhi jalgratast ohutul moel. Selle eiramine võib kaasa tuua varalise kahju, tõsise kehavigastuse või surma.

enne, kui saad kuvada radari Varia™ andmed, pead siduma ühilduva tarviku rattaarvutiga (*Traadita andurite sidumine*, lehekülg 32).

Ühendatud radari Varia RearVue kaugjuhtimiseks ja selle andmete kuvamiseks võid lisada radari andmekuva. Radari andmekuval esitatakse sõitmise ajal graafiline kujutis sinu selja taha jäävast teest. Iga ikoon ① tähistab lähenevat sõidukit. Ikooni suurus märgib radari tuvastatud sõiduki suurust. Lisateavet leiad radaritarviku juhendist.



Kui sõiduk läheneb sulle, liigub sõiduki ikoon üles ja üle ekraani, mis tähistab sõiduki asendit sinu suhtes. Radar arvutab sõiduki suuruse, kiiruse ja muude tegurite põhjal välja ohutaseme. Oranž helendus sõiduki ikooni all näitab, et sõiduki ohutase on keskmine. Punane helendus sõiduki ikooni all koos ⚠ sümboliga sõiduki ikooni kohal näitab, et sõiduki ohutase on kõrge.

VIHJE: sellele kuvale saab lisada viis andmevälja.

Rohelise ohutaseme tooni lubamine

Enne rohelise ohutaseme tooni lubamist tuleb seade siduda ühilduva Varia™ tahavaateradariga ja sisse lülitada toonid.

Võid lubada tooni, mis kostab radari üleminekul rohelisele ohutasemele.

1. Vali ☰ > **Andurid**.
2. Vali radariseade seade.
3. Vali **Anduri üksikasjad** > **Hoiatuste seaded**.
4. Vali lüliti **Roheline ohutaseme toon**.

Elektrijalgrattaga treenimine

Enne kui saad kasutada ühilduvat elektrijalgaratast, nt Bosch® või Shimano® elektrijalgratta süsteemi, pead siduma selle oma Edge® seadmega (*Traadita andurite sidumine*, lehekülg 32). Saad kohandada valikulist elektrijalgratta andmekuva ja andmevälju (*Andmekuva lisamine*, lehekülg 57).

Elektrijalgratta anduri üksikasjade kuvamine

1. Vali ☰ > **Andurid**.
2. Vali oma elektrijalgratas.
3. Tee valik:
   - Elektrijalgratta üksikasjade (nt odomeeter või läbitud vahemik) kuvamiseks vali **Anduri üksikasjad** > **eBike'i üksikasjad**.
   - Elektrijalgratta veasõnumite kuvamiseks vali ⚠.

   Lisateabe saamiseks vt elektrijalgratta juhendit.

inReach® kaugjuhtimispult

Kaugjuhtimisfunktsioon inReach võimaldab satelliitkommunikaatorit inReach juhtida rattaarvuti Edge® abil. Ühilduvate seadmete kohta saad lisateavet aadressilt garmin.com.

inReach® kaugjuhtimise kasutamine

1. Lülita satelliitkommunikaator inReach sisse.
2. Vali rattaarvutis Edge® > **Andurid** > **Lisa andur** > **inReach**.
3. Vali oma satelliitkommunikaator inReach ja vali ➕.
4. Rakenduse inReach kaugjuhtimisvidina kuvamiseks nipsa avakuval alla ning vasakule või paremale.
5. Tee valik:
   - Eelmääratud sõnumi saatmiseks vali > **Saada eelmääratud sõnum** ja vali nimekirjast sõnum.
   - Tekstisõnumi saatmiseks vali > **Alusta vestlust**, vali sõnumi kontaktid ja sisesta sõnumi tekst või vali kiirteksti võimalus.
   - Jälgimisseansi ajal taimeri ja läbitud vahemaa kuvamiseks vali > **Alusta jälgimist**.
   - SOS-teate saatmiseks vali **SOS**.

     MÄRKUS: sOS-funktsiooni tohib kasutada ainult hädaolukorras.

Häälkäskluste kasutamine

Häälkäsklused võimaldavad suhelda seadmega toetatud häälkäsklusi lausudes. Võid kasutada oma Edge® Explore 3 rattaarvuti sissehitatud mikrofoni käskluse ütlemiseks, mida seade peab täitma.

MÄRKUS: see funktsioon pole saadaval kõikides keeltes.

MÄRKUS: häälkäsklusefunktsioon on saadaval vaid rattaarvutil Edge Explore 3 Plus.

1 Tee valik:
   - Hoia all nuppu .
   - Ütle **OK Garmin**.
2 Kuula häälkäskluse kinnitusheli.
3 Lausu häälkäsklus, mida rattaarvuti peab täitma (*Rattaarvuti häälkäsklused*, lehekülg 37).

Rattaarvuti häälkäsklused

MÄRKUS: häälkäskluste toimine sõltub sõiduoludest, nt kiirusest, tuulest ja liiklustihedusest.

Hääljuhtimissüsteem on loodud tuvastama loomulikku kõnet. Siin on loend levinud häälkäsklustest, kuid rattaarvuti ei nõua täpselt nende fraaside kasutamist (v.a *OK Garmin*). Võid proovida öelda loomulikul viisil nende käskluste eri variante. Häälkäskluste ja tõrkeotsingu kohta leiad lisateavet aadressilt garmin.com/support/faq/edgevoicecommands.

Äratussõna ja spikker

Häälkäsklus	Funktsioon
OK Garmin	Äratab rattaarvuti häälkäskluste kasutamiseks
What can I say?	Näitab tavaliste häälkäskluste loendit

Tegevuse funktsioonid

Häälkäsklus	Funktsioon
Show activity profiles	Avab rattaarvuti tegevusprofiilide loendi.
Switch to the road activity	Muudab valitud tegevusprofiili.
Start ride	Käivitab rattasõidutegevuse taimeri.
Mark lap	Märgib rattasõidutegevude käigus läbitud ringe.
Launch the weather widget	Avab ilmarakenduse.
Stop ride	Peatab rattasõidutegevuse taimeri.

MÄRKUS: loetletud tegevusprofiilid ja vidinad on näitlikud, kuid häälkäsklustega saab juhtida kõiki vaikeprofiile ning vidinaid.

Andmevälja ja andmekuva funktsioonid

Häälkäsklus	Funktsioon
What's my heart rate?	Pärib andmeid konkreetselt andmeväljalt, pulsisageduse andmeid.
Average cadence	Pärib keskmise rütmi andmeid.
Total descent	Pärib kogu languse andmeid.
Max power	Pärib maksimaalse võimsuse andmeid.
Last lap speed	Pärib viimase ringi kiiruse andmeid.
Secondary target	Pärib treeningu sekundaarse eesmärgi andmeid.
Open ClimbPro screen	Avab tegevuse käigus konkreetse andmekuva, nt ClimbPro.
Status	Kuvab olekuvidina.
GroupRide	Kuvab andmekuva GroupRide.
Previous screen	Kuvab andmekuvade ahelas eelmise kuva.
Next screen	Kuvab andmekuvade ahelas järgmise kuva.

MÄRKUS: toodud andmeväljad ja andmekuvad on näitlikud. Saad kasutada rattasõidutegevuse käigus häälkäsklusi kõigi vaikimisi määratud andmekuvade ja enimlevinud andmeväljade juhtimiseks.

Seadme ja süsteemi funktsioonid

Häälkäsklus	Funktsioon
Home screen	Avab avakuva.
Pan left	Toob esile kuva vasakul küljel oleva teabe. Häälkäsklust saab kasutada ka kuva parema, ülemise ja alumise osa esitamiseks.
Zoom in	Suumib sisse.
Zoom out	Suumib välja.
Recenter screen	Taastab kuva vaikesuuruse.
Increase brightness	Suurendab heleduse taset.
Decrease brightness	Vähendab heleduse taset.
Set brightness to 80	Lülitab heleduse soovitud tasemele. Valida saab väärtusi 0–100%.
Screenshot	Teeb kuvatõmmise.

Meediumifunktsioonid

Häälkäsklus	Funktsioon
Change volume to 50 percent	Seadistab helitugevuse soovitud tasemele. Valida saab väärtusi 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 muusika ja hääljuhised.
Unmute	Tühistab muusika ja hääljuhiste vaigistamise.

Sõnumsidefunktsioonid

Häälkäsklus	Funktsioon
Message Joe Smith	Saadab kontaktide loendis olevale kontaktile häälsõnumi.
Record a voice message	Saadab häälsõnumi.
Read my messages	Loeb ette seadmes nähtava lugemata sõnumi.
Reply	Avab vastuse valitud sõnumile.

MÄRKUS: sõnumifunktsioonide kasutamiseks pead ühendama oma Edge® rattaarvuti rakendusega Garmin Messenger™ sinu ühilduvas nutitelefonis, milleks kasuta Bluetooth®-tehnoloogiat (*Rakendus Garmin Messenger™*, lehekülg 48).

Navigeerimise ja otsingufunktsioonid

Häälkäsklus	Funktsioon
Take me to 1 Main Street, Chicago	Juhendab sind linnas valitud aadressile.
Navigate to Chicago	Juhendab sind linna.
Find a coffee shop on my route	Juhendab sind marsruudile jäävasse huvipunkti.
Show course list	Avab seadmes radade loendi.
Take me to the start	Juhendab sind marsruudi alguspunkti.
Are there hazards on the road?	Otsib teele jäävaid ohte.
There's an obstruction on the road	Teavitab teele jäävast ohust.
What is the next course point?	Uurib rajale jääva järgmise punkti kohta.
How far is the next course point?	Uurib, kui kaugele jääb raja järgmine punkt.
When will I get to the next course point?	Uurib, kui palju aega kulub hinnanguliselt järgmisse punkti jõudmisele.

Häälkäsklus	Funktsioon
How long until the next course point?	Uurib, kui palju aega kulub järgmisse punkti jõudmisele.
Stop navigation	Lõpetab marsruudil juhendamise.

Anduri funktsioonid

Häälkäsklus	Funktsioon
Show sensor list	Avab seadmes seotud andurite loendi.
Find sensors	Käivitab sidumata andurite sidumise.
Increase trainer power	Muudab seotud nutitrenažööri takistuse väärtust või seadistab selle konkreetsele väärtusele. Häälkäsklusega saab muuta kallet ja takistust.
Calibrate power meter	Käivitab võimsusmõõtja kalibreerimise.
Take a picture	Pildistab Varia™ esitule või tagatule kaameraga.
Save video	Salvestab video Varia esitule või tagatule kaameraga.

Treeningu funktsioonid

Häälkäsklus	Funktsioon
Show workouts	Avab seadmes treeningute loendi.
Start the base workout	Käivitab konkreetse treeningu.
Stop workout	Lõpetab aktiivse treeningu.
Pause workout	Peatab aktiivse treeningu.
Resume workout	Jätkab treeningut.
Next workout step	Käivitab treeningu järgmise etapi.
Previous step	Naaseb treeningu eelmisele etapile.
Restart workout step	Taaskäivitab treeningu pooleli oleva etapi.

Ühendusfunktsioonid

⚠ HOIATUS

Ära kasuta rattaga sõites ekraani teabe sisestamiseks ega sõnumite lugemiseks või neile vastamiseks, kuna su tähelepanu võib hajuda, mille tagajärjel võid sattuda õnnetusse, mis võib põhjustada tõsiseid kehavigastusi või surma.

Ühendusfunktsioonid on rattaarvutis Edge® kasutatavad, kui ühendad rattaarvuti võrku Wi-Fi® või ühilduva telefoniga tehnoloogia Bluetooth® abil.

MÄRKUS: Wi-Fi-ühenduvus ja funktsioonid on saadaval ainult Edge Explore 3 Plus rattaarvutis.

Telefoni sidumine

Rattaarvuti Edge® ühendusfunktsioonide kasutamiseks tuleb see siduda rakenduse Garmin Connect™ kaudu, mitte telefoni Bluetooth®-sätete abil.

MÄRKUS: ava leht garmin.com/ble, et näha telefoni Bluetooth ühilduvusteavet.

1. Seadme sisselülitamiseks hoia all ⏻.
2. Seadme esmakordsel sisselülitamisel vali seadme keel.

   Järgmisel kuval palutakse sul see siduda telefoniga.
3. Skanni oma telefoniga QR-koodi ning järgi sidumis- ja seadistamisprotsessi lõpetamiseks ekraanil kuvatavaid juhiseid.

   MÄRKUS: sinu konto Garmin Connect ja lisaseadmete põhjal võib seade soovitada seadistamise ajal tegevusprofiile ja andmevälju. Kui sul on eelmise seadmega seotud andureid, saad need seadistamise ajal üle kanda.

   Wi-Fi® ja unerežiimi kasutuse seadistamine seadmes Edge Explore 3 Plus võimaldab seadmel sünkroonida su kõiki andmeid, nagu trennistatistika, allalaaditud rajad ja tarkvarauuendused.
4. Kui soovid sidumisrežiimi käsitsi avada, nipsa olekuvidina kuvamiseks avakuval alla ja vali ᛒ > **Telefon** > **Seo nutitelefon** (*Vidinate vaatamine*, lehekülg 6). See valik kuvatakse ainult siis, kui rattaarvuti pole seotud telefoniga ühendatud.

   kui seod uue telefoni, vali eelnevalt seotud telefoni nimi ja seejärel ✓, et telefon unustada. Pärast eelnevalt seotud telefoni unustamist kuvatakse **Seo nutitelefon**.

Pärast edukat sidumist kuvatakse teade ja rattaarvuti sünkroonib automaatselt sinu telefoniga.

Bluetooth® ühendusega funktsioonid

Ühendusfunktsioonid on sinu Edge® rattaarvutis saadaval, kui ühendad selle ühilduva telefoniga Bluetooth-tehnoloogia abil ja installid ühendatud telefoni rakendused Garmin Connect™ ja Connect IQ™. Lisateavet leiad aadressilt garmin.com/apps.

MÄRKUS: teatud ühendatud funktsioonid on saadaval ainult Edge Explore 3 Plus rattaarvutis.

Tegevuste üleslaadimine teenusesse Garmin Connect: aktiivsusandmete automaatne saatmine rakendusse Garmin Connect kohe pärast tegevuse salvestamise lõpetamist.

Hääljuhised: võimaldab rakendusel Garmin Connect esitada sõidu ajal telefoni kaudu olekuteavitusi (*Häälteadete esitamine tegevuse ajal*, lehekülg 47).

Jalgratta alarm: võimaldab lülitada sisse alarmi, mis esitatakse rattaarvutis ja saadetakse telefoni, kui rattaarvuti tuvastab liikumise (*Rattaalarmi seadistamine*, lehekülg 47).

Connect IQ allalaaditavad funktsioonid: võimaldab laadida alla Connect IQ funktsioone rakendusest Connect IQ (*Connect IQ™ allalaaditavad funktsioonid*, lehekülg 53).

Radade ja treeningute allalaadimine rakendusest Garmin Connect: võimaldab telefonis otsida radu ja treeninguid rakendusest Garmin Connect ja saata need seadmesse (*Garmin Connect*, lehekülg 50).

Seadmest seadmesse ülekandmine: võimaldab edastada faile juhtmevabalt teise ühilduvasse Garmin® seadmesse (*Garmin® jagamine*, lehekülg 50).

Leia minu Edge: otsib üles kadunud Edge rattaarvuti, mis on sisse lülitatud, sinu telefoniga seotud ja tööulatuses (*Kadunud seadme leidmine*, lehekülg 52).

Rakendus Garmin Messenger™: võimaldab saata sõnumeid teistele Garmin Messenger kasutajatele, sh sõpradele ja pereliikmetele, kellel ei ole Garmin seadmeid (*Rakendus Garmin Messenger™*, lehekülg 48).

Sõnumid: võimaldab sissetulevale kõnele või tekstsõnumile vastata eelseadistatud tekstsõnumiga. See funktsioon on saadaval vaid ühilduvatele opsüsteemiga Android™ telefonidele.

Muusika juhtnupud: võimaldab kasutada seadet muusika taasesituse juhtimiseks telefonis (*Muusika kuulamine*, lehekülg 48).

Teavitused: kuvab telefoni teavitused ja sõnumid seadmes (*Vidinate kohandamine*, lehekülg 62).

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid: võimaldab kasutada reaalajas funktsioone, et tagada sinu turvalisus ja pereliikmete teavitamine tegevuste käigus (*Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid*, lehekülg 41) .

Sotsiaalmeedia interaktsioonid: tegevuse üleslaadimisel rakendusse Garmin Connect võimaldab postitada uuenduse sinu eelistatud sotsiaalmeeida veebisaidile (*Garmin Connect*, lehekülg 50).

Ilmateade: saadab reaalajas ilmateadet ning -hoiatusi seadmesse (*Vidinate kohandamine*, lehekülg 62).

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid

⚠ HOIATUS

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

TEATIS

Kõnealuste funktsioonide kasutamiseks tuleb lülitada sisse seadme Edge® Explore 3 GPS ja luua ühendus rakendusega Garmin Connect Bluetooth® tehnoloogia abil. Saad lisada oma hädaabikontaktid oma Garmin Connect kontos.

Seadmel Edge Explore 3 on ohutus- ja jälgimisfunktsioonid, mille peab seadistama rakendusega Garmin Connect.

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

Abi: võid saata hädaabikontaktidele oma nime, rakenduse LiveTrack lingi ja GPS-asukohaga (olemasolul) tekstsõnumi.

Juhtumi tuvastamine: kui seade Edge Explore 3 tuvastab väljas tehtava tegevuse ajal õnnetusjuhtumi, siis saadab see hädaabikontaktidele automaatselt sõnumi, rakenduse LiveTrack lingi ja GPS-asukoha (kui see on saadaval).

LiveTrack: sõbrad ja pereliikmed saavad jälgida sinu võistlusi ja treeninguid reaalajas. Saad e-kirja või sotsiaalmeedia kaudu jälgijaid kutsuda ning lubada neid oma reaalajas andmeid veebilehel vaadata.

GroupRide: võimaldab luua ja kasutada jagatud radu, rühmasõnumite funktsiooni ja reaalajas asukohaandmete jagamist teiste sõitjatega.

GroupTrack: saad oma kontakte otse teenuse LiveTrack abil ekraanil ja reaalajas jälgida.

Juhtumi tuvastamine

⚠ HOIATUS

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 juhtumi tuvastamise lubamist oma seadmes tuleb rakenduses Garmin Connect seadistada hädaabikontakti teave. Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas. Hädaabikontaktidel peab olema tekstsõnumite vastuvõtmise võimalus (rakendub tavapärane tekstsõnumite tasu).

Kui sinu GPS-iga Edge® rattaarvuti tuvastab juhtumi, saadab Garmin Connect rakendus automaatselt tekstsõnumi või e-kirja sinu nime ja GPS-asukohaga (olemasolul) hädaabikontaktidele.

Sinu rattaarvuti ja seotud telefon kuvavad sõnumi, milles öeldakse, et sinu kontakte teavitatakse 30 sekundi möödumisel. Kui abi vaja ei ole, võid automaatsõnumi saatmise tühistada.

Juhtumi tuvastamise sisse- ja väljalülitamine

MÄRKUS: seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas.

1. Vali ☰ > **Seaded** > **Ohutus ja jälgimine** > **Juhtumituvastus**.
2. Juhtumituvastuse lubamiseks vali aktiivsusprofiil.

   MÄRKUS: teatud tegevusprofiilide korral on juhtumituvastus vaikimisi lubatud. Sõltuvalt maastikust ja sinu sõidustiilist võib esineda valepositiivseid tulemusi.

Automaatsõnumi tühistamine

Kui seade tuvastab juhtumi, siis võid automaatse sõnumi seadmes või seotud nutitelefonis tühistada enne selle saatmist hädaabikontaktidele.

Enne 30-sekundilise pöördloenduse lõppu hoia all **Tühistamiseks vajuta ja hoia all.**.

Olekuvärskenduse saatmine pärast juhtumit

Enne hädaabikontaktidele olekuvärskenduse saatmist peab rattaarvuti tuvastama juhtumi ja saatma su hädaabikontaktidele automaatse sõnumi.

Võid hädaabikontaktidele saata olekuvärskenduse ja teavitada neid abi mittevajamisest.

1. Olekuvidina kuvamiseks nipsa ekraanil ülevalt alla ja siis vasakule või paremale.
2. Vali **Tuvastati juhtum** > **Kõik on korras**.

   Sõnum saadetakse kõikidele hädaabikontaktidele.

Abi

⚠ HOIATUS

See on täiendfunktsioon ning sellele ei tohi abi saamiseks lootma jääda. Rakendus Garmin Connect™ ei võta sinu eest päästeteenistusega ühendust.

TEATIS

Enne abifunktsiooni lubamist oma seadmes tuleb rakenduses Garmin Connect seadistada hädaabikontakti teave. Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas. Hädaabikontaktidel peab olema tekstsõnumite vastuvõtmise võimalus (rakendub tavapärane tekstsõnumite tasu).

Kui sul on Edge® rattaarvuti, millel on võimaldatud GPS ning seade on ühendatud rakendusega Garmin Connect, võid saata oma hädaabikontaktidele sõnumi, kus kirjas sinu nimi ja olemasolul ka GPS-asukoht.

Su rattaarvuti kuvab sõnumi, milles öeldakse, et sinu kontakte teavitatakse pärast pöördloenduse lõppemist. Kui abi pole vajalik, saad automaatse hädaabi teate tühistada.

Abi taotlemine

TEATIS

Enne abi taotlemist pead lubama oma Edge® rattaarvutil GPS-i ja seadistama hädaabikontakti teabe rakenduses Garmin Connect™. Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas. Hädaabikontaktidel peab olema e-kirjade või tekstsõnumite vastuvõtmise võimalus (rakenduda võivad tavapärased tekstsõnumite tasud).

1. Abifunktsiooni aktiveerimiseks hoia viis sekundit all nuppu ⏻.

   Seade piiksub ja saadab sõnumi pärast viie sekundi möödumist.

   VIHJE: sõnumi tühistamiseks enne ajaarvestuse lõppemist saad valida ←.
2. Vajadusel sõnumi kohe saatmiseks vali **Saada**.

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.

Su hädaabikontaktide kuvamine

Enne rattaarvutis hädaabikontaktide teabe kuvamist tuleb rakenduses Garmin Connect™ seadistada sõitja teave ja hädaabikontaktid (*Abikontaktide lisamine*, lehekülg 42).

Vali ☰ > **Seaded** > **Ohutus ja jälgimine** > **Hädaabikontaktid**.

Kuvatakse su hädaabikontaktide nimed ja telefoninumbrid.

LiveTrack

TEATIS

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

Funktsioon LiveTrack võimaldab jagada rattasõidutegevusi sinu telefoni ja sotsiaalmeediakanali kontaktidega. Andmete jagamisel saavad vaatajad jälgida sinu praegust asukohta ning andmeid veebilehel reaalajas.

Kõnealuse funktsiooni kasutamiseks tuleb lülitada sisse seadme Edge® Explore 3 GPS ja luua ühendus rakendusega Garmin Connect™ Bluetooth®-tehnoloogia abil.

Teenuse LiveTrack sisselülitamine

Enne funktsiooni LiveTrack esimese seansi alustamist tuleb rakenduses Garmin Connect™ seadistada kontaktid.

1 Vali ☰ > **Seaded** > **Ohutus ja jälgimine** > **LiveTrack**.
2 Tee valik:
   - Vali **Automaatkäivitumine**, et alustada funktsiooni LiveTrack seanssi seda tüüpi tegevuse igal alustuskorral.
   - Vali **LiveTrack nimi**, et uuendada funktsiooni LiveTrack seansi nime. Praegune kuupäev on vaikimisi kasutatav nimi.
   - Vali **Adressaadid**, et näha saajaid ja lubada **GroupTrack** ühendused.
   - Kui soovid, et saajad näeksid su rada, siis vali **Raja jagamine**.
   - Kui soovid lubada oma adressaatidel endale jalgrattasõidu ajal tekstsõnumeid saata vali suvand **Pealtvaataja sõnumside** (*Pealtvaataja sõnumside*, lehekülg 47).
   - Vali **Pikenda LiveTrack seanssi**, et pikendada funktsiooni LiveTrack seanss 24 tunnile.
   - Vali **GroupTrack**, et näha kontakte kaardil, lülitada sisse sõnumiteavitused ja valida tegevuse tüüp.
3 Vali **Käivita LiveTrack**.

Vastuvõtjad saavad näha su reaalajaandmeid teenuse Garmin Connect jälgimislehel.

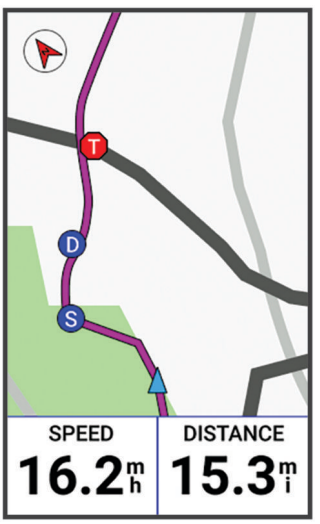
Rakenduse GroupTrack seansi alustamine

Enne rakenduse GroupTrack seansi alustamist peab sul olema telefon, mille rakendus Garmin Connect™ on seadmega seotud (*Telefoni sidumine*, lehekülg 40).

see funktsioon on vajalik, kui kasutad rühmasõidul rattaarvutit Edge® 1030, 830, 530 või vanemat rattaarvutit. Edge 1040, 840, 540 1040, 840, 540 ja uuemate rattaarvutite puhul kasuta funktsiooni GroupRide (*Rakenduse GroupRide seansi alustamine*, lehekülg 44).

Sõidu ajal näed rakenduse GroupTrack seansi käigus kaardil teisi sõitjaid.

1 Vali Edge rattaarvutis ☰ > **Seaded** > **Ohutus ja jälgimine** > **LiveTrack** > **GroupTrack**, et näha kaardikuval ühendusi ja saada sõnumite teavitusi.
2 Rakenduses Garmin Connect vali ••• > **Ohutus ja jälgimine** > **LiveTrack** > **Jagamise seaded** > **GroupTrack**.
3 Vali, kellega soovid oma asukohta jagada.
4 Vali ❮.
5 Vali **Käivita LiveTrack**.
6 Vali rattaarvutis Edge ▶ ja mine sõitma.
7 Kontaktide kuvamiseks sirvi kaarti.



Võid puudutada kaardil olevat ikooni, et näha rakenduse GroupTrack seansi ajal teiste sõitjate asukoha- ja suunateavet.

8 Sirvi ja ava üksuse GroupTrack loend.
Võid loendist valida sõitja ning see sõitja ilmub kaardi keskel.

Rakenduse GroupTrack seansside näpunäited

The GroupTrack võimaldab jälgida rühma teisi liikmeid otse rakenduse LiveTrack kuval. Rühma kõik liikmed peavad olema su Garmin Connect™ konto kontaktid.

- Sõida GPS-iga õues.
- Seo oma Edge® Explore 3 rattaarvuti telefoniga Bluetooth®-tehnoloogia abil.
- Vali rakenduses Garmin Connect ••• > **Sõbrad** ja seejärel vali GroupTrack seansi sõitjate loendi uuendamine.
- Veendu, et kõik kontaktid seovad seadme telefoniga ja alustavad LiveTrack seanssi rakenduses Garmin Connect.
- Veendu, et kõik kontaktid on tööraadiuses (40 km või 25 miili).
- GroupTrack seansi ajal kontaktide kuvamiseks sirvi kaarti.
- Enne GroupTrack seansi muude sõitjate asukoha- ja suunateabe vaatamist lõpeta sõit.

GroupRide

⚠ HOIATUS

Pööra rattasõidu ajal alati ümbrusele tähelepanu ja juhi jalgratast ohutul moel. Selle eiramise tagajärgedeks võivad olla tõsised vigastused või isegi surm.

TEATIS

Soovitame teiste sõitjatega teabe jagamise otsus hoolikalt läbi mõelda. Veendu, et tead, kellega oma asukohateavet ja sõiduandmeid, sh pulsisagedus jagad, ja oled sellega nõus.

Funktsiooniga GroupRide oma GroupRide rattaarvutis saad luua ja kasutada jagatud radu, rühmasõnumite funktsiooni ja jagada reaalajas asukohaandmeid teiste sõitjatega, kes kasutavad ühilduvaid seadmeid.

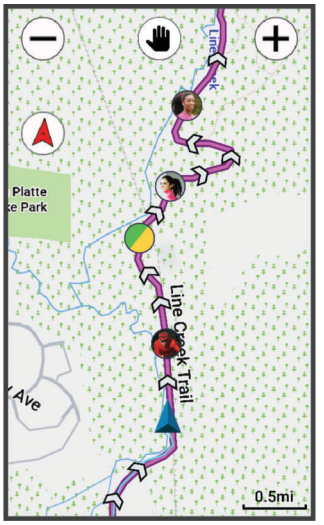
Rakenduse GroupRide seansi alustamine

Enne rakenduse GroupRide seansi alustamist peab sul olema telefon, mille rakendus Garmin Connect™ on seadmega seotud (*Telefoni sidumine*, lehekülg 40). Kui esitatakse vastav viip, pead nõustuma ka sellega, et reaalajas asukohta jagatakse teise sõitjatega.

MÄRKUS: kui oled aktiveerinud sätte **Sõidu loomise ettepanek**, võib sinu rattaarvuti saada käskluse luua GroupRide seanss, kui läheduses on teised ühilduvad Edge® rattaarvutid (*GroupRide'i seaded*, lehekülg 47).

1. Tee valik:
   - Liigu vaatele **GroupRide** ja vali ➕.
     VIHJE: saad lisada vaate **GroupRide** vaadete loendisse (*Ülevaadete kohandamine*, lehekülg 62).
   - Vali ☰ > **GroupRide** > ➕
   - Vali ✔, kui sul palutakse luua **GroupRide** seanss, kui läheduses on teised ühilduvad Edge rattaarvutid.
     MÄRKUS: ettepaneku saamiseks veendu, et säte **Sõidu loomise ettepanek** oleks lubatud (*GroupRide'i seaded*, lehekülg 47).
2. Teabe muutmiseks vali **Nimi**, **Kuupäev** või **Algusaeg**.
3. Vali **Lisa teekond**, et jagada rada teiste sõitjatega.
   Saad valida salvestatud raja või valida ➕ ja luua uue raja (*Rajad*, lehekülg 20).
4. Teiste sõitjatega edetabelikohtade ja auhindade nimel võitlemiseks vali **Võistlused**.
5. Vali **Automaatne koodi jagamine**, et jada koodi automaatselt teise läheduses olevate Edge rattaarvutitega.
6. Vali **Genereeri kood**.
   Sinu Edge rattaarvuti loob koodi, mille saad saata teistele sõitjatele.
7. Et jagada koodi sõitjatega, kes pole sinu läheduses, vali **Jaga koodi telefoniga** > ✔.
   MÄRKUS: kui lubasid sätte Automaatne koodi jagamine, võid sammud 7-9 vahele jätta.
8. Ava rakendus Garmin Connect ja vali **Vaata koodi**..
9. Vali rakenduses meetod koodi jagamiseks teiste sõitjatega.
   - Vali **Saada seadmesse**, et saada kood ühilduvasse Garmin® seadmesse, mis on ühendatud rakendusega Garmin Connect.
   - Vali **Jaga**, et saata tekstsõnum või e-kiri vähemalt ühele kontaktile.
10. Edge rattaarvutis vali **Alusta asukoha jagamist**.
11. Vajuta ▶ ja alusta sõitu.
    Andmekuva GroupRide lisatakse tegevusprofiili andmekuvadele.

12 Vali sõitja andmekuvalt **GroupRide** ja vaata tema asukohta kaardil või liigu kaardile, et näha kõiki sõitjaid (*GroupRide Kaardi olek*, lehekülg 46).



Võid puudutada kaardil olevat ikooni, et näha seansi GroupRide ajal teiste sõitjate asukohta, liikumissuunda ja olekut.

Läheduses oleva seadme GroupRide seansiga liitumine

Pead lubama sätte **Sõidu loomise ettepanek**, et saada taotluseid liitumiseks GroupRide seansiga, kui läheduses on teisi ühilduvaid Edge® rattaarvuteid (*GroupRide'i seaded*, lehekülg 47).

Saad liituda GroupRide seansiga oma Edge rattaarvutis, kui läheduses on teisi ühilduvaid Edge rattaarvuteid.

1 Aseta rattaarvuti teisest Edge rattaarvutist kuni 3 m kaugusele.
Sinu rattaarvuti küsib, kas soovid liituda GroupRide seansiga.
2 Vali ✓.
3 Vali **Alusta asukoha jagamist**.
4 Vajuta ▶ ja alusta sõitu.

Koodi kaudu GroupRide seansiga liitumine

GroupRide seansiga liitumiseks võid sisestada kuuekohalise GroupRide koodi enne sõidu algust (*Rakenduse GroupRide seansi alustamine*, lehekülg 44).

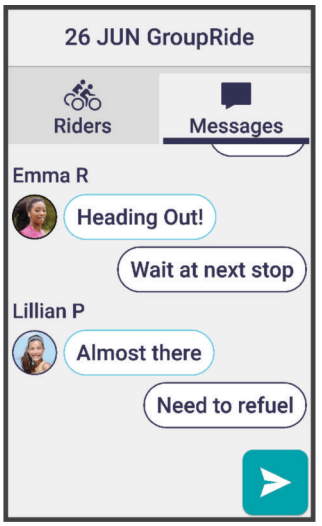
1 Liigu Edge® rattaarvutis ülevaatele **GroupRide**.
VIHJE: ülevaate GroupRide saad lisada ülevaadete loendisse (*Ülevaadete kohandamine*, lehekülg 62).
2 Vali **Sisesta kood**.
3 Vajadusel sisesta 6-kohaline kood ja vali ✓.
Sinu Edge rattaarvuti laadib raja automaatselt alla.
4 Vali **Alusta asukoha jagamist**.
5 Vajuta ▶ ja hakka sõitma.

GroupRide Sõnumi saatmine

Saad GroupRide seansi ajal saata teistele sõitjatele sõnumeid.

1 Vali oma Edge® rattaarvuti andmekuval **GroupRide** valik ■ > ➤.
2 Tee valik:
- Vali eelmääratud vastuste loendist sõnum.
- Kohandatud loomiseks vali **Sisesta sõnum**.

eelmääratud vastuseid saad kohandada seadme sätetes rakenduses Garmin Connect™. Pärast sätete kohandamist pead andmed sünkroonima, et muudatused Edge rattaarvutis rakendada.



vanemate sõnumite nägemiseks, sh enne seansiga GroupRide liitumist saadetud sõnumite nägemiseks, liigu sõnumikuval üles (*Koodi kaudu GroupRide seansiga liitumine*, lehekülg 45).

GroupRide Kaardi olek

Sõidu ajal näed rakenduse GroupRide seansi käigus kaardil teisi sõitjaid.

VIHJE: kaardiikoonidel olevad tähed vastavad sõitja eesnime algustähtedele.

Ikoon	Lisa	Värv	Liikumine	Rakendusega Garmin Connect™ ühendatud
W	Ring	Valge	Jah	Ei
A	Ring	Sinine	Jah	Jah
P	Ruut	Valge	Ei	Ei
T	Ruut	Punane	Ei	Jah
G	Ring	Hall	Määratlemata	Määratlemata

kaardisätete kohandamiseks vali lehel GroupRide valik ⋮.

GroupRide seansist väljumine

Et Edge® rattaarvuti saaks sind teiste sõitjate kaartidelt ja loenditest eemaldada, peab sul olema aktiivne Interneti-ühendus.

GroupRide seansist saad lahkuda igal ajal.

Tee valik:

- Sõidu ajal nipsa alla, et avada juhtseadete vidin, ning vali **Lahku GroupRide'i rühmasõidust**.
- Lehel **GroupRide** vali **Lahku GroupRide'i rühmasõidust**.
- Tegevuse salvestuaja peatamiseks ja tegevuse lõpetamiseks vajuta ▮▶ > **Salv.**.

VIHJE: Edge rattaarvuti eemaldab GroupRide seansi selle lõppedes automaatselt (*Rakenduse GroupRide seansside näpunäited*, lehekülg 46).

Rakenduse GroupRide seansside näpunäited

- Sõida GPS-iga õues.
- Seo oma ühilduv Edge® rattaarvuti telefoniga Bluetooth®-tehnoloogia abil.
- Rühmasõitjad saavad lisada GroupRide seansi oma seadmesse igal ajal ja seejärel sõidupäeval seansiga liituda.

  MÄRKUS: seansid aeguvad 24 pärast nende algusaega.
- Sõidu ajal GroupRide koodi jagamiseks vali ⍐ andmekuval **GroupRide** oma Edge rattaarvutis.
- Kui saad GroupRide sõnumi, saad valida 🔇, et vaigistada selle GroupRide seansi kõik sõnumite saabumise märguanded.
- 40 km (25 mi) raadiusest välja jäävate sõitjate nägemiseks vali **Kuva rohkem**.

  MÄRKUS: sõitjate loendit värskendatakse iga 15 sekundi järel ning kuvatakse 25 lähima sõitja andmed 40 km (25 mi) sees.

- Sõidu ajal nipsa vidinate vaatamiseks ülevalt alla (*Vidinate vaatamine*, lehekülg 6).
- Enne GroupRide seansi muude sõitjate asukoha- ja suunateabe vaatamist lõpeta sõit (*GroupRide Kaardi olek*, lehekülg 46).
- Reaalajas asukoha ja sõiduandmete jagamise peatamiseks lahku rattaarvutis rakendusest GroupRide. Sõidu tulemuste ja auhindade jagamise peatamiseks eemalda end rakendusest GroupRide rakenduses Garmin Connect™ (*Garmin Connect*, lehekülg 50).
- Pärast GroupRide seansi lõppemist saad valida sõidu, et näha tulemusi ja auhindu (*Avakuva ülevaade*, lehekülg 6).

GroupRide'i seaded

Vali ☰ > **GroupRide** > ⋮.

VIHJE: vaate GroupRide saad avada ka avakuval, seejärel vali ⋮.

Võistlused: luba teiste GroupRide osalejatega võistlemine tõusudel ja aktiveeri sõidujärgsed auhinnad.

Sõidu loomise ettepanek: luba see säte, et saada taotluseid luua GroupRide seanss, kui läheduses on ühilduvad Edge® rattaarvutid.

kui see on lubatud, muutub sinu Edge rattaarvuti teiste jaoks nähtavaks.

Vaata läheduses toimuvaid sõite: luba see, et saada teavitusi läheduses olevatest ja aktiivsetest GroupRide seanssidest ning nendega liituda.

Kuva rühm kaardil: luba see, et näha teiste GroupRide liikmete asukohta kaardil.

Privaatsusteave: vali, et näha GroupRide privaatsusandmeid.

Pealtvaataja sõnumside

MÄRKUS: seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas.

Pealtvaataja sõnumside on funktsioon, mis võimaldab sinu LiveTrack jälgijatel saata sulle sinu rattasõidu ajal tekstsõnumeid. Saad selle funktsiooni seadistada LiveTrack Garmin Connect™ rakenduse seadetes.

Pealtvaatajate sõnumite blokeerimine

Kui soovid pealtvaatajate sõnumid blokeerida, soovitab Garmin® seda teha enne tegevuse alustamist.

Vali ☰ > **Ohutus ja jälgimine** > **LiveTrack** > **Pealtvaataja sõnumside**.

Rattaalarmi seadistamine

Kui oled jalgratta juurest eemal (nt pika sõidu ajal peatumine), siis võid alarmi sisse lülitada. Rattaalarmi saad seadistada rattaarvutis või seadme seadetes rakenduses Garmin Connect™.

1 Tee valik Edge® rattaarvutis:
   - Vali ☰ > **Seaded** > **Ohutus ja jälgimine** > **Jalgratta alarm**.
   - Nipsa ekraani ülemisest servast alla ja vali olekuvidinal 📣.
2 Vali **Määra parool**.

   MÄRKUS: rattaalarmi kasutamiseks pead määrama pääsukoodi.
3 Sisesta neljakohaline kood ja vali ✓ kaks korda.
4 Rattaalarmi seadistamiseks nipsa ekraani ülemisest servast alla ja vali olekuvidinal 📣.

   Kui seade tuvastab liikumise, siis kostab helisignaal ja ühendatud telefoni saadetakse hoiatus.

Kui soovid rattaalarmi Edge rattaarvutis välja lülitada, pead sisestama pääsukoodi.

Rattaalarmi välja lülitamine

Vali ☰ > **Seaded** > **Ohutus ja jälgimine** > **Jalgratta alarm** > **Kustuta parool** > ✓.

Häälteadete esitamine tegevuse ajal

Enne telefonis helijuhiste esitamist peab olema rakendusega Garmin Connect™ telefon olema seotud sinu Edge® rattaarvutiga. Häälteate esitamise ajal vaigistab telefon teate esitamiseks põhiheli.

MÄRKUS: häälteated on saadaval ainult Edge Explore 3 Plus rattaarvutis.

Võid rattaarvutis Edge sisse lülitada sõidu või muu tegevuse ajal motiveerivate olekuteavituste esitamise. Häälteateid võib esitada sinu seadmes või telefonis, ja need võivad hõlmata ringi arvu ja ringi aega, navigeerimist, võimsust, tempot või kiirust, samuti pulsisageduse andmeid. Helitaset saab kohandada.

1 Vali ☰ > **Seaded** > **Helid**.
2 Reguleeri helitugevust liugurribaga **Häälega juhatamine**.
3 Vali **Häälega juhatamine**.

4 Tee valik:
- Selleks et valida, kus häälteateid esitada, vali **Heliväljund**.
- Hääljuhise keele või dialekti muutmiseks vali **Dialekt**.
  kui seadistad telefoni esitama hääljuhiseid, pead telefoni seadetes uuendama dialekti.
- Selleks et kuulda märguandeid sihtkohta navigeerimise ajal, vali **Navigatsiooniteavitused**.
- Juhise kuulmiseks taimeri käivitamisel ja seiskamisel (sh funktsioon Auto Pause®) vali **Taimeri sündmused**.
- Iga ringi helijuhise kuulmiseks vali **Ringi hoiatus**.
- Treeninguteadete kuulmiseks häälteadetena vali **Treeningu hoiatused**.
- Tegevusehoiatuste kuulmiseks häälteadetena vali **Tegevuste hoiatused**.
- Kaardihoiatuste, teeolude teabe ja ühendatud Varia™ radari hoiatuste esitamiseks häälteadetena vali **Ohutushoiatused**.
- Häälkäsklusele **OK, Garmin** vastuste kuulamiseks vali **OK Garmini vastused**.
- Juhise kohandamiseks energiaandmetega vali **Toitehoiatus**.
- Juhise kohandamiseks tempo ja kiiruseteabega vali **Tempo/kiiruse hoiatus**.
- Juhise kohandamiseks pulsiteabega vali **Pulsihoiatus**.

Muusika kuulamine

⚠ HOIATUS

Avalikel teedel sõites ära kuula muusikat, sest see võib tähelepanu hajutada ning põhjustada kehavigastuste või surmaga lõppeva õnnetuse. Kasutaja vastutab rattasõidu ajal kõrvaklappide kasutamisega seotud kohalike seaduste ja määruste tundmise ja mõistmise eest.

Saad oma telefoni muusika taasesitust rattaarvutist Edge® juhtida.

1 Alusta telefonis loo või esitusloendi taasesitust.
2 Tee valik:
- Vidinate vaatamiseks nipsa Edge rattaarvuti ekraani ülaosast alla, seejärel nipsa muusika juhtimise vidinate vaatamiseks vasakule või paremale.
  MÄRKUS: võid vidinate loendisse valikuid lisada (*Vidinate kohandamine*, lehekülg 62).
- Muusika juhtnuppude andmekuva vaatamiseks nipsa vasakule või paremale (*Muusika juhtnuppude andmekuva lisamine*, lehekülg 57).

3 Alusta muusika kuulamist oma seotud telefonist.

Rakendus Garmin Messenger™

⚠ HOIATUS

inReach® funktsioonid sinu telefoni rakenduse Garmin Messenger korral, sealhulgas SOS, jälgimine ja Seadme inReach™ ilmaprognoos, ei ole saadaval ühendatud seadme inReach ning kehtiva inReach teenusepaketi puudumisel. Enne rakenduse reisil kasutamist testi seda alati välitingimustes.

⚠ HOIATUS

Sinu telefoni rakenduse Garmin Messenger mittesatelliidipõhistele sõnumside funktsioonidele ei tohiks lootma jääda hädaolukorras abi kutsumise esmase ja ainsa viisina.

TEATIS

Rakendus töötab nii interneti (kasutades telefoni traadita ühendust või mobiilset andmesidet) kui ka satelliitsidevõrgu kaudu (kasutades inReach seadet). 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 kehtiv inReach teenusepakett sinu seadme jaoks, et saaksid kasutada satelliidivõrku.

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.

Juhtmevaba ühendust või telefoni mobiilset andmesidet kasutades saadetud sõnumid ei ole tasulised ega tekita inReach teenusepaketis lisakulusid. Vastuvõetud sõnumid võivad olla tasulised, kui sõnumit püüti saata nii satelliisidevõrgu 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

⚠ HOIATUS

Rakenduse Garmin Messenger™ mittesatelliidipõhised sõnumifunktsioonid ei tohi olla esmane viis hädaabi hankimiseks.

TEATIS

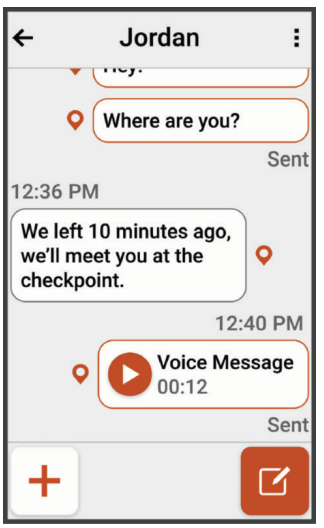
Funktsiooni Messenger kasutamiseks pead ühendama oma Edge® rattaarvuti rakendusega Garmin Messenger sinu ühilduvas telefonis, milleks kasuta Bluetooth®-tehnoloogiat.

Funktsiooni Messenger kasutamine Edge Explore 3 rattaarvutis võimaldab vaadata, koostada ja vastata sõnumitele telefonirakenduses Garmin Messenger.

MÄRKUS: see funktsioon ei ole saadaval kõikides piirkondades.

1. Tee valik:
   - Vidinate vaatamiseks nipsa ekraani ülaosast alla, seejärel vasakule või paremale, et näha **Messenger** vidinat (*Vidinate vaatamine*, lehekülg 6).
   - Nipsa avakuval üles ja vali ülevaade **Messenger** (*Ülevaadete kuvamine*, lehekülg 7).

     MÄRKUS: võimalik, et pead ülevaate avakuvale lisama (*Ülevaadete kohandamine*, lehekülg 62).
2. Kui kasutad funktsiooni **Messenger** esmakordselt, siis skanni oma telefoniga QR-kood ning järgi sidumis- ja seadistamisprotsessi lõpetamiseks ekraanil kuvatavaid juhiseid.
3. Tee valik rattaarvutis.
   - Uue sõnumi koostamiseks vali **Sõnum**, vajadusel lisa kontakt, vali adressaat ning vali kas eelkoostatud sõnum või koosta see ise.
   - Vestluse kuvamiseks keri alla ja vali vestlus.



   - Sõnumile tekstsõnumiga vastamiseks vali vestlus, vali ja seejärel vali kas , et valida eelkoostatud sõnum või koosta see ise.
   - Sõnumile häälsalvestusega vastamiseks vali vestlus, vali ✚ > **Häälsalvestamine** > ◉, salvesta sõnum ja vali salvestamise lõpetamiseks ◉.

MÄRKUS: sõnumi lugemiseks, saatmiseks ja sellele vastamiseks saad kasutada Edge Explore 3 Plus rattaarvutis ka häälkäskluste funktsiooni. Näiteks võid öelda **OK Garmin**, **Record a voice message** (*Häälkäskluste kasutamine*, lehekülg 37).

Sõnumite kustutamine rakenduses Garmin Messenger

1. Nipsa avakuval üles.
2. Vali ülevaade **Messenger**.

   VIHJE: funktsioon Messenger on saadaval ka rattaarvuti vidinana (*Vidinate kohandamine*, lehekülg 62).
3. Tee valik:
   - Üksiku sõnumi kustutamiseks vali vestlus, seejärel sõnum ja **Kustutab sõnum**.
   - Kogu sõnumilõime kustutamiseks vali vestlus ja seejärel ⋮ > **Kustuta sõnumid** > ✓.
   - Kõigi sõnumite kustutamiseks vali ☰ > **Seaded** > **Süsteem** > **Seadme lähtestamine** > **Kustuta kõik sõnumid** > ✓.

Garmin® jagamine

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 ettevõtte Edge® seade suudab andmeid saata ja vastu võtta, kui see on ühendatud teise ettevõtte Garmin seadmega (*Andmete vastuvõtmine funktsiooniga Garmin Share*, lehekülg 50). Samuti saad andmeid erinevatesse seadmetesse üle kanda. Näiteks saad jagada enda lemmikrada rattaarvutist Edge ja saata selle ühilduvasse käekells Garmin.

1. Vali ☰ > **Garmin Share** > **Jaga**.
2. Vali üks kategooria ja vähemalt üks element.
3. Vali **Jaga %1 üksust**.
4. Oota, kuni seade leiab teised ühilduvad seadmed.
5. Vali seade.
6. Kinnita, et kuuenumbriline PIN-kood ühildub mõlemas seadmes ja vali ✔.
7. Oota, kuni seadmed kannavad andmed üle.
8. Vali **Jaga uuesti**, et jagada samu andmeid teise kasutajaga (valikuline).
9. 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. Vali ☰ > **Garmin Share**.
2. Oota, kuni seade leiab ulatuses teised ühilduvad seadmed.
3. Vali **Nõustu**.
4. Kinnita, et kuuenumbriline PIN-kood ühildub mõlemas seadmes ja vali ✔.
5. Oota, kuni seadmed kannavad andmed üle.
6. Vali **Valmis**.

Vastuvõetud andmeid saad vaadata menüüs Treening või Navigeerimine. Avakuval esitatakse viimasena vastuvõetud üksus.

Garmin Share'i seaded

Vali ☰ > **Garmin Share** > ⋮.

Olek: aktiveerib Edge® rattaarvuti teenuse Garmin Share kaudu üksuste vastuvõtuks.

Unusta seadmed: eemaldab seadmed, millega rattaarvuti eelnevalt üksusi jagas.

Telefoni- ja arvutirakendused

Saad oma rattaarvuti ühendada mitme Garmin® telefoni- ja arvutirakendusega, kasutades sama ettevõtte Garmin kontot.

Garmin Connect

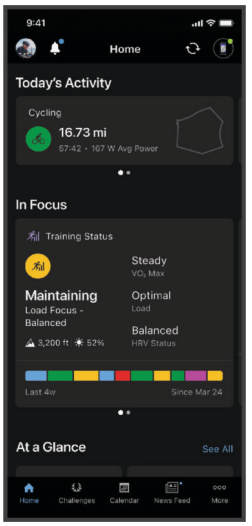
Võid sõpradega teenuses Garmin Connect™ ühendust pidada. Garmin Connect annab vahendid seireks, analüüsiks, jagamiseks ja üksteise julgustamiseks. Võid salvestada aktiivse elustiili erinevaid tegevusi, näiteks rattasõite, jooksmisi, kõndimisi, ujumisi, matku, triatlone ja palju muud.

Võid luua tasuta Garmin Connect konto, kui seod oma seadme telefoniga Garmin Connect rakenduse abil. Konto võid luua ka aadressil connect.garmin.com.

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

Andmete analüüsimine: võid vaadata oma tegevuse üksikasjalikumat teavet, sh aeg, vahemaa, kõrgus, pulss, kulutatud kalorid, rütm, ülavaade, tempo- ja kiirusekaardid ning kohandatavad aruanded.

MÄRKUS: mõned andmed vajavad valikulist tarvikut, nt pulsimõõtjat.



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

Sätete haldamine: võid kohandada rattaarvutit ja kasutajasätteid rakenduse Garmin Connect kontol.

Rakenduse Garmin Connect™ kasutamine

Pärast rattaarvuti sidumist telefoniga saad kasutada rakendust Garmin Connect kõigi oma tegevuseandmete üleslaadimiseks oma Garmin Connect kontole (*Telefoni sidumine*, lehekülg 40).

saad kohandada rattaarvuti seadeid, tegevusprofiile, andmevälju ja kasutajaseadeid oma ettevõtte Garmin Connect kontol, kasutades rakendust Garmin Connect või Garmin Connectveebilehte.

1. Veendu, et rakendus Garmin Connect oleks avatud ja töötaks taustal.
2. Veendu, et rattaarvuti asub telefonist 10 m raadiuses.

   Rattaarvuti sünkroonib su andmed automaatselt rakendusega Garmin Connect ja sinu ettevõtte Garmin Connect kontoga.

Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect™ abil

Enne seadme tarkvara uuendamist rakenduse Garmin Connect abil peab sul teenuses Garmin Connect konto olema ning seade peab ühilduva telefoniga seotud olema (*Telefoni sidumine*, lehekülg 40).

Sünkrooni seade rakendusega Garmin Connect.

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

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.

Sõiduandmete saatmine teenusesse Garmin Connect™

- Sünkrooni rattaarvuti Edge® telefoni rakendusega Garmin Connect.
- Ühenda rattaarvuti Edge komplekti kuuluv USB-kaabel, et saata sõiduandmed arvuti abil teenuse Garmin Connect kontole.

Garmin® treeneri treeningukavad

Sinu Garmin Connect™ konto pakub Garmin treeningukavade kohandamist. Näiteks võid vastata paarile küsimusele, et leida kava eesmärgi saavutamiseks või vormi parandamiseks. Kava kohandub su praeguse sportliku taseme, ajakava eelistuste ning võistluse kuupäevaga, kui see on kohaldatav. Kava käivitamisel saad vaadata seda Garmin treeneri ülevaates oma Edge® rattaarvuti ülevaadete loendis (*Ülevaadete kohandamine*, lehekülg 62).

Garmin Connect™ treeningukavade kasutamine

Enne treeningukavade allalaadimist ja kasutamist peab sul olema ettevõtte Garmin Connect konto ja sinu Garmin® kell või rattaarvuti peab olema ühilduva telefoniga seotud (*Garmin Connect*, lehekülg 50).

1. Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.
2. Vali **Treen. ja kavand.** > **Teenuse Garmin Coach plaanid**.
3. Vali treeningukava ja määra selle ajakava.
4. Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
5. Vaata treeningukava kalendris.

Kadunud seadme leidmine

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

1. Vali rakenduses Garmin Connect™ ••• > **Garmini seadmed**.
2. Vali oma seade.
3. Vali **Leia minu Edge**.

   Telefon alustab seotud rattaarvuti Edge® Explore 3 otsingut. Rattaarvuti piiksub, kuni vajutad mõnele nuppudest.
4. Vali rakenduses Garmin Connect **OK**.

Teenuse Garmin Connect™ kasutamine arvutis

Rakendus Garmin Express™ ühendab arvuti abil seadme teenuse Garmin Connect kontoga. Võid rakenduse Garmin Express abil üles laadida oma aktiivsusandmed teenuse Garmin Connect kontole ja saata andmeid (nt treeningud ja treeningukava) teenuse Garmin Connect veebisaidilt seadmesse. Saad installida seadme tarkvarauuendused ja hallata oma Connect IQ™ rakendusi.

1. Ühenda USB-kaabli abil seade 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 Garmin Connect™ konto ja sa pead laadima alla rakenduse Garmin Express.

1. Ühenda USB-kaabli abil seade arvutiga.

   Kui uus tarkvara on saadaval, saadab rakendus Garmin Express selle sinu seadmesse.
2. Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
3. Ära uuendamise ajal seadet arvutist eralda.

   kui oled seadmes Edge® Explore 3 Plus juba Wi-Fi® ühenduvuse seadistanud, saab Garmin Connect automaatselt Wi-Fi kaudu saadaolevad tarkvara uuendused seadmesse alla laadida.

Garmin Connect+™ Tellimus

Saad oma konto Garmin Connectandmeid, 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 profiililehet ja vaata varasemaid LiveTrack seansse.

Sooritusе juhtpaneel: vaata oma treeninguandmeid sulle sobival viisil kohandatud diagrammide ja graafikutega, sh toitumisnäidikuid.

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

Connect IQ™ allalaaditavad funktsioonid

Saad seadmesse lisada Connect IQ funktsioone pakkujalt Garmin® ja teistelt pakkujatelt, kui kasutad rakendust Connect IQ.

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

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

Rakenduse Connect IQ™ funktsioonide allalaadimine

Enne rakenduses Connect IQ funktsioonide allalaadimist tuleb ettevõtte Garmin® käekell või rattaarvuti telefoniga siduda (*Telefoni sidumine*, lehekülg 40).

1. Installi telefoni rakenduste poest rakendus Connect IQ ja ava see.
2. Vajaduse korral vali käekell või rattaarvuti.
3. Vali rakenduse Connect IQ funktsioon.
4. Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Rakenduse Connect IQ™ funktsioonide allalaadimine arvutiga

1. Ühenda oma seade USB-kaablit kasutades arvutiga.
2. Ava veebiaadress **apps.garmin.com** ja logi sisse.
3. Vali rakenduse Connect IQ funktsioon ja laadi see alla.
4. Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Wi-Fi® ühenduvuse funktsioonid

MÄRKUS: Wi-Fi-ühenduvuse funktsioonid on saadaval ainult Edge® Explore 3 Plus rattaarvutis.

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

Tarkvarauuendused: võid alla laadida ja installida uusima tarkvara.

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

Kaardiuuendused: kaarte saad uuendada rattaarvutis Edge . Hoides kaardid ajakohasena, leiab sinu seade viimati lisatud asukohti ja suudab arvutada täpsemad teekonnad (*Kaartide haldamine*, lehekülg 25).

Wi-Fi® ühenduse seadistamine

Seade tuleb ühendada telefonis rakendusega Garmin Connect™ või arvutis rakendusega Garmin Express™, muidu ei saa Wi-Fi võrguga ühendust.

1. Tee valik:
   - Laadi alla rakendus Garmin Connect ja seo oma telefon (*Telefoni sidumine*, lehekülg 40).
   - Ava **garmin.com/express** ja laadi alla rakendus Garmin Express.
2. Wi-Fi ühenduse seadistamiseks järgi ekraanijuhiseid.

Wi-Fi® seaded

Vali ☰ > **Seaded** > **Ühenduvus** > **Wi-Fi**.

Luba: lülitab sisse Wi-Fi juhtmevaba tehnoloogia.

muud Wi-Fi seaded kuvatakse ainult siis, kui Wi-Fi on lubatud.

Automaatne üleslaadimine: võimaldab tegevuste automaatset üleslaadimist teadaoleva traadita võrgu kaudu.

Wi-Fi sünkroonimine: vali funktsiooni Wi-Fi käsitsi sünkroonimiseks.

Lisa võrk: ühendab seadme traadita võrguga.

Ajalugu

Rattaarvuti Edge® Explore 3 ajaloo ülevaade hõlmab järgmist: aeg, vahemaa, kalorid, kiirus, ringiandmed, kõrgus ja valikuline ANT+® tehnoloogiaga andurite teave.

MÄRKUS: kui aktiivsustaimer on peatatud, siis ajalugu ei salvestata.

Kui seadme mälu on täis, siis ilmub sõnum. Seade ei kustuta ega kirjuta üle ajalugu automaatselt. Kõikide sõiduandmete jälgimiseks lae ajalugu aeg-ajalt üles kontole Garmin Connect™.

Sõidu kuvamine

1 Nipsa avakuval üles, et vaadata ajaloo ülevaadet.
   MÄRKUS: võimalik, et pead ülevaate avakuvale lisama (*Ülevaadete kohandamine*, lehekülg 62).
2 Vali ajaloo ülevaade.
3 Vali **Sõidud**.
4 Vali sõit.
5 Tee valik.

Igas treeningutsoonis veedetud aja vaatamine

Enne igas treeningutsoonis veedetud aja kuvamist tuleb seade siduda ühilduva pulsi- või võimsusmõõtjaga ning sooritada ja salvestada tegevus.

Igas südame löögisageduse ja energiaväljundi tsoonis veedetud aja vaatamine võib aidata reguleerida treeningu intensiivsust. Võid muuta oma energiaväljundi tsoone (*Energiatsoonide seadistamine*, lehekülg 31) ja pulsisageduse tsoone (*Pulsisagedustsoonide määramine*, lehekülg 30) vastavalt oma eesmärkidele ja võimetele. Võid kohandada andmevälja, et sõidu ajal kuvada treeningutsoonides veedetud aeg (*Andmekuva lisamine*, lehekülg 57).

1 Nipsa avakuval üles, et vaadata ajaloo ülevaadet.
   MÄRKUS: võimalik, et pead ülevaate avakuvale lisama (*Ülevaadete kohandamine*, lehekülg 62).
2 Vali ajaloo ülevaade.
3 Vali **Sõidud**.
4 Vali sõit.
5 Vali **Kokkuvõte**.
6 Tee valik:
   - Vali **Pulsisageduse tsoonid**.
   - Vali **Võimsuse tsoonid**.

Sõidu kustutamine

1 Nipsa avakuval üles, et vaadata ajaloo ülevaadet.
   MÄRKUS: võimalik, et pead ülevaate avakuvale lisama (*Ülevaadete kohandamine*, lehekülg 62).
2 Vali ajaloo ülevaade.
3 Vali **Sõidud**.
4 Vali sõit.
5 Vali ⋮ > **Kustuta** > ✓.
   VIHJE: samuti võid sõitu vasakule nipsata ja valida 🗑.

Koguandmete kuvamine

Võid vaadata seadmesse salvestatud koguandmeid, sh sõitude arvu, aega, vahemaad ja kaloreid.

1 Nipsa avakuval üles, et vaadata ajaloo ülevaadet.
   MÄRKUS: võimalik, et pead ülevaate avakuvale lisama (*Ülevaadete kohandamine*, lehekülg 62).
2 Vali ajaloo ülevaade.
3 Vali **Kokku**.

Koguandmete kustutamine

1 Nipsa avakuval üles, et vaadata ajaloo ülevaadet.
   MÄRKUS: võimalik, et pead ülevaate avakuvale lisama (*Ülevaadete kohandamine*, lehekülg 62).
2 Vali ajaloo ülevaade.

3 Vali **Kokku**.
4 Tee valik:
   - Ajaloost kõikide koguandmete kustutamiseks vali 🗑.
   - Üksiku profiili koguandmete kustutamiseks vali aktiivsusprofiil.

   MÄRKUS: see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.
5 Vali ✔.

Andmete salvestamine

Seade salvestab punkte iga sekundi tagant. Iga sekundi järel punktide salvestamine tagab äärmiselt üksikasjaliku jälgimise ja kasutab rohkem mälu.

Teavet rütmi ja energiaväljundi keskmiste andmete kohta jaotisest *Rütmi või energiaväljundi keskmised andmed*, lehekülg 33.

Andmehaldus

Seadme ühendamine arvutiga

TEATIS

Korrosiooni vältimiseks kuivata USB-port, ilmastikukaitse ja ümbritsev ala põhjalikult enne seadme laadimist või arvutiga ühendamist.

1 Eemalda USB-pordilt ilmastikukaitse.
2 Ühenda kaabli üks ots seadme USB-porti.
3 Ühenda kaabli teine ots arvuti USB-porti.

   Su seade kuvatakse jaotises See arvuti Windows® arvutites. KuivõrdMac® operatsioonisüsteemid pakuvad piiratud tuge MTP (meediumiedastusprotokolli) failiedastusrežiimi jaoks, peaksid kasutama rakendust Garmin Express™ oma seadme vaatamiseks Mac arvutis.

Failide edastamine seadmesse

1 Ühenda seade arvutiga.

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

   MÄRKUS: Mac® opsüsteemid ei tuvasta seadet vaikimisi. Seadme failide juurde pääsemiseks tuleb kasutada tarkvara Garmin Express™.
2 Ava arvutis failibrauser.
3 Vali fail.
4 Vali **Redigeeri** > **Kopeeri**.
5 Ava seadme teisaldatav seade, draiv või salvestusseade.
6 Sirvi kausta juurde.

   MÄRKUS: enamus failitüüpidel on vastava nimega kaust kaustas Garmin®.
7 Vali **Redigeeri** > **Kleebi**.

   Fail kuvatakse seadme mälus failide loendis.

Failide kustutamine

TEATIS

Kui sa ei tea faili otstarvet, ära kustuta seda. Seadme mälus on tähtsaid süsteemifaile, mida ei tohi kustutada.

1 Ava **Garmini** ketas või köide.
2 Vajadusel ava kaust või köide.
3 Valige fail.
4 Vajuta klaviatuuril **Kustuta** klahvi.

   MÄRKUS: opsüsteem Mac® pakub MTP-failiedastusrežiimi jaoks vähe tuge. Sul tuleb avada opsüsteemi Windows®draiv Garmin. Muusikafailide eemaldamiseks seadmest kasuta rakendust Garmin Express™.

Seadme kohandamine

Profiilid

Rattaarvuti Edge® pakub seadme (sh profiilide) kohandamiseks mitut võimalust. Profiilid on kogum sätteid, mis optimeerivad seadet vastavalt sellel, kuidas seadet kasutad. Nt võid treeninguks ja mägirattasõiduks luua mitu eri seadistust ja kuva.

Kui kasutad profiili ja muudad sätteid, nagu andmeväljad või mõõtühikud, salvestatakse muudatused automaatselt profiili osana.

Tegevusprofiilid: võid iga rattasõidu tüübi jaoks luua aktiivsusprofiilid. Nt võid luua eraldi aktiivsusprofiili treeninguks, võistlemiseks ja mägirattasõiduks. See aktiivsusprofiil sisaldab kohandatud andmelehekülgi, aktiivsuse koguandmeid, hoiatusi, treeningutsoone (nt pulsisagedus ja kiirus), trennisätteid (nt funktsioone Auto Pause® ja Auto Lap®) ning navigeerimissätteid.

VIHJE: sünkroonimisel salvestatakse tegevusprofiilid sinu kontole Garmin Connect™ ja saad neid igal ajal enda seadmesse saata.

Kasutajaprofiil: võid oma soo, vanuse, kaalu ja pikkusega seotud sätteid uuendada. Seade kasutab seda teavet täpsete sõiduandmete arvutamiseks.

Jalgrattasõidu tegevusprofiilid

Iga kord, kui sõidad Edge® rattaarvutiga, viibatakse sind tegevusprofiili valima. Iga tegevusprofiili alla salvestatakse treeninguseaded, rajavalikud ja kuvaeelistused, mis on tegevuse jaoks optimeeritud. Tegevusprofiili valides peaksid lähtuma sõidu või teepinna tüübist (*Aktiivsusprofiili uuendamine*, lehekülg 57).

RATTAMATK: see tegevusprofiil sobib ideaalselt navigeerimiseks konkreetsetesse sihtkohtadesse erinevat tüüpi maastikul. Näiteks juhul, kui lood marsruudi, mis hõlmab radu koos nende äärde jäävate vaatamisväärsuste või laagriplatsidega.

Siseruum: rattaarvuti hõlmab siseruumide tegevusprofiili, mille puhul GPS on välja lülitatud. Vali see profiil juhul, kui treenid siseruumis või soovid akut säästa. Kui GPS on välja lülitatud, ei ole kiirus ja vahemaa saadaval, välja arvatud ühilduva anduri või sisetrenažööri olemasolul, mis saadab seadmele kiiruse ja vahemaa andmeid (*Juhtmeta andurid*, lehekülg 32).

Kasutajaprofiili seadistamine

Võid uuendada oma soo, vanuse, kaalu ja pikkusega seotud sätteid. Seade kasutab seda teavet täpsete sõiduandmete arvutamiseks.

1 Vali ☰ > **Minu andmed** > **Kasutajaprofiil**.

2 Tee valik.

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.

Treeningu sätted

Järgmised suvandid ja sätted võimaldavad trennivajaduste põhjal su seadet kohandada. Need sätted salvestatakse aktiivsusprofiili. Näiteks saad määrata oma teeprofiilile ajahoiatusi ja mägirattasõidu profiilile funktsiooni Auto Lap® asukoha aktiveeringu.

VIHJE: saad aktiivsusprofiile kohandada ka seadme sätetes rakenduses Garmin Connect™.

Vali ☰ > **Tegevusprofiilid** ja siis profiil.

Märguanded ja juhised: määrab, kuidas ringid käivitatakse, ja kohandab tegevuse treeningu- või navigeerimismärguandeid (*Märguannete ja viipade sätted*, lehekülg 58).

Automaatlukustus: võimaldab seadmel sõidu ajaks seadme nupud ja puuteekraan automaatselt lukustada (*Rattaarvuti lukustamine ja lukust vabastamine*, lehekülg 61).

Automaatne unerežiim: võimaldab seadmel pärast viieminutilist tegevusetust lülituda automaatselt unerežiimi (*Autom. unerežiimi kasutamine*, lehekülg 61).

Tõusud: lubab funktsiooni ClimbPro, seadistab maastiku tüübi ja määrab, milliseid tõusude tüüpe seade tuvastab (*ClimbPro kasutamine*, lehekülg 23).

Andmekuvad: võimaldab andmekuvasid kohandada ja tegevusele uusi andmekuvasid lisada (*Andmekuva lisamine*, lehekülg 57).

Varustuse valik: võimaldab valida tegevuse jaoks varustuse või seadme pärast tegevuse lõpetamist ja salvestamist. Varustust saab lisada ja kustutada rakenduse Garmin Connect konto kaudu.

Navigeerimine: määrab navigeerimissõnumid ning kohandab kaardi ja marsruudi sätteid (*Kaardi seaded*, lehekülg 24) (*Teekonna seaded*, lehekülg 25).

Sõidu tüüp: määrab selle tegevusprofiili jaoks tüüpilise sõidu tüübi (nt pendelränne).

pärast ebatüüpilist sõitu võid sõidutüüpi käsitsi uuendada. Rattasõbralike radade loomiseks on täpne sõidu tüüp oluline.

Satelliitsüsteemid: võimaldab GPS-i välja lülitada (*Siseruumides treenimine*, lehekülg 13) või tegevuse jaoks kasutatavat satelliidisüsteemi määrata (*Satelliidisätte muutmine*, lehekülg 61).

Taimer: määrab taimeri eelistused. Suvand **Automaatpaus** võimaldab sul määrata, millal tegevuse taimer automaatselt peatub (*Automaatse peatamise kasutamine*, lehekülg 61). Suvand **Taimeri käivitusrežiim** võimaldab sul määrata, kuidas seade sõidu alguse tuvastab ja automaatselt aktiivsustaimeri käivitab (*Taimeri automaatne käivitamine*, lehekülg 61).

Aktiivsusprofiili uuendamine

Saad oma tegevusprofiile kohandada. Saad oma sätteid ja andmevälju konkreetse tegevuse või reisi jaoks kohandada (*Treeningu sätted*, lehekülg 56).

VIHJE: saad aktiivsusprofiile kohandada ka seadme sätetes rakenduses Garmin Connect™.

1. Vali ☰ > **Tegevusprofiilid**.
2. Tee valik:
   - Vali profiil.
   - Uue profiili loomiseks vali **Loo uus** ja kopeeri olemasolev profiil või kasuta malli.
3. Vajaduse korral profiili nime või värvi muutmiseks või profiili eemaldamiseks vali ⋮.

Andmekuva lisamine

1. Vali ☰ > **Tegevusprofiilid**.
2. Vali profiil.
3. Vali **Andmekuvad** > **Lisa** > **Andmekuva**.
4. Vali kategooria ja vähemalt üks andmeväli.

   VIHJE: saadaolevate andmeväljade loendi kuvamiseks ava (*Andmeväljad*, lehekülg 75).
5. Vali ←.
6. Tee valik:
   - Veel andmeväljade lisamiseks vali muu kategooria.
   - Vali ✓.
7. Paigutuse muutmiseks vali ✚ või ━.
8. Vali ✓.
9. Tee valik:
   - Puuduta andmevälja ja seejärel puuduta ümberkorraldamiseks muud andmevälja.
   - Andmevälja muutmiseks vali see ja hoia all.
10. Vali ✓.

Lisatud andmekuva ilmub profiili andmekuvade loendis (*Andmekuvade ümberkorraldamine*, lehekülg 58).

Muusika juhtnuppude andmekuva lisamine

Andmekuva saab kohandada nii, et seal näidatakse muusika juhtnuppe ja reaalajas andmeid, näiteks ringiaega või täielikku tõusu (*Muusika kuulamine*, lehekülg 48).

1. Vali ☰ > **Tegevusprofiilid**.
2. Vali profiil.
3. Vali **Andmekuvad** > **Lisa** > **Muusika juhtnupud**.
4. Tee valik:
   - Puuduta andmevälja ja seejärel puuduta ümberkorraldamiseks muud andmevälja.
   - Andmevälja muutmiseks puuduta seda kaks korda.

5 Vali ✓.

Lisatud muusika andmekuva ilmub profiili andmekuvade loendis (*Andmekuvade ümberkorraldamine*, lehekülg 58).

Treeningandmete kuva kohandamine

Saad kohandada oma treeningandmete kuva reaalajas andmete kuvamiseks, näiteks peamise eesmärgi, kestuse pöördloenduse ja muude andmetega (*Treeningud*, lehekülg 10).

1 Vali ☰ > **Tegevusprofiilid**.
2 Vali profiil.
3 Vali **Andmekuvad**.
4 Treeninguandmete kuva nägemiseks nipsa andmekuval vasakule või paremale.
5 Vali ⚙.
6 Tee valik:
   - Sõidu ajal andmekuva vaatamiseks või peitmiseks vali **Kuva ekraan**.
   - Vali **Redigeeri andmevälju**, seejärel vali paigutuse muutmiseks ➕ või ➖.
   - Vali **Vali alternatiivsed andmed**, seejärel vali uuendatav andmeväli.
7 Vajadusel vali ✓.

Uuendatud treeningute andmekuva ilmub profiili andmekuvade loendis (*Andmekuvade ümberkorraldamine*, lehekülg 58).

lisaks saad valida **Andmekuvad** > **Lisa** > **Andmekuva** > **Treeningud**, et valida tegevusprofiili uuele treeningute andmekuvale andmeväljad (*Andmekuva lisamine*, lehekülg 57).

Andmeekuva redigeerimine

1 Vali ☰ > **Tegevusprofiilid**.
2 Vali profiil.
3 Vali **Andmekuvad**.
4 Andmekuva nägemiseks nipsa vasakule või paremale.
5 Tee valik:
   - Vali ⚙ > **Redigeeri andmevälju** ja seejärel vali paigutuse muutmiseks ➕ või ➖.
     VIHJE: samuti võid puuduta välja, et seda teise väljaga vahetada, või hoia välja selle muutmiseks all.
   - Sõidu ajal andmekuva esitamiseks või peitmiseks valid ⚙ > **Kuva ekraan**.
   - Andmekuva kustutamiseks vali andmekuva ja hoia seda all ning lohista see asukohta 🗑.
6 Vali ←.

Andmekuvade ümberkorraldamine

1 Vali ☰ > **Tegevusprofiilid**.
2 Vali profiil.
3 Vali **Andmekuvad**.
4 Andmekuva valimiseks nipsa vasakule või paremale.
5 Hoia andmekuva all ja lohista see uude asukohta.
6 Vali ←.

Automaatne sirvimine

Võid kasutada Automaatne sirvimine funktsiooni, et taimeri töö ajal kerida kõiki treeninguandmete kuvasid automaatselt.

1 Vali ☰ > **Tegevusprofiilid**.
2 Vali profiil.
3 Vali **Andmekuvad** > ⋮ > **Automaatne sirvimine**.
4 Vali kuvamiskiirus.

Märguannete ja viipade sätted

Võid märguandeid kasutada konkreetse aja, vahemaa, kalorinäidu, pulsisageduse, rütmi või energiaväljundiga seoses treenimisel. Saad ka navigeerimismärguandeid seadistada. Märguannete sätted salvestatakse koos sinu aktiivsusprofiiliga (*Treeningu sätted*, lehekülg 56).

Vali ☰ > **Tegevusprofiilid**, vali profiil ja seejärel **Märguanded ja juhised**.

Teravate kurvide hoiatused: lubab hoiatused raskete pöörete korral.

Tiheda liiklusega tee hoiatused: lubab hoiatused tiheda liiklusega piirkondade kohta.

Teeohu hoiatused: lubab hoiatusi teeohtude, näiteks aukude või takistuste kohta (*Ohust teatamine*, lehekülg 19).

Katmata teede hoiatused: lubab hoiatused sillutamata teede, näiteks pinnase või kruusaga teede kohta.

Raudteeülesõidu hoiatused: lülitab sisse raudteeülesõitude hoiatused.

Ring: määrab, kuidas ringid käivitatakse (*Ringide tähistamine asukoha järgi*, lehekülg 60).

Aja hoiatus: määrab teatud ajaks märguande (*Korduvate hoiatuste seadistamine*, lehekülg 59).

Vahemaa hoiatus: määrab teatud vahemaa märguande (*Korduvate hoiatuste seadistamine*, lehekülg 59).

Kalorite hoiatus: määrab märguande selle kohta, kui oled põletanud teatud arvu kaloreid.

Pulsihoiatus: seadistab seadme sind hoiatama, kui su pulss on sihttsoonist kõrgem või madalam (*Vahemikuhoiatuste seadistamine*, lehekülg 59).

Rütmihoiatus: seadistab seadme sind hoiatama, kui su rütm on suurem või väiksem kohandatud korduste vahemikust minutis (*Vahemikuhoiatuste seadistamine*, lehekülg 59).

Toitehoiatus: seadistab seadme sind hoiatama, kui su võimuslävi on sihttsoonist suurem või väiksem (*Vahemikuhoiatuste seadistamine*, lehekülg 59).

Ümberp. hoiatus: määrab märguande sind teavitama, kui peaksid sõidu ajal ümber pöörama.

Söögihoiatus: määrab märguande sind teavitama, et sööksid sõidu ajal kindlal ajal, vahemaa või strateegilise intervalli järel (*Söögi- ja joogihoiatuste seadistamine*, lehekülg 59).

Joogihoiatus: määrab märguande sind teavitama, et jooksid sõidu ajal kindlal ajal, vahemaa või strateegilise intervalli järel (*Söögi- ja joogihoiatuste seadistamine*, lehekülg 59).

Connect IQ pood: lubab märguanded, mis on rakendustes Connect IQ™ seadistatud.

Vahemikuhoiatuste seadistamine

Kui sul on valikuline pulsimõõtja, rütmiandur või võimsusmõõtja, siis võid seadistada vahemikuhoiatusi. Vahemikuhoiatus teavitab sind iga kord, kui seadme näit on üleval- või allpool eelmääratud vahemikuväärtust. Nt seade võib sind hoiatada, kui su rütm on väiksem kui 40 p/min ja suurem kui 90 p/min. Võid vahemikuhoiatusega kasutada ka treeningutsooni (*Treeningutsoonid*, lehekülg 30).

1. Vali ☰ > **Tegevusprofiilid**.
2. Vali profiil.
3. Vali **Märguanded ja juhised**.
4. Vali **Pulsihoiatus**, **Rütmihoiatus** või **Toitehoiatus**.
5. Vali miinimum- ja maksimumväärtus või tsoonid.

Kui oled vastavast vahemikust väljaspool, kuvatakse teade. Kui helisignaalid on sisse lülitatud, siis seade toob kuuldavale ka helisignaali (*Seadme helide sisse- ja väljalülitamine*, lehekülg 65).

Korduvate hoiatuste seadistamine

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

1. Vali ☰ > **Tegevusprofiilid**.
2. Vali profiil.
3. Vali **Märguanded ja juhised**.
4. Vali hoiatuse tüüp.
5. Lülita hoiatus sisse.
6. Sisesta väärtus.
7. Vali ✓.

Hoiatuse väärtuse igal saavutamisel kuvatakse teade. Kui helisignaalid on sisse lülitatud, siis seade toob kuuldavale ka helisignaali (*Seadme helide sisse- ja väljalülitamine*, lehekülg 65).

Söögi- ja joogihoiatuste seadistamine

Saad määrata hoiatuse teatud ajavahemike järel söömis-/joomispausi tegemiseks.

1. Vali ☰ > **Tegevusprofiilid**.
2. Vali profiil.
3. Vali **Märguanded ja juhised**.

4 Vali **Söögihoiatus** või **Joogihoiatus**.
5 Lülita hoiatus sisse.
6 Vali **Tüüp** ja tee valik.
7 Vali **Hoiatus** ja sisesta väärtus.
8 Vali ✓

Hinnangulise väärtuse igal saavutamisel kuvatakse teade. Kui helisignaalid on sisse lülitatud, siis seade piiksub (*Seadme helide sisse- ja väljalülitamine*, lehekülg 65).

Auto Lap®

Ringide tähistamine asukoha järgi

Ringi automaatseks märkimiseks vastava asukoha järgi võid kasutada funktsiooni Auto Lap®. See funktsioon on kasulik soorituse võrdlemisel sõidu eri etappides (nt pikk tõus või sprint). Võid radade läbimisel kasutada suvandit Asukoha järgi, et aktiveerida ringe rajal salvestatud kõikide ringikohtade järgi.

1 Vali ☰ > **Tegevusprofiilid**.
2 Vali profiil.
3 Vali **Märguanded ja juhised** > **Ring**.
4 Lülita sisse hoiatus **Auto Lap**.
5 Vali **Automaatse ringi päästik** > **Asukoha järgi**.
6 Vali **Ring kl**.
7 Tee valik:
   - Vali **Ainult ringipress**, et aktiveerida ringiloendur iga kord, kui vajutad ↻ ja läbid uuesti neid asukohti.
   - Vali **Alusta ja käivita ring**, et aktiveerida ringiloendus GPS-asukohas, kus vajutad ▶ ja sõidu ajal mis tahes asukohas, kus vajutad ↻.
   - Vali **Märgi ring**, et aktiveerida ringiloendur enne sõitu tähistatud konkreetses GPS-asukohas ja sõidu ajal mis tahes asukohas, kui vajutad ↻.
8 Vajadusel kohanda ringiandmete väljasid (*Andmekuva lisamine*, lehekülg 57).

Ringide tähistamine vahemaa järgi

Ringi automaatseks märkimiseks vastava vahemaa järel võid kasutada funktsiooni Auto Lap®. See funktsioon on kasulik soorituse võrdlemisel sõidu eri etappides (nt iga 10 miili või 40 kilomeetri järel).

1 Vali ☰ > **Tegevusprofiilid**.
2 Vali profiil.
3 Vali **Märguanded ja juhised** > **Ring**.
4 Lülita sisse hoiatus **Auto Lap**.
5 Vali **Automaatse ringi päästik** > **Vahemaa alusel**.
6 Vali **Ring kl**.
7 Sisesta väärtus.
8 Vali ✓.
9 Vajadusel kohanda ringiandmete väljasid (*Andmekuva lisamine*, lehekülg 57).

Ringide tähistamine aja järgi

Ringi automaatseks märkimiseks vastava aja järgi võid kasutada funktsiooni Auto Lap®. See funktsioon on kasulik soorituse võrdlemisel sõidu eri etappides (nt iga 20 min möödudes).

1 Vali ☰ > **Tegevusprofiilid**.
2 Vali profiil.
3 Vali **Märguanded ja juhised** > **Ring**.
4 Lülita sisse hoiatus **Auto Lap**.
5 Vali **Automaatse ringi päästik** > **Aeg**.
6 Vali **Ring kl**.
7 Vali tundide, minutite või sekundite väärtus.
8 Väärtuse sisestamiseks vali ∧ või ∨.
9 Vali ✓.

10 Vajadusel kohanda ringiandmete väljasid (*Andmekuva lisamine*, lehekülg 57).

Ringi teavitusriba kohandamine

Võid kohandada ringi teavitusribal ilmuvaid andmevälju.

1 Vali ☰ > **Tegevusprofiilid**.
2 Vali profiil.
3 Vali **Märguanded ja juhised** > **Ring**.
4 Lülita sisse hoiatus **Auto Lap**.
5 Vali **Kohandatud ringi bänner**.
6 Vali muutmiseks andmeväli.

Autom. unerežiimi kasutamine

Võid kasutada funktsiooni Automaatne unerežiim, et 5-minutilise tegevusetuse järel automaatselt unerežiimi siseneda. Unerežiimi ajal on ekraan välja lülitatud ning andurid, Bluetooth® tehnoloogia ja GPS blokeeritud.

Kui seade Edge® Explore 3 Plus on unerežiimis, jätkab Wi-Fi®-ühenduvus töötamist taustal.

1 Vali ☰ > **Tegevusprofiilid**.
2 Vali profiil.
3 Vali **Automaatne unerežiim**.

Automaatse peatamise kasutamine

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

MÄRKUS: kui aktiivsustaimer on peatatud, siis ajalugu ei salvestata.

1 Vali ☰ > **Tegevusprofiilid**.
2 Vali profiil.
3 Vali **Taimer** > **Automaatpaus**.
4 Tee valik:
   - Vali **Peatumisel**, et panna peatumisel taimer automaatselt pausile.
   - Taimeri automaatseks peatamiseks kiiruse langemisel alla eelmääratud väärtuse vali **Kohandatud**.
5 Vajadusel kohanda valikulisi aja andmevälju (*Andmekuva lisamine*, lehekülg 57).

Taimeri automaatne käivitamine

See funktsioon tuvastab automaatselt, kui seade on hankinud satelliidisignaalid ja liigub. See käivitab aktiivsustaimeri või tuletab meelde aktiivsustaimeri käivitamist, et saaksid sõiduandmeid salvestada.

1 Vali ☰ > **Tegevusprofiilid**.
2 Vali profiil.
3 Vali **Taimer** > **Taimeri käivitusrežiim**.
4 Tee valik:
   - Aktiivsustaimeri käivitamiseks vali **Käsitsi** ja vali ▶.
   - Vali **Etteütlemine**, et kuvada visuaalne meeldetuletus alustusteavituse kiiruse saavutamisel.
   - Vali **Auto**, et käivitada aktiivsustaimer alustuskiiruse saavutamisel automaatselt.

Rattaarvuti lukustamine ja lukust vabastamine

Võid lubada valiku Automaatlukustus rattaarvuti automaatseks lukustamiseks, et hoida ära juhuslikke nupuvajutusi sõidu ajal. See seade lukustab sõidu ajaks ka puuteekraani.

1 Vali ☰ > **Tegevusprofiilid**.
2 Vali profiil.
3 Vali **Automaatlukustus**.

Seadme lukust vabastamiseks hoia sõidu ajal all mis tahes nuppu.

Satelliidisätte muutmine

Võimaldab lubada jõudluse suurendamiseks keerulistes keskkondades ja kiiremaks GPS-asukoha positsooni määramiseks MULTI-GNSS. GPS-i ja teise satelliidisüsteemi koos kasutamisel saab üksnes GPS-i kasutamisega võrreldes aku kiiremini tühjaks.

1. Vali ☰ > **Tegevusprofiilid**.
2. Vali profiil.
3. Vali **Satelliitsüsteemid**.
4. Tee valik.

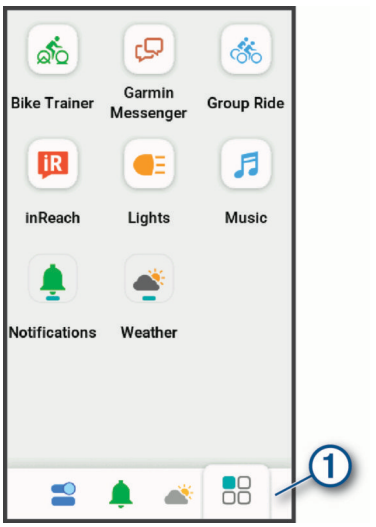
Ülevaadete kohandamine

1. Keri avakuva allserva.
2. Vali ✎.
3. Tee valik:
   - Loendisse ülevaate lisamiseks vali ➕.
   - Vali ⇕, et lohistada ülevaade loendis üles või alla.
   - Ülevaateloendist ülevaate eemaldamiseks nipsa ülevaatel vasakule ja vali 🗑.

Vidinate kohandamine

Saad vidinate otseteeribale lisada uusi vidinaid, neid sealt eemaldada ja muuta nende järjekorda.

1. Nipsa alla avakuva või sõidukuva ülaosalt alla.
2. Nipsa vidinate otseteeribal vasakule või paremale ① ja vali ▦.
   Kuvatakse vidinate käivitaja ja vidinad esitatakse tähestikulises järjekorras.



3. Tee valik:
   - Vali otseteeribale lisatav vidin.
     VIHJE: vidin ilmub otseteeribale. Aktiivset vidinat märgib vidina ikoonil roheline alakriips.
   - Nipsa vidinal alla ja vali ✖, et vidin otseteeribalt eemaldada.
   - Hoia vidinat alla ja lohista seda vasakule või paremale, et muuta selle asukohta vidinate otseteeribal.

Seadme seaded

Vali ☰ > **Seaded**.

- Ekraanisätted (*Ekraaniseaded*, lehekülg 63)
- Heliseaded (*Heliseaded*, lehekülg 63)
  MÄRKUS: heliseaded on saadaval ainult Edge® Explore 3 Plus rattaarvutis.
- Ühenduvuse seaded (*Ühenduvuse seaded*, lehekülg 63)
- OK Garmin seaded (*Häälkäskluste kasutamine*, lehekülg 37)
  MÄRKUS: häälkäskluste seaded on saadaval ainult Edge Explore 3 Plus rattaarvutis.
- Ohutuse ja jälgimise seaded (*Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid*, lehekülg 41)
- Toitehalduse seaded (*Akusäästurežiimi sisselülitamine*, lehekülg 72)
- Süsteemi seaded (*Süsteemi seaded*, lehekülg 64)

Ekraaniseaded

Vali ☰ > **Seaded** > **Ekraan**.

Autom. heledus: reguleerib automaatselt taustvalguse heledust keskkonnavalguse põhjal.

Heledus: määrab taustvalguse heleduse.

Taustvalguse kestus: seadistab taustvalgustuse väljalülitumise aja.

Värvirežiim: seadistab seadmes tumedad või heledad värvid. Et seade vastavalt kellaajale automaatselt tumedad või heledad värvid valiks, saad valida Auto.

Ekraanitõmmis: võimaldab nupu ⏻ vajutamisel salvestada pildi seadme ekraanile.

Taustvalgustuse kasutamine

Taustvalgustuse sisselülitamiseks vali mis tahes klahv.

võid muuta taustvalgustuse kestust (*Ekraaniseaded*, lehekülg 63).

1. Vali ☰ > **Seaded** > **Ekraan**.
2. Tee valik:
   - Kui soovid, et seade reguleeriks heledust keskkonnavalguse põhjal automaatselt, siis vali **Autom. heledus**.
   - Heleduse käsitsi muutmiseks keela **Autom. heledus**, vali **Heledus**, vali ^ või v ja vali ✓.

Heliseaded

MÄRKUS: heliseaded on saadaval ainult Edge® Explore 3 Plus rattaarvutis.

Vali ☰ > **Süsteem** > **Helid** ja määra helitugevus.

Helid: lülitab süsteemi- ja sõnumitoonid sisse, välja või sisse ainult tegevuse ajal (*Kõlari helide sisse- ja väljalülitamine*, lehekülg 63).

Häälega juhatamine: määrab helijuhise valikud (*Häälteadete esitamine tegevuse ajal*, lehekülg 47).

Kõlari helide sisse- ja väljalülitamine

MÄRKUS: kõlari helid on saadaval ainult Edge® Explore 3 Plus rattaarvutis.

1. Vali ☰ > **Seaded** > **Helid**.
2. Tee valik:
   - Reguleeri helitugevust liugurribaga.
   - Kõikide helide vaigistamiseks vali 🔊.
   - Vali **Helid**, et muuta **Sõnumside**, **Süsteem** sätteid ja **Tegevus** toone.

     VIHJE: süsteemi seadetes saad nupuvajutushelid ka välja lülitada (*Seadme helide sisse- ja väljalülitamine*, lehekülg 65).

Ühenduvuse seaded

Vali ☰ > **Seaded** > **Ühenduvus**.

Telefon: aktiveerib telefoni ja Bluetooth® ühenduvuse, sünkroonib sinu rattaarvuti ja teavitused (*Telefoni seaded*, lehekülg 63).

Wi-Fi: loob ühenduse juhtmeta võrguga ja kohandab Wi-Fi seadeid (*Wi-Fi® seaded*, lehekülg 53).

MÄRKUS: see säte on saadaval ainult Edge® Explore 3 Plus rattaarvutis.

Laiendatud ekraan: ühendab rattaarvuti ühilduva Garmin® spordikellaga, et saaksid vaadata kella andmekuvasid rattaarvutis (*Laiendatud ekraanirežiimi seadistamine*, lehekülg 64).

Telefoni seaded

Vali ☰ > **Seaded** > **Ühenduvus** > **Telefon**.

Luba: sellega aktiveeritakse Bluetooth®-tehnoloogia.

MÄRKUS: muud Bluetooth sätted ilmuvad üksnes Bluetooth sisselülitamisel.

Sobilik nimi: lubab sisestada sobiliku nime, mille alusel seade tuvastatakse Bluetooth abil.

Seo nutitelefon: ühendab seadme ühilduva Bluetooth toega telefoniga. See seade võimaldab kasutada Bluetooth ühendusfunktsioone, sh LiveTrack ja tegevuste üleslaadimine teenusesse Garmin Connect™.

MÄRKUS: kui sinu rattaarvuti on seotud ühilduva telefoniga, kuvatakse see säte kui **Nutitelefon**.

Sünkrooni kohe: võimaldab seadet ühilduva telefoniga sünkroonida.

Nutiteavitused: võimaldab lubada ühilduvast telefonist pärit tekstsõnumite, telefoni ja rakenduse teavitused.

Vastamata teavitused: kuvab vastamata telefoniteavitused ühilduvast telefonist. Teavituste välja lülitamiseks vali **Kõik tummaks**.

Tekstivastuse allkiri: lubab allkirja tekstsõnumi vastustes. See funktsioon on saadaval vaid ühilduvatele opsüsteemiga Android™ telefonidele.

Laiendatud ekraanirežiimi seadistamine

Võid kasutada oma Edge® Explore 3 rattaarvutit laiendatud ekraanina, et näha andmekuvasid ühilduvalt Garmin® spordikellalt. Näiteks võid siduda kella Forerunner®, et triatloni ajal näha selle andmekuvasid rattaarvutis Edge.

MÄRKUS: laiendatud ekraan kasutab avatud ühendust. Lisateavet ühenduse tüüpide kohta vaata aadressilt garmin.com/hrm_connection_types.

1. Vali oma Edge rattaarvutis ☰ > **Seaded** > **Ühenduvus** > **Laiendatud ekraan** > **Ühenda uus kell**.
2. Vali oma ühilduvas Garmin kellas **Seaded** > **Ühenduvus** > **Andurid ja tarvikud** > **Lisa uus** > **Laiendatud ekraan**.
3. Sidumistoimingu lõpetamiseks järgi rattaarvutis Edge ja kellas Garmin kuvatavaid juhiseid.

   Kui seadmed on seotud, siis ilmuvad seotud kella andmekuvad Edge rattaarvutis.

   MÄRKUS: laiendatud kuva kasutamisel on seadme Edge tavafunktsioonid blokeeritud.

Pärast ühilduva Garmin kella sidumist rattaarvutiga Edge ühendatakse need laiendatud ekraanirežiimi järgmisel kasutamisel automaatselt.

Laiendatud kuvarežiimist väljumine

Kui seade on laiendatud kuvarežiimis, siis puuduta ekraani ja vali **Välju laiendatud kuvarežiimist** > ✓.

Süsteemi seaded

Vali ☰ > **Seaded** > **Süsteem**.

Andmete salvestamine: määrab selle, kuidas rattaarvuti andmeid salvestab (*Andmete salvestamise sätted*, lehekülg 64).

Kaardihaldur: märgib valitud allalaaditud kaarte ja lubab nende uuendamise (*Kaartide haldamine*, lehekülg 25).

MÄRKUS: see säte on saadaval ainult Edge® Explore 3 Plus rattaarvutis.

Ühikud: määrab seadme kasutatavad mõõtühikud (*Mõõtühikute muutmine*, lehekülg 65).

Altimeeter: kalibreerib sisemise baromeetrilise altimeetri ja kohandab seadeid (*Baromeetrilise altimeetri kalibreerimine*, lehekülg 73).

Helid: lülitab nupuvajutuste helid sisse või välja (*Seadme helide sisse- ja väljalülitamine*, lehekülg 65).

MÄRKUS: see säte on saadaval ainult Edge Explore 3 rattaarvutis.

Nädalaalgus: määrab nädala alguspäeva (*Ajalugu*, lehekülg 54).

Keel: määrab seadmes kasutatava keele (*Seadme keele muutmine*, lehekülg 65).

Hääljuhtimise dialekt: määrab OK, Garmin hääljuhtimise dialekti (*Häälkäskluste kasutamine*, lehekülg 37).

MÄRKUS: see säte on saadaval ainult Edge Explore 3 Plus rattaarvutis.

Klaviatuur: määrab klaviatuuri keele ja paigutuse. Saad valida **Automaatne korrigeerimine**, et tähe- või vormindamisvead automaatselt korrigeerida (*Klaviatuuri muutmine*, lehekülg 65).

Seadme lähtestamine: võimaldab süsteemi seaded lähtestada või kõik kasutajaandmed kustutada (*Rattaarvuti Edge® lähtestamine*, lehekülg 72).

Teave: kuvab tarkvara versiooni ja seadme ID ning võimaldab otsida tarkvara uuendusi (*Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect™ abil*, lehekülg 51).

Õpetused: pakub rattaarvuti kohta lisateavet ja soovitusi.

Info õigusnormide kohat: kuvab regulatiiv- ja vastavusteabe (*Regulatiiv- ja vastavusteabe vaatamine*, lehekülg 71).

Andmete salvestamise sätted

Vali ☰ > **Seaded** > **Süsteem** > **Andmete salvestamine**.

Rütmi keskmistamine: määrab selle, kas seade kaasab rütmiandmete nullväärtused mitteväntamise ajal (*Rütmi või energiaväljundi keskmised andmed*, lehekülg 33).

Keskmine võimsus: määrab selle, kas seade kaasab võimsusandmete nullväärtused mitteväntamise ajal (*Rütmi või energiaväljundi keskmised andmed*, lehekülg 33).

Logi pulsisageduse muutlikkus: seadistab tegevuse ajal seadme salvestama pulsisageduse muutlikkust.

Mõõtühikute muutmine

Saad kohandada vahemaa, sammu ja kiiruse, kõrguse ja muude näitajate ühikuid..

1 Vali ☰ > **Seaded** > **Süsteem** > **Ühikud**.
2 Vali mõõtühiku tüüp.
3 Vali seadistamiseks mõõtühik.

Seadme helide sisse- ja väljalülitamine

Saad lülitada rattaarvuti esitama seadme nupu vajutamisel helitooni. See säte lülitab helitoonid ekraaninuppude vajutamisel sisse ja välja.

MÄRKUS: seadme helitooni säte on saadaval ainult Edge® Explore 3 rattaarvutis. Saad seadme helitoonid lülitada välja Edge Explore 3 Plus rattaarvuti heliseadetes (*Heliseaded*, lehekülg 63).

Vali ☰ > **Seaded** > **Süsteem** > **Helid**.

Seadme keele muutmine

1 Vali ☰ > **Seaded** > **Süsteem** > **Keel**.
2 Vali keel.

Klaviatuuri muutmine

Enne klaviatuuri keele või paigutuse muutmist pead süsteemisätetes lubama klaviatuuri keele või paigutuse.

1 Vali ☰ > **Seaded** > **Süsteem** > **Klaviatuur** > **Muuda keelt** > ➕.
2 Vali keel või paigutus.
3 Vali ←.
4 Tee valik:
   - Vali ⇕, et lohistada keel üles või alla, et muuta selle asukohta loendis.
   - Loendist keele eemaldamiseks nipsa keelel vasakule ja vali 🗑.

Ajavööndid

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

Seadme teave

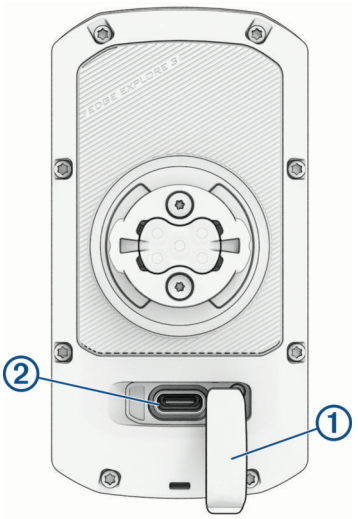
Seadme laadimine

TEATIS

Korrosiooni vältimiseks kuivata USB-port, ilmastikukaitse ja ümbritsev ala põhjalikult enne seadme laadimist või arvutiga ühendamist.

MÄRKUS: seade laeb ainult heakskiidetud temperatuurivahemikus (*Tehnilised andmed*, lehekülg 70).

1 Tõsta ilmastikukaitse ① USB-pordi ② pealt ära.



2 Ühenda kaabel seadme laadimispessa.

3 Ühenda kaabli teine ots USB-laadimispessa.
Kui ühendad seadme toiteallikaga, lülitub seade sisse.

4 Lae seade täiesti täis.

Kui oled seadme laadimise lõpetanud, sule ilmastikukaitse.

Aku teave

⚠ HOIATUS

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

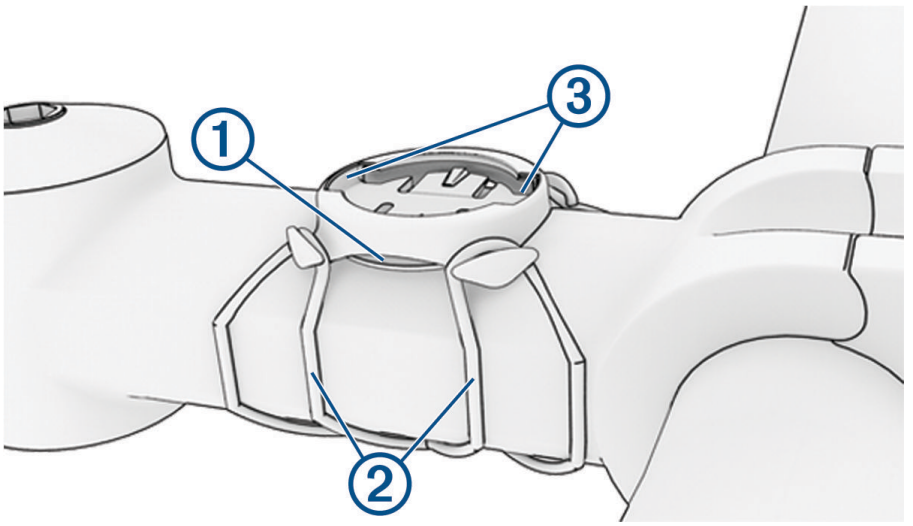
Standardse hoidiku paigaldamine

Parima GPS-vastuvõtu ja ekraani nähtavuse tagamiseks asetage rattakinnitus nii, et seade oleks maa suhtes horisontaalselt ja seadme esiosa oleks suunatud taeva poole. Saad rattahoidiku paigaldada roolivarre või käepidemete külge.

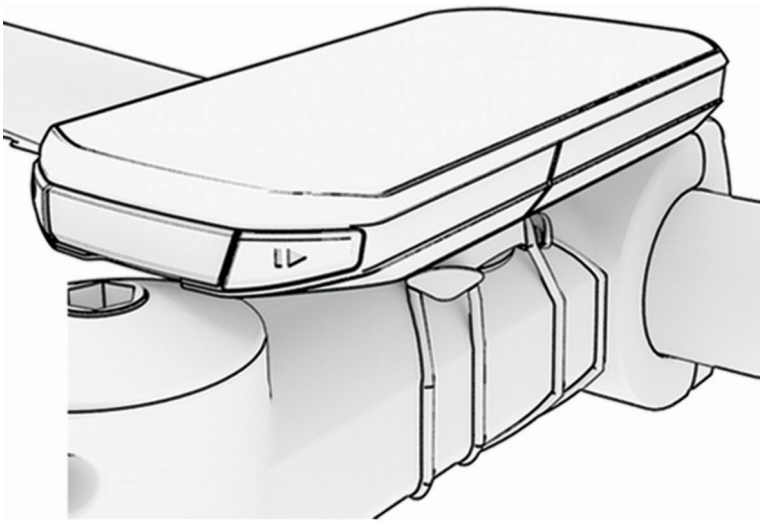
MÄRKUS: kui sul pole seda hoidikut, võid selle sammu vahele jätta.

1 Vali seadme kinnitamiseks selline asukoht, kus see ei takista ohutut jalgrattasõitu.

2 Paigalda kummist ring ① hoidiku tagumisele küljele.
Kaasas on kaks kummist ringi, saad valida sellise, mis su rattaga paremini sobib. Kummist kinnitus joondub hoidiku tagumise osaga nii, et see jääb paika.



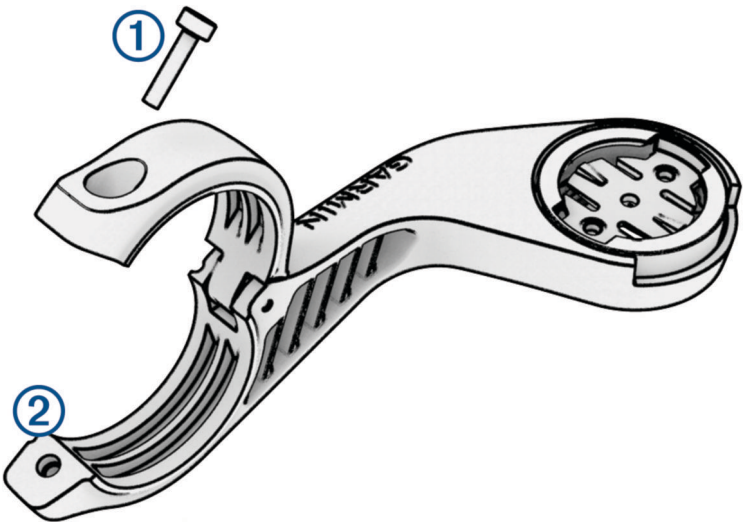
3 Aseta hoidik ratta roolivarrele.
4 Kinnita hoidik kahe kummipaela abil ②.
5 Pane seadme taga olevad kinnitused kohakuti hoidiku kinnitustega ③.
6 Vajuta kergelt alla ja pööra seade päripäeva kuni see paika lukustub.



Ettepoole ulatuva hoidiku paigaldamine

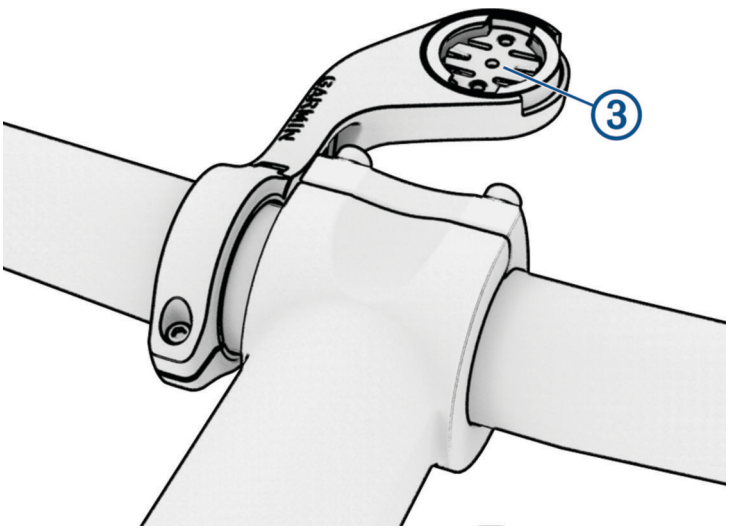
MÄRKUS: kui sul pole seda hoidikut, võid selle sammu vahele jätta.

1 Vali rattaarvuti Edge®kinnitamiseks selline koht, kus see ei takista ohutut jalgrattasõitu.
2 Kasuta kuuskantvõtit kruvi ① eemaldamiseks käepideme kinnitusest ②.



3 Mähi kummialus ümber käepideme.
   - Kui käepideme diameeter on 25,4 mm või 26 mm, kasuta paksemat alust.
   - Kui käepideme diameeter on 31,8 mm, kasuta õhemat alust.
   - Kui käepideme diameeter on 35 mm, ära kasuta kummialust.
4 Paigalda käepideme ühendus ümber kummist aluse.
5 Pane kruvi tagasi ja keera see korralikult kinni.

   MÄRKUS: hoidiku kindlalt kinnitamiseks soovitab Garmin® keerata kruvi kinni maksimaalse pöördemomendiga 0,8 N-m (7 lbf-in). Peaksid iga teatud aja tagant kontrollima, et kruvi on korralikult kinni.
6 Pane rattaarvuti Edge taga olevad kinnitused kohakuti hoidiku kinnitustega ③.



7 Vajuta kergelt alla ja pööra rattaarvutit Edge päripäeva, kuni see paika lukustub.

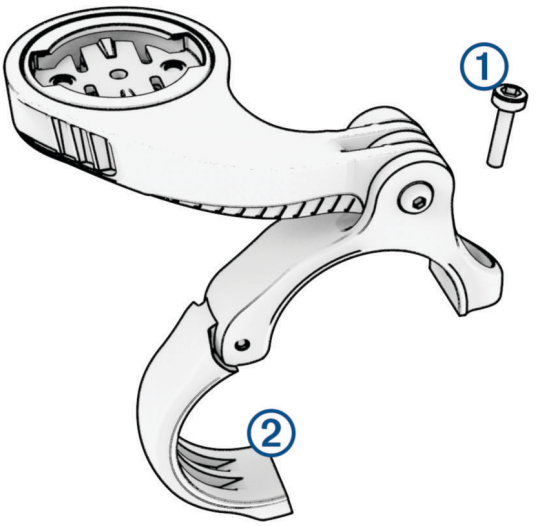
Edge® rattaarvuti vabastamine

1 Keera Edge rattaarvutit selle lukust avamiseks päripäeva.
2 Tõsta rattaarvuti aluselt maha.

Hoidiku paigaldamine mägijalgrattale

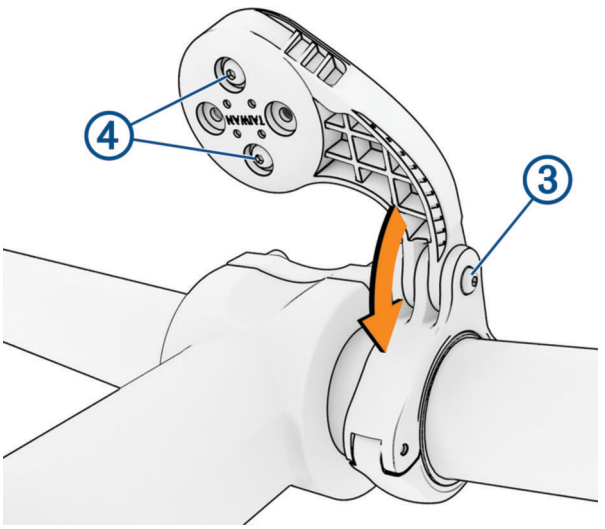
MÄRKUS: kui sul pole seda hoidikut, võid selle sammu vahele jätta.

1 Vali Edge® seadme kinnitamiseks selline asukoht, kus see ei takista ohutut jalgrattasõitu.
2 Kasuta 3 mm kuuskantvõtit kruvi eemaldamiseks ① käepideme kinnitusest ②.



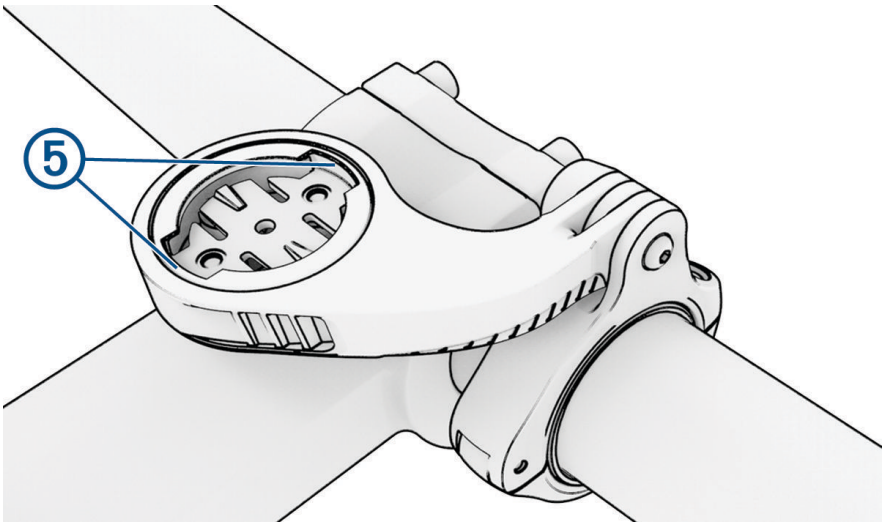
3 Tee valik:
   - Kui käepideme diameeter on 25,4 mm või 26 mm, pane käepideme ümber paksem kummialus.
   - Kui käepideme diameeter on 31,8 mm, pane käepideme ümber õhem kummialus.
   - Kui käepideme diameeter on 35 mm, ära kasuta kummialust.
4 Aseta kinnitus käepideme ümber, nii et hoidiku sang on ratta roolivarre kohal.
5 Kasuta 3 mm kuuskantvõtit kruvi lahtikeeramiseks hoidiku sangal ③, aseta hoidiku sang paika ja keera kruvi kinni.

   MÄRKUS: hoidiku kindlalt kinnitamiseks soovitab Garmin® keerata kruvi kinni maksimaalse pöördemomendiga 2,26 N m (20 lbf-tolli). Peaksid iga teatud aja tagant kontrollima, et kruvi on korralikult kinni.



6 Vajadusel kasuta 2 mm kuuskantvõtit, et eemaldada kahte kruvi hoidiku tagant ④, eemalda ja pööra kinnitus, ning pane kruvid tagasi, et muuta hoidiku suunda.
7 Pane kruvi tagasi käepideme kinnitusele ja keera see korralikult kinni

   MÄRKUS: hoidiku kindlalt kinnitamiseks soovitab Garmin keerata kruvi kinni maksimaalse pöördemomendiga 0,8 N-m (7 lbf-in). Peaksid iga teatud aja tagant kontrollima, et kruvi on korralikult kinni.
8 Pane Edge seadme taga olevad kinnitused kohakuti hoidiku kinnitustega ⑤.

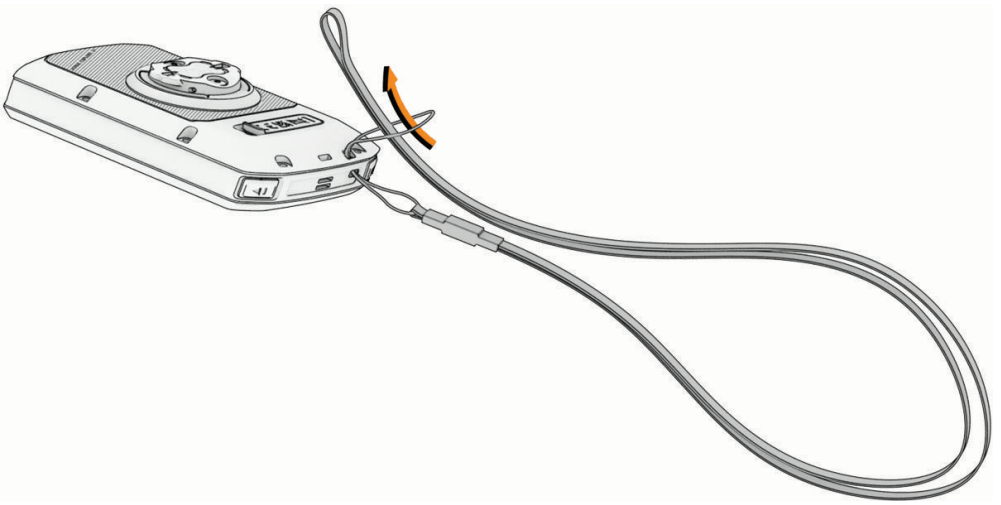


9 Vajuta kergelt alla ja pööra Edge seade päripäeva, kuni see paika lukustub.

Rihma kinnitamine

Rattaarvuti Edge® kinnitamiseks jalgratta juhtraua külge võid kasutada valikulist kinnitusrihma.

1 Alustades seadme tagaküljelt, sisesta rihma silmus läbi seadme pilu.



2 Suuna rihma teine ots läbi silmuse ja tõmba pingule.

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 64). Installi arvutisse Garmin Express™ (**garmin.com/express**). Installi telefoni rakendus Garmin Connect™.

Wi-Fi-tehnoloogia pole kõikides mudelites kasutatav.

See tagab Garmin® seadmetele hõlpsa juurdepääsu järgmistele teenustele.

- Tarkvarauuendused
- Kaardiuuendused

  MÄRKUS: kaardiuuendused on saadaval Garmin Express kaudu.
- Andmed laaditakse telefoni rakendusse Garmin Connect
- Toote registreerimine

Tehnilised andmed

Aku tüüp	Laetav sisseehitatud liitiumioonaku
Töötemperatuuri vahemik	From -20° to 60°C (from -4° to 140°F)

Laadimise temperatuurivahemik	From 0º to 45ºC (from 32º to 113ºF)
Edge® Explore 3 aku kestvus	Kuni 16 tundi. Kuni 48 tundi akusäästurežiimis
Edge Explore 3 Plus aku kestvus	Kuni 14 tundi. Kuni 48 tundi akusäästurežiimis
Edge Explore 3 raadioside sagedused ja edastusvõimsus	2400–2483,5 MHz: < 20 dBm
Edge Explore 3 Plus raadioside sagedused ja edastusvõimsus	2400–2483,5 MHz: < 20 dBm 13,56 MHz: < 42 dBaA/m @ 10 m
EL-i SAR, Edge Explore 3	Ei kohaldu
EL-i SAR, Edge Explore 3 Plus	0,518 w/kg torsol
Veekindluse tase	IEC 60529 IPX7[1]

Seadme teabe vaatamine

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

Vali ☰ > **Seaded** > **Süsteem** > **Teave** > **Autoriõiguse teave**.

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 Vali ☰.
2 Vali **Seaded** > **Süsteem** > **Info õigusnormide kohat**.

Seadme hooldamine

TEATIS

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

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

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

Kinnita ilmastikukaitse tugevalt, et vältida USB-pordi kahjustamist.

Väldi tugevaid lööke ja hoolimatut käsitsemist, sest see võib seadme tööiga lühendada.

Seadme puhastamine

1 Puhasta seadet lapiga, mida on niisutatud õrnatoimelise puhastusainega.
2 Kuivata.

Puhastamise järel lase seadmel täielikult kuivada.

USB-pordi puhastamine

1 Lülita seade välja ja ühenda see toiteallikast lahti.
2 Puhasta USB-porti pehme, puhta ja ebemevaba lapi või vatipulgaga.
MÄRKUS: vajadusel võid lappi või vatitampooni isopropüülalkoholiga veidi niisutada.
3 Enne toiteallikaga ühendamist lase seadmel täielikult kuivada.

[1] Seade võib olla kuni 30 minutit 1 meetri sügavuses vees. Lisateavet vt veebilehelt www.garmin.com/waterrating.

Tõrkeotsing

Rattaarvuti Edge® lähtestamine

Kui rattaarvuti ei reageeri, siis on võimalik, et selle peab lähtestama. See ei kustuta sinu andmeid ega ühtki seadet.

Hoia nuppu ⏻ 12 sekundit all.

Rattaarvuti lähtestatakse ja see lülitub sisse.

Vaikesätete taastamine

Võid taastada vaikimisi kasutatavad konfiguratsioonisätted ja aktiivsusprofiilid. See ei eemalda su ajalugu ega tegevusandmeid (nt sõite ja radasid).

Vali ☰ > **Seaded** > **Süsteem** > **Seadme lähtestamine** > **Taasta vaikeseaded** > ✔.

Kõikide kasutajaandmete ja -sätete kustutamine

Võid kustutada kõik kasutajaandmed ja taastada seadme algseadistuse. See eemaldab sinu ajaloo ja andmed, nagu sõidud ja rajad, ning lähtestab seadme seaded ja tegevusprofiilid. See ei eemalda arvuti abil seadmesse lisatud faile.

Vali ☰ > **Seaded** > **Süsteem** > **Seadme lähtestamine** > **Kustuta andmed ja lähtesta seaded** > ✔.

Demorežiimist väljumine

Demorežiim esitab sinu rattaarvutis Edge® funktsioonide eelvaate.

1. Vajuta kaheksa korda nuppu ⏻.
2. Vali ✔.

Õpetuste vaatamine

Rattaarvuti tundmaõppimisel on sulle abiks õpetused selle kohta, kuidas avakuval liikuda, seadet kohandada jne.

1. Vali ☰ > **Seaded** > **Süsteem** > **Õpetused**.
2. Vali õpetus.

   VIHJE: võid vaadata õpetust või nipsata, et vaadata järgmist kuva.
3. Õpetusest väljumiseks puuduta ekraani.

Aku kasutusaja maksimeerimine

- Lülita akusäästja funktsioon sisse (*Akusäästurežiimi sisselülitamine*, lehekülg 72).
- Vähenda taustvalgust või aktiveeri säte **Autom. heledus** (*Ekraaniseaded*, lehekülg 63).
- Muuda taustvalgustuse kestus lühemaks (*Ekraaniseaded*, lehekülg 63).
- Lülita funktsioon **Automaatne unerežiim** tegevusprofiilis sisse (*Autom. unerežiimi kasutamine*, lehekülg 61).
- Lülita välja **Telefon** juhtmeta funktsioon (*Telefoni seaded*, lehekülg 63).
- Kasuta GNSS satelliitsiderežiimi, mis prioriseerib tegevuse käigus aku kestvust, nt **GPS** (*Satelliidisätte muutmine*, lehekülg 61).
- Lülita häälkäskluste äratussõna tuvastamine välja (*Akusäästurežiimi sisselülitamine*, lehekülg 72).

  MÄRKUS: saad häälkäskluste funktsiooni aktiveerida, kui hoiad all nuppu 🔁 (*Häälkäskluste kasutamine*, lehekülg 37).
- Lülita Wi-Fi® tehnoloogia välja, kui sa ei kasuta ühendatud funktsioone (*Wi-Fi® ühenduvuse funktsioonid*, lehekülg 53).

  MÄRKUS: Wi-Fi-ühenduvus ja funktsioonid on saadaval ainult Edge® Explore 3 Plus rattaarvutis.
- Eemalda juhtmeta andurid, mida sa enam ei kasuta (*Juhtmeta andurid*, lehekülg 32).
- Lõpeta pulsisageduse edastamine seotud seadmetest (*Pulsisageduse andmete edastamine*, lehekülg 33).

Akusäästurežiimi sisselülitamine

Akusäästmisrežiim võimaldab sul seadeid reguleerida, et pikendada aku kasutusiga pikemate sõitude jaoks.

1. Vali ☰ > **Seaded** > **Toitehaldur** > **Akusäästja**.
2. Tee valik:
   - Vali **Taustvalgustuse vähendamine** taustvalgustuse heleduse vähendamiseks.
   - Vali **Taustvalguse kestus**, et määrata, kui kaua taustvalgustus pärast tegevusetust põleb.

- Vali **Peida kaart** kaardikuva peitmiseks.
  MÄRKUS: kui see suvand on lubatud, kuvatakse endiselt navigatsiooni pööramisjuhiseid.
- Tegevuse ajal seadme unerežiimi lülitamiseks vali **Ekraanivalgustuse väljalülitus**.
  kui see valik on lubatud, salvestatakse andmeid edasi.
- Vali **Peata „OK Garmin“ kuulamine** äratussõna **"OK Garmin"** keelamiseks (*Häälkäskluste kasutamine*, lehekülg 37).
  MÄRKUS: häälkäsklusefunktsioon on saadaval ainult Edge® Explore 3 Plus rattaarvutis.
- Vali **Satelliitsüsteemid** satelliidisätte muutmiseks.

Aku hinnanguline järelejäänud tööiga kuvatakse ekraani ülaservas.

Seadme kõikide funktsioonide kasutamiseks peaksid pärast sõitu seadet laadima ja akusäästurežiimi välja lülitama.

Telefon ei ühendu seadmega

Kui telefon ei saa seadmega ühendust luua, proovi järgmist.

- Lülita telefon ja seade välja ning uuesti sisse.
- Luba telefonis Bluetooth®-tehnoloogia.
- Uuenda rakendus Garmin Connect™ uusimale versioonile.
- Sidumise uuesti proovimiseks eemalda seade rakendusest Garmin Connect ja telefoni Bluetooth sätetest.
- Kui ostsid uue telefoni, eemalda seade telefoni, mida sa enam kasutada ei kavatse, rakendusest Garmin Connect.
- Aseta telefon oma seadmest kuni 10 m (33 ft.) raadiusesse.
- Sidumisrežiimi sisenemiseks ava telefonis rakendus Garmin Connect ja vali ••• > **Garmini seadmed** > **Lisa seade**.
- Vali ☰ > **Seaded** > **Ühenduvus** > **Telefon** > **Seo nutitelefon**.

Soovitused GNSS-satelliitside parandamiseks

- Sünkrooni seadet oma Garmin® kontoga sagedasti.
  - Ühenda seade USB-kaabli ning Garmin Express™ rakenduse abil arvutiga.
  - Sünkrooni oma seade rakendusega Garmin Connect™ oma Bluetooth® võimekusega telefoni abil.
  - Ühenda seade Garmin kontoga Wi-Fi® juhtmevaba võrgu kaudu.
    Wi-Fi-tehnoloogia pole kõikides mudelites kasutatav.

  Kui oled loonud ühenduse Garmin kontoga, laadib seade alla mitme päeva satelliitandmed, võimaldades nii kiiresti satelliitsignaale leida.
- Vii seade õue kõrgetest hoonetest ja puudest eemale.
- Jää paariks minutiks paigale.

Mu seadme keel on vale

1. Vali ☰ > ⚙.
2. Liigu loendis viimase üksuseni ja vali see.
3. Liigu loendis kuuenda üksuseni ja vali see.
4. Vali keel.

Kõrguse seadistamine

Kui sul on praeguses asukohas täpsed kõrguseandmed, siis võid seadme altimeetrit käsitsi kalibreerida.

1. Vali **Navigeerimine** > ⋮ > **Määra kõrgus**.
2. Sisesta kõrgus ja vali ✓.

Temperatuurinäidud

Kui seadmele paistab päike, seda hoitakse käes või laetakse välise akupangaga, siis võib seade näidata tegelikust kõrgemat temperatuuri. Lisaks kulub seadmel oluliste temperatuurimuudatustega kohanemiseks pisut aega.

Baromeetrilise altimeetri kalibreerimine

Seade on tehases juba kalibreeritud ja kasutab GPS-i algpunktis automaatset kalibreerimist vaikimisi. Kui tead õiget kõrgust, võid baromeetrilise altimeetri käsitsi kalibreerida.

1 Vali ☰ > **Seaded** > **Süsteem** > **Altimeeter**.
2 Tee valik:
   - GPS-i algpunktis automaatseks kalibreerimiseks vali **Automaatkal.**.
   - Praeguse kõrguse käsitsi sisestamiseks vali **Kalibreeri** > **Sisesta käsitsi**.
   - Digitaalse kõrgusmudeli (DEM) kaudu praeguse kõrguse sisestamiseks vali **Kalibreeri** > **Kasuta digitaalse kõrgusmudelit**.
   - GPS-alguspunkti alusel praeguse kõrguse sisestamiseks vali **Kalibreeri** > **Kasuta GPS-i**.

Asendusrõngastihendid

Saadaval on kinnituse asendusrõngastihendid.

MÄRKUS: kasuta ainult etüleen-propüleen-dieen-monomeerist (EPDM) asendusrihmasid. Ava http://buy.garmin.com või võta ühendust Garmin® edasimüüjaga.

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 valikuliste tarvikute ja varuosade kohta.

Lisa

Andmeväljad

MÄRKUS: kõigi tegevuse tüüpide jaoks pole kõik andmeväljad saadaval. Mõnede andmeväljade puhul on andmete kuvamiseks vajalikud ühilduvad tarvikud. Mõned andmeväljad ilmuvad seadmes rohkem kui ühes kategoorias. Mõned andmeväljad on seotud andmete, näiteks rütmi või energiaväljundi rühmad.

VIHJE: saad andmevälju kohandada ka seadme sätetes rakenduses Garmin Connect™.

Rütmiväljad

Nimi	Kirjeldus
Keskmine rütm	Rattasõit. Praeguse tegevuse keskmine rütm.
Rütm	Rattasõit. Vändavõlli pöörete arv. Andmete kuvamiseks peab seade olema ühendatud rütmitarvikuga.
Ringi RÜTM	Rattasõit. Praeguse ringi keskmine rütm.

Vahemaaväljad

Nimi	Kirjeldus
Vahemaa	Praeguse raja või tegevuse läbitud vahemaa.
Ringi pikkus	Praeguse ringi läbitud vahemaa.
Läbisõit	Jooksuarvestus või kõikide marsruutide läbitud vahemaa. Marsruudiandmete lähtestamisel koguandmeid ei kustutata.

eBike

Nimi	Kirjeldus
Abirežiim	Praeguse elektrijalgratta abirežiim.
eBike'i aku	Elektrijalgratta aku laetuse tase.
Nihutamisnõuanded	Praeguse pingutuse põhjal soovitus valida kõrgem või madalam käik. Elektrijalgratas peab olema käsitsi käiguvahetuse režiimis.
Reisivahemik	Hinnanguline sõiduulatus elektrijalgratta praeguse sätete ja järelejäänud akutaseme põhjal.
NUTIKAS SÕIDUULATUS	Hinnanguline järelejäänud distants, mille jooksul elektrijalgratas pakub abi, võttes arvesse kohalikku maastikku.

Vahemaaväljad

Nimi	Kirjeldus
Tõus järgmiseni	Jäänud tõus järgmise vahepunktini teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Jäänud tõus	Kui kasutad kõrgusesihti, siis trenni käigus või raja läbimisel järelejäänud tõus.
Kõrgus	Sinu praeguse asukoha kõrgus merepinnast.
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.
Kogu tõus	Kogutõus viimasest nullimisest.
Kogu laskumine	Kogulangus viimasest nullimisest.

Graafiline

Nimi	Kirjeldus
Rütmi tulbad	Tulpdiagramm, mis näitab praeguse tegevuse rattasõidurütmi praegust, keskmist ja maksimaalset väärtust.
Rütmigraafik	Joondiagramm, mis näitab praeguse tegevuse rattasõidurütmi väärtuseid.
CO2e tulp	See tulp märgib süsinikujalajälge (CO_2).
Kompass	Seadme suuna visuaalne esitamine.
Kõrguse graafik	Joondiagramm, mis näitab praeguse tegevuse hetkekõrgust, kogutõusu ja kogulangust.

Nimi	Kirjeldus
Pulsisageduse tulbad	Tulpdiagramm, mis näitab hetketegevuse pulsisageduse praegust, keskmist ja maksimaalset väärtust.
Pulsisageduse graafik	Joondiagramm, mis näitab hetketegevuse pulsisageduse praegust, keskmist ja maksimaalset väärtust.
Pulsisageduse tsooni tulp	Tulpgraafik, mis näitab su praegust pulsisageduse tsooni (1–5).
Kaart	Ümbritseva füüsilise keskkonna ja seadme liikumissuuna visuaalne esitus.
3s en.välj. tulp	Tulpdiagramm, mis näitab sinu praeguse tegevuse 3-sekundilist keskmist energiaväljundi väärtust.
3s en.välj. gr.	Joondiagramm, mis näitab sinu praeguse tegevuse 3-sekundilist keskmist energiaväljundi väärtust.
Energiaväljundi tsooni tulp	Tulpgraafik, mis näitab su praegust võimsustsooni (1–9).
Kiirustulbad	Tulpdiagramm, mis näitab su hetketegevuse praegust, keskmist ja maksimaalset kiirusevääртust.
Kiirusgraafik	Joondiagramm, mis näitab su praeguse tegevuse kiirust.
Treeningu efektiivsuse näidik	Praeguse tegevuse mõju aeroobse ja anaeroobse vormisoleku tasemele.

Pulsiväljad

Nimi	Kirjeldus
% maksimaalsest pulsisagedusest	Maksimaalse pulsisageduse protsent.
Keskmine pulsisagedus	Praeguse tegevuse keskmine pulsisagedus.
Pulsisagedus	Pulsisagedus, lööke minutis (l/min). Seade peab olema ühendatud ühilduva pulsisageduse monitoriga või muu seadmega, mis mõõdab pulsisagedust randmelt.
Pulsitsoon	Praegune pulsisageduse vahemik (1 kuni 5). Vaikimisi tsoonide aluseks on sinu profiil ja maksimaalne pulsisagedus (220 miinus sinu vanus).
Ringi pulss	Praeguse ringi keskmine pulsisagedus.

Lambid

Nimi	Kirjeldus
Aku laetuse tase	Jalgratta tulede järelejäänud aku tase.
Kiirenurga olek	Esitule kiirerežiim.
Valgusrežiim	Tulede võrgustiku konfiguratsioonirežiim.
Tuled ühendatud	Ühendatud tulede arv.

Navigatsiooniväljad

Nimi	Kirjeldus
Jäänud tõus	Kui kasutad kõrgusesihti, siis trenni käigus või raja läbimisel järelejäänud tõus.
Tõus järgmiseni	Jäänud tõus raja järgmise punktini.
Rajapunkti kaugus	Jäänud vahemaa järgmise punktini rajal.
Sihtpunkti asukoht	Sinu lõpliku sihtkoha asukoht.
Kaugus punktini	Järgmise punktini jäänud vahemaa.
Vahemaa sihtkohani	Lõpliku sihtkohani jäänud vahemaa. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Kaugus järgmiseni	Jäänud vahemaa järgmise teepunktini teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
ETA sihtkohta	Eeldatav saabumise aeg lõplikus sihtkohas (vastavalt sihtkoha kohalikule kellaajale). Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
ETA järgmisesse punkti	Eeldatav saabumise aeg järgmises teepunktis (vastavalt teepunkti kohalikule kellaajale). Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Kurss	Liikumise kurss.
Asukoht:	Sinu praegune asukoht vastavalt valitud asukoha vormingule.

Nimi	Kirjeldus
Järgmine teepunkt	Järgmine teepunkt teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Sihtkohta jõudmise aeg	Eeldatav jäänud aeg lõpliku sihtkohani jõudmiseks. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Aeg järgmiseni	Jäänud aeg järgmise teepunktini teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Aeg punkti	Jäänud aeg järgmise punktini.

Muud väljad

Nimi	Kirjeldus
Aku tase	Allesolev aku tase.
Kalorid	Põletatud kalorite arv.
CO2 heidet vähendatud	Rattasõidu süsinikujalajälg (CO_2).
GPS-i signaalitugevus	GPS-satelliidi signaali tugevus.
Ringid	Praeguse tegevuse lõpetatud ringide arv.
Päikesetõus	Päikesetõusu aeg sinu GPS asukohas.
Päikeseloojang	Päikeseloojangu aeg sinu GPS asukohas.
Temperatuur	Õhutemperatuur. Kehatemperatuur võib temperatuuriandurit mõjutada.
Päeva aeg	Kellaaeg vastavalt sinu praegusele asukohale ja aja seadetele (vorming, ajavöönd, suveaeg).
24 tunni minimaalne temperatuur	Ühilduva temperatuurianduriga mõõdetud viimase 24 tunni minimaalne temperatuur.
24 tunni maksimaalne temperatuur	Ühilduva temperatuurianduriga mõõdetud viimase 24 tunni maksimaalne temperatuur.

Energiaväljad

Nimi	Kirjeldus
3 s energiaväljund	3-sekundilise liikumise keskmine energiaväljund.
Keskmine energiaväljund	Praeguse tegevuse keskmine energiaväljund.
Kilodžaule	Kogu sooritatud töö (energiaväljund) kilodžaulides.
Ringi võimsus	Praeguse ringi keskmine energiaväljund.
Max energiaväljund	Praeguse tegevuse tipp energiaväljund.
Võimsus	Rattasõit. Jõu väljund vattides.
Võimsuse tsoon	Praegune energiaväljundi vahemik (1 kuni 9), mis põhineb FTP-l või kohandatud seadetel.

Nuti treeninguseade

Nimi	Kirjeldus
Treeninguseadme juhtseadised	Siseruumi treeninguseadme trenni käigus rakendatud takistusjõud.

Kiiruse väljad

Nimi	Kirjeldus
Keskmine kiirus	Praeguse tegevuse keskmine kiirus.
Ringi kiirus	Praeguse ringi keskmine kiirus.
Max kiirus	Praeguse tegevuse maksimaalne kiirus.
Kiirus	Aktiivne liikumise kiirus.

Taimeri väljad

Nimi	Kirjeldus
Keskm. ringi aeg	Praeguse tegevuse keskmise ringi stopperiga mõõdetud aeg.
Möödunud aeg	Kokku mõõdetud aeg. Näiteks, kui käivitad tegevuse taimeri ja sõidad rattaga 10 minutit, siis peatad taimeri 5 minutiks, käivitad uuesti taimeri ja sõidad veel 20 minutit, on kulunud aeg 35 minutit.

Nimi	Kirjeldus
Ringi aeg	Praeguse ringi stopperiga mõõdetud aeg.
Taimer	Aktiivsustaimeri praegune aeg.

Treeningud

Nimi	Kirjeldus
Kulutatavad kalorid	Trenni ajal kalorisihi kasutamisel järelejäänud kalorid.
Ülejäänud vahemaa	Trenni ajal kaugusesihi kasutamisel järelejäänud vahemaa.
Kestus	Praeguse trennietapi järelejäänud aeg.
Jäänud pulss	Trenni ajal pulsisageduse sihist üleval või allpool püsimine.
Primaarne siht	Treeningu ajal peamise trennietapi siht.
Järelejäänud kordused	Treeningu järelejäänud kordused.
Sekundaarne siht	Treeningu sekundaarse trennietapi siht.
Etapi pikkus	Treeningu praeguse etapi pikkus.
Kestus	Treeningu praeguse etapi möödunud aeg.
Järelejäänud aeg	Kui kasutad ajasihti, siis trenni käigus või rajal olles järelejäänud aeg.
Treeningu võrdlus	Graafik, mis võrdleb su praegust pingutust trennisihiga.
Treeningu etapp	Trenni koguetappide praegune etapp.

Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed

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

Mehed	Protsentiil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ülihea	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Suurepärane	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
Suurepärane	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Hea	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Rahuldav	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Halb	0–40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

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

FTP hinnangud

Nendes tabelites on esitatud funktsionaalse läveenergia (FTP) hinnangulised väärtused soo alusel.

Mehed	Vatte kilogrammi kohta (W/kg)
Ülihea	5,05 ja kõrgem
Suurepärane	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
Suurepärane	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).

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

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.

support.garmin.com

© 2026 Garmin Ltd. või selle filiaalid

Garmin®, Garmini logo, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, VIRB® ja Virtual Partner® on ettevõttele Garmin Ltd. või selle sidusettevõtetele kuuluvad kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teises riikides. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Human Performance Lab™, HRM-Dual™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ seeria, Index™, Rally™, tempe™, Varia™ ja Vector™ on ettevõttele Garmin Ltd. või selle sidusettevõtetele kuuluvad kaubamärgid. Neid kaubamärke ei tohi ilma ettevõtte Garmin selgesõnalise loata kasutada.

Android™ on ettevõtte Google LLC kaubamärk. Apple®, iPhone® ja Mac® on ettevõtte Apple Inc. kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides ning piirkondades. Sõnamärk Bluetooth® ja logod kuuluvad ettevõttele Bluetooth SIG, Inc. ja Garmin kasutab neid litsentsi alusel. Bosch® on ettevõtte Robert Bosch GmbH registreeritud kaubamärk. The Cooper Institute® ning seotud kaubamärgid on ettevõtte The Cooper Institute omandid. Shimano® on ettevõtte Shimano, Inc 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. Muud kaubamärgid või kaubanimed kuuluvad nende vastavatele omanikele.

M/N: AA5220, A05220