GARMIN®

ENDURO™ 4

Nutikell



Kasutusjuhend

Sisukord

Sissejuhatus 6

Alustamine 6
Nupu funktsioonid 6
Puuteekraani funktsioonid 7
Puuteekraani lubamine ja keelamine 7
GPS-i olek ja oleku ikoonid 7
Kellakuva kohandamine 8

Rakendused ja tegevused 9

Rakendused 9
Treeningud 10
Rakenduse Saved kasutamine 14
Rakenduse Messenger kasutamine 15
Garmin Pay™ 15
Garmin Epic alustamine 16
Xero® kronograafi rakenduse kasutamine 17
Loodeteabe vaatamine 17
Ankrukoha märkimine 18
Veomootori kaugjuhtimispult 18
Tegevused 19
Tegevuse alustamine 20
Tegevuse lõpetamine 20
Välitegevused 21
Jooksmine 30
Ujumine 33
Rattasõit 34
Mitu spordiala 35
Jõusaali tegevused 36
Talisport 38
Veesport 39
Muud tegevused 41
Tegevuste ja rakenduste kohandamine 44
Rakenduste loendi kohandamine 44
Lemmiktegevuste loendi kohandamine 44
Andmekuvade kohandamine 45
Kohandatud tegevuse loomine 45
Aktiivsussätted 45

Juhtelemendid 52

Juhtelementide menüü kohandamine 53
LED-taskulambi kasutamine 54
Kohandatud taskulambi vilkumise muutmine 54
Kõrguse mõõtmine 54

Ülevaated 56

Ülevaadete kuvamine 58
Ülevaadete loendi kohandamine 58
Ülevaadete kausta loomine 59
Body Battery™ 59
Funktsiooni Body Battery™ andmete parendamise näpunäited 59
Tervislik seisund 59
Sooritusvõime näitajad 59
Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave 60
Hinnanguliste võistlusaegade kuvamine 61
Pulsisageduse muutlikkuse tase 61
Soorituse hinnang 62
Jooksmise ökonoomsus 62
Hinnangulise funktsionaalse energialävendi hankimine 62
Piimhappe lävi 63
Oma reaalajas vastupidavuse vaatamine 63
Võimsuskõvera kuvamine 64
Treenitustase 64
Treenitustasemed 65
Hetkekoormus 65
Taastumisaeg 67
Kuumuse ja kõrgusega kohanemine 67
Sinu treenitustaseme pausile panek ja jätkamine 67
Treeninguvalmidus 67
Jooksusuutlikkus 68
Vastupidavuse skoor 68
Võhmatsoonide vaatamine 69
Mäeskoor 69
Rattasõidu suutlikkuse kuvamine 69
Võistluskalender ja peamine võistlus 70
Võistluseks treenimine 70
Aktsia lisamine 70
Ilma asukohtade lisamine 70

Elustiili logimine....71
Elustiili logimise käitumise jälgimine....71
Ajavaheväsimuse nõustaja kasutamine....71
Reisi kavandamine rakenduses Garmin Connect™....71

Kellad....72
Äratuse seadistamine....72
Äratuse muutmine....72
Allaloendustaimeri kasutamine....72
Taimeri kustutamine....73
Stopperi kasutamine....73
Alternatiivsete ajavööndite lisamine....74
Teise ajavööndi muutmine....74
Taimeri lisamine....74
Taimerite muutmine....74

logid....76
Ajaloo kasutamine....76
Mitme spordiala ajalugu....76
Isiklikud rekordid....76
Isiklike rekordite vaatamine....76
Isikliku rekordi taastamine....76
Isiklike rekordite kustutamine....77
Koguandmete kuvamine....77

Teavituste ja märguannete seaded....78
Tervise ja heaolu teavitused....78
Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine....78
Liikumismärguanne....78
Hommikuraport....79
Hommikuse raporti kohandamine....79
Õhtuaruanne....79
Õhtuse raporti kohandamine....79
Kellaajahoiatuste seadistamine....79
Tormihoiatuse seadistamine....79
Telefoniühenduse hoiatuste sisselülitamine....80

Heli ja vibratsiooni seaded....81

Ekraani ja heleduse seaded....82

Connectivity....83
Andurid ja tarvikud....83
Juhtmeta andurid....83
Telefoniga ühenduvuse funktsioonid....87
Telefoni sidumine....87
Telefoni teavituste lubamine....87
Kadunud seadme leidmine....88
Telefoni Bluetooth® ühenduse väljalülitamine....88
Märguannete Leia minu telefon sisse- ja väljalülitamine....88
Wi-Fi® ühenduvuse funktsioonid....89
Ühendumine Wi-Fi® võrku....89
Garmin® jagamine....89
Andmete jagamine funktsiooniga Garmin Share....89
Andmete vastuvõtmine funktsiooniga Garmin Share....90
Funktsiooni Garmin Share seaded....90
Telefoni- ja arvutirakendused....90
Garmin Connect™....90
Connect IQ funktsioonid....92
Rakendus Garmin Explore™....93
Rakendus Garmin Messenger™....93
Rakendus Garmin Golf™....93
Rakendus ShotView™....93

Fookuse režiimid....94
Vaikimisi fookuse režiimi kohandamine....94
Kohandatud fookuse režiimi loomine....94

Tervise ja heaolu seaded....96
Randmepulss....96
Kella kandmine....96
Näpunäited korrapäratute pulsisageduse andmete puhul....96
Randmel kantava pulsimonitori seaded....97
Pulssoksümeeter....97
Pulssoksümeetri näitude hankimine....98
Pulssokümeetri režiimide seadistamine....98

Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited..... 98
Automaatne eesmärk..... 99
Intensiivsusminutid..... 99
Intensiivsusminutite teenimine..... 99
Une jälgimine..... 99
Unerežiimi ajakava seadistamine..... 99
Automaatse unejälgimise kasutamine..... 99
Hingamise muutumine..... 99

Kaart..... 101

Kaardi vaatamine..... 101
Kaardil oleva asukoha salvestamine või sinna navigeerimine..... 101
Enda asukoha jälgimine kaardil..... 101
Kaardi seaded..... 101
Kaartide haldamine..... 102
Kaardiandmete kuvamine ja peitmine..... 103

Navigeerimine..... 104

Sihtkohta navigeerimine..... 104
Läheduses asuvasse huvipunkti navigeerimine..... 104
Tegevuse ajal algpunkti navigeerimine..... 104
Üle parda oleva inimese asukoha tähistamine ja selleni navigeerimine..... 105
Navigeerimise lõpetamine..... 105
Asukohtade salvestamine..... 105
Asukoha salvestamine..... 105
Topeltkoordinaadistiku asukoha salvestamine..... 105
Kaardil oleva asukoha jagamine rakenduse Garmin Connect™ abil... 106
Rajad..... 106
Raja loomine rakenduses Garmin Connect™..... 106
Kellal raja loomine ja järgimine..... 107
Kella salvestatud raja järgimine..... 107
Kompassi suuna seadistamine..... 108
Võrdluspunkti määramine..... 108
Vahepunkti kavandamine..... 108

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid.... 109

Abikontaktide lisamine..... 109
Kontaktide lisamine..... 109
Juhtumi tuvastamise sisse- ja väljalülitamine..... 109
Garmin Locate jälgimise aktiveerimine..... 110
Abi taotlemine..... 110
Pealtvaataja sõnumside..... 110
Pealtvaatajate sõnumite blokeerimine..... 110
Rakenduse GroupTrack seansi alustamine..... 110
Rakenduse GroupTrack seansside näpunäited..... 111

Muusika..... 112

Ühenduse võtmine kolmandast isikust teenusepakkujaga..... 112
Helisisu allalaadimine kolmandalt osapoolelt..... 112
Personaalse audiosisu allalaadimine 112
Muusika kuulamine..... 112
Muusika taasesituse juhtnupud..... 113
Kõrvaklappide Bluetooth® ühendamine..... 113
Helirežiimi vahetamine..... 113

Kasutajaprofiil..... 114

Kasutajaprofiili seadistamine..... 114
Soo sätted..... 114
Vormisoleku vanuse kuvamine..... 114
Pulsisageduse tsoonid..... 114
Vormisoleku sihid..... 114
Pulsisagedustsoonide määramine 114
Lase kellal määrata oma pulsisageduse tsoonid..... 115
Pulsisageduse tsoonide arvutamine..... 115
Energiatsoonide seadistamine..... 115
Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine..... 116

Toitehalduri seaded..... 117

Akusäästja kohandamine..... 117
Toiterežiimide kohandamine..... 117

Ligipääsetavuse seaded..... 118

Süsteemi seaded..... 119
Kella keele muutmine..... 119
Nupu otseteed kohandamine..... 119
Kella pääsukoodi määramine..... 119
Kella pääsukoodi muutmine.....120
Kella pääsukoodi väljalülitamine... 120
Kompass..... 120
Kompassi seaded..... 120
Altimeeter ja baromeeter.....121
Altimeetri ja baromeetri seaded.... 121
Kellaaja seaded.....121
Aja sünkroonimine.....121
Käekella vaikeklaviatuuri muutmine..122
Süsteemi täpsemad seaded.....122
Mõõtühikute muutmine.....122
Andmete salvestamise sätted..... 122
Seadete taastamine ja lähtestamine. 122
Sinu seadete ja andmete taastamine üksusest Garmin Connect™..... 122
Kõigi vaikeseadete lähtestamine...123
Kella käsitsi taaskäivitamine..... 123
Seadme parandamine taastamisrežiimis..... 123
Tooteuuendused..... 124
Seadme teabe vaatamine..... 124
E-sildi regulatiiv- ja vastavusteabe vaatamine.....124

Seadme teave.....125
Kella laadimine..... 125
Päikese käes laadimine..... 125
Tehnilised andmed..... 125
Akuteave..... 126
Soovitused aku kasutusaja maksimeerimiseks..... 126
Seadme hooldamine..... 126
Kella puhastamine..... 127
QuickFit® rihmade vahetamine..... 127
Lisateabe hankimine..... 127

Lisa..... 128
Värvilised mõõdikud ja jooksudünaamika andmed..... 128
Maaga kokkupuute aja tasakaal... 128
Vertikaalse võnkumise ja vertikaalsuhte andmed..... 128
Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed..... 129
Jooksmise ökonoomsuse hinnangud.....129
FTP hinnangud.....129
Vastupidavuse skoori hinnangud..... 130
Ratta veljemõõt ja ümbermõõt..... 130

Andmeväljad..... 131

Sissejuhatus

⚠ HOIATUS

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

Enne treeningkavaga alustamist või selle muutmist pea nõu arstiga.

Alustamine

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

1. Hoia all nuppu , et kell sisse lülitada (*Nupu funktsioonid*, lehekülg 6).
2. Algseadistamiseks järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid.

   Algseadistuse käigus saad telefoni kellaga siduda, et võtta vastu teavitusi, sünkroonida tegevusi ja veel muudki teha (*Telefoni sidumine*, lehekülg 87). Kella uuendades saad telefoniga sidumisel kella seaded, salvestatud rajad ja muu uude Enduro™ kella üle viia.
3. Lae kella (*Kella laadimine*, lehekülg 125).
4. Leia tarkvarauuendusi (*Süsteemi seaded*, lehekülg 119).

   Parima kogemuse saamiseks hoia tarkvara kellas ajakohasena. Tarkvarauuendused täiustavad seadme privaatsust, turvalisust ja funktsioone.
5. Alusta tegevust (*Tegevuse alustamine*, lehekülg 20).

Nupu funktsioonid

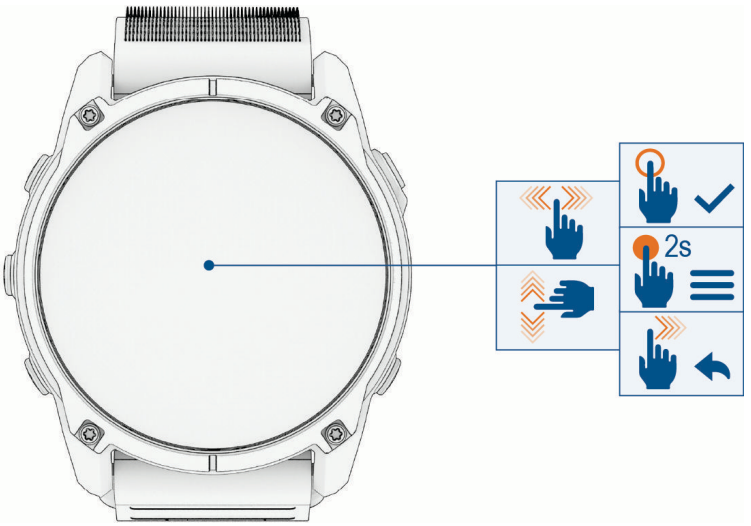


VIHJE: saad kohandada mõne nupu allhoidmise funktsioone ja luua uusi nupu otseteid (*Nupu otseteed kohandamine*, lehekülg 119).

1 Ülemine vasak nupp	• Vajuta ekraani valgustamiseks. • Vajuta kiiresti kaks korda taskulambi sisse- või väljalülitamiseks (*LED-taskulambi kasutamine*, lehekülg 54). • Seadme sisselülitamiseks hoia kolm sekundit all. • Juhtnuppude menüü nägemiseks hoia kaks sekundit all (*Juhtelemendid*, lehekülg 52). • Abi palumiseks hoia viis sekundit all (*Abi taotlemine*, lehekülg 110).
2 Keskmine vasak nupp	• Märguandekeskuse kuvamiseks vajuta kellakuval (*Teavituste kuvamine*, lehekülg 87). • Menüüdes või andmekuvadel sirvimiseks vajuta. • Hoia kellakuval all juurdepääsuks peamenüüle. • Hoia all juurdepääsuks kontekstilisele menüüle, kui selline kasutajaliidese selles osas saadaval on.
3 Alumine vasak nupp	• Ülevaateloendi sirvimiseks vajuta kellakuval (*Ülevaadete kuvamine*, lehekülg 58). • Menüüdes või andmekuvadel sirvimiseks vajuta. • Hoia all muusika juhtnuppude kuvamiseks (*Muusika kuulamine*, lehekülg 112).

④ Ülemine parem nupp	• Vajuta menüüsuvandi valimiseks. • Rakenduste ja tegevuste menüüd avamiseks vajuta kellakuval (*Rakendused ja tegevused*, lehekülg 9). • Vajuta tegevuse alustamiseks või peatamiseks (*Tegevuse alustamine*, lehekülg 20).
⑤ Alumine parem nupp	• Vajuta eelmisele kuvale naasmiseks. • Vajuta tegevuse ajal ringi, puhkuse või järgmisse treeningu etappi mineku registreerimiseks. • Hoia all hiljuti kasutatud rakenduste vaatamiseks.

Puuteekraani funktsioonid



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

Puuteekraani lubamine ja keelamine

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

GPS-i olek ja oleku ikoonid

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

GPS	GPS-i olek
	Aku olek
	Telefoniühenduse olek
	Wi-Fi® tehnoloogia olek
	Lennukirežiimi olek

	LiveTrack olek.
	GroupTrack olek.
	Pulsisageduse olek
	Bluetooth® tehnoloogia olek
	ANT+® ühenduse olek
	Running Dynamics Pod olek.
	Kiirus- ja tempoanduri olek
	Jalgrattatulede olek
	Jalgrattaradari olek
	Laiendatud ekraanirežiimi olek
	Nutitrenažööri olek
	Võimsusmõõdiku olek
	tempe™anduri olek

Kellakuva kohandamine

Kellakuval kuvatavat teavet ja välimust saab kohandada või aktiveerida installitud Connect IQ™ kellakuvaga (*Connect IQ funktsioonid*, lehekülg 92).

1. Kellakuval hoia all nuppu .
2. Vali **Kella välimus**.
3. Tee valik:
   - Kellakuva muutmiseks vali .
   - Uue kellakuva lisamiseks ja muutmiseks vali **Lisa uus**, ning vali > .

     MÄRKUS: kellakuva lisamisel ilmub see lemmikute loendisse. Lemmikute maksimaalse arvu täitumisel pead uue kellakuva lisamiseks kustutama mõne kellakuva lemmikute loendist.
4. Tee valik:

   MÄRKUS: kõik suvandid pole kõigi kellakuvade jaoks saadaval. Mõni kellakuva pakub lisavõimalusi, nagu teine ajavöönd või mitu stiili.
   - Kellakuva aktiveerimiseks vali **Rakenda**.
   - Kellakuval esitatavate andmete muutmiseks vali **Andmed**, keri ja vali muudetav väli ning seejärel keri ja vali suvand.
   - Kellakuva tunnusvärvi lisamiseks või muutmiseks vali **Tunnusvärv**, seejärel keri ja vali suvand.
   - Kellakuval esitatavate andmete värvi muutmiseks vali **Andmete värv**, seejärel keri ja vali suvand.
   - Taustavärvi muutmiseks vali **Taustavärv**, seejärel keri ja vali suvand.
   - Kellakuva eemaldamiseks lemmikute loendist vali **Kustuta**.

Rakendused ja tegevused

Sinu kell sisaldab valikut eellaaditud rakendusi ja tegevusi.

Rakendused: rakendused pakuvad kella jaoks interaktiivseid funktsioone, nagu treeningute vaatamine või ilmateate kuvamine (*Rakendused*, lehekülg 9).

Tegevused: kellas on eellaaditud sise- ja välitegevuste rakendused, sh jooksmiseks, rattasõiduks, jõutreeninguks, basseinis ujumiseks ja paljuks muuks (*Tegevused*, lehekülg 19). Tegevuse alustamisel kuvab ja salvestab kell anduri andmed, mida saad salvestada ja Garmin Connect™ kogukonnaga jagada.

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

Connect IQ™ rakendused: oma kellale saad lisada funktsioone, kui installid rakendusest Connect IQ rakendusi (*Connect IQ funktsioonid*, lehekülg 92).

Rakendused

Saad oma kella kohandada rakenduste menüü abil, mis võimaldab kiiresti kella funktsioonidele ja valikutele juurde pääseda. Mõned rakendused vajavad Bluetooth® ühendust ühilduva nutitelefoniga. Paljud rakendused leiad ka ülevaateloendist (*Ülevaated*, lehekülg 56) või kontrollmenüüst (*Juhtelemendid*, lehekülg 52).

Vajuta kellakuval nuppu ja vajuta nuppu et sirvida rakenduste seas.



Nimi	Lisateave
ABC	Vali kombineeritud kõrgusmõõtja, baromeetri ja kompassi teabe vaatamiseks.
Ankur	Vali ankru asukoha märkimiseks (*Ankrukoha märkimine*, lehekülg 18).
Edasta pulssi	Vali südame löögisageduse andmete edastamine ühendatud seadmele (*Pulsisageduse andmete edastamine*, lehekülg 97).
Arvuti	Vali kalkulaatori, sh jootrahakalkulaatori valimiseks.
Kalender	Vali saabuvate sündmuste vaatamiseks telefoni kalendrist.
Kellad	Vali alarmi, taimeri, stopperi, alternatiivse ajavööndi ja pöördloenduse (*Kellad*, lehekülg 72) seadistamine.
Connect IQ™	Vali, et kasutada kellas Connect IQ poodi (*Connect IQ funktsioonid*, lehekülg 92).
Epic	Vali Garmin Epic alustamiseks, vaatamiseks või lõpetamiseks – tegu on tegevuste, radade ja biomeetriliste andmete koguga seadistatud ajavahemiku vältel (*Garmin Epic alustamine*, lehekülg 16).
Välitööriistad	Vali vabaõhuretkede jaoks mõeldud rakenduste avamiseks – näiteks kompass, kõrguse mõõtmise või võrdluspunkti rakendused.
Kalaprognoosid	Vali, et kuvada kalapüügiks parimate päevade ja kellaaegade prognoosid sinu asukoha, kuu asukoha ning kuu tõusu- ja loojumisaegade põhjal. Saad vaadata päeva hinnangut ning peamisi ja väiksemaid toitumisaegu.
Garmin Share	Vali andmete saatmine või vastuvõtmine teiste Garmin® seadmetega (*Garmin® jagamine*, lehekülg 89).

Nimi	Lisateave
Health Snapshot™	Vali, et salvestada mitu olulist tervisemõõdikut, näiteks keskmine pulsisagedus, stressitase ja hingamissagedus, kui püsid kaks minutit paigal. Nõnda saad ülevaate oma südameveresoonkonna üldisest seisundist.
Ajalugu	Vali oma tegevuste ajaloo, salvestiste ja kogusummade vaatamiseks (*Ajaloo kasutamine*, lehekülg 76).
Elustiili logimine	Vali igapäevaste käitumismustrite järgimiseks, et näha, kuidas need mõjutavad teatud tervisenäitajaid rakenduses Garmin Connect™.
Kaart	Vali kaardi vaatamiseks (*Kaardi vaatamine*, lehekülg 101).
Kaardihaldur	Vali allalaaditud kaartide vaatamiseks ja haldamiseks (*Kaartide haldamine*, lehekülg 102).
Mõõda kõrgust	Vali objekti nagu mäe või kose kõrguse mõõtmiseks (*Kõrguse mõõtmine*, lehekülg 54).
Messenger	Vali sõnumite vaatamiseks ja saatmiseks telefonirakendust Garmin Messenger™ kasutades (*Rakenduse Messenger kasutamine*, lehekülg 15).
Kuufaas	Vali, et kuvada GPS-asukoha kuutõusu- ja loojangu kellaajad koos kuufaasiga.
Muusika	Vali, et juhtida heli taasesitust kella abil (*Muusika kuulamine*, lehekülg 112).
Märguanded	Vali oma telefoniteadete vaatamiseks (*Teavituste kuvamine*, lehekülg 87).
Toitumine	Vali päevase toitumise, sh kalorite ja makrotoitainete tarbimise jälgimiseks. Lisaks saad söögikordi logida. Toitumise jälgimiseks ja seonduvate andmete vaatamiseks peab sul olema aktiivne Garmin Connect+ tellimus (*Garmin Connect+™ tellimus*, lehekülg 91).
Projekteeritud asukohapunkt	Vali uue asukoha salvestamiseks kauguse ja suuna projitseerimine praegusest asukohast (*Vahepunkti kavandamine*, lehekülg 108).
Pulssoksümeetria	Vali pulssoksümeetri näitude võtmiseks (*Pulssoksümeeter*, lehekülg 97).
Võrdluspunkt	Võid määrata võrdluspunkti, et saada suund ja kaugus asukoha või suunani (*Võrdluspunkti määramine*, lehekülg 108).
Salv.-tud	Vali salvestatud asukohtade, radade ja teekonnapunktide vaatamiseks (*Rakenduse Saved kasutamine*, lehekülg 14).
Seaded	Vali seadete menüü avamiseks.
Spordiskoorid	Vali ülikooli- või profisportlaste meeskondade jälgimiseks koos skooride ja reaalajas andmetega.
PÄIKESETÕUS JA PÄIKESELOOJANG	Vali päikesetõusu, päikeseloojangu ja videviku aegade vaatamiseks.
Looded	Vali asukoha loodete teabe vaatamiseks (*Loodeteabe vaatamine*, lehekülg 17).
Näpunäited	Vali kella interaktiivsete näpunäidete vaatamiseks, kella uute funktsioonide kohta teabe saamiseks ja otselingi skannimiseks aadressilesupport.garmin.com, et kella kasutusjuhendiga tutvuda.
Veomootor	Vali, et kasutada kella veomootori Garmin kaugjuhtimisseadmena (*Kella ja veomootori sidumine*, lehekülg 18).
Wallet	Vali, et avada Garmin Pay™ rahakott (*Garmin Pay™*, lehekülg 15).
Ilm	Vali ilmaprognoosi ja hetkeolude vaatamiseks.
Kaalu jälgimine	Vali oma hiljutiste kaalusuundumuste ja ajaloo vaatamiseks. Võid oma kaalu käsitsi sisestada. Kui sul on Index™ kaal, mis on seotud Garmin Connect kontoga, kuvatakse sinu kaal rakenduses.
Treeningud	Vali salvestatud treeningute vaatamiseks (*Treeningud*, lehekülg 10).
Xero Chronograph	Vali juurdepääsuks Xero® kronograafi seansi juhtseadistele ja ballistikaandmete vaatamiseks (*Xero® kronograafi rakenduse kasutamine*, lehekülg 17).

Treeningud

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

Kellas: treeningute rakenduse saad avada rakenduste loendist, et kuvada kõik praegu sinu kella laaditud treeningud (*Rakendused ja tegevused*, lehekülg 9).

Lisaks saad vaadata treeningu ajalugu.

Rakenduses: saad luua ja otsida rohkem treeninguid või valida treeningutega treeningukava ja edastada need oma kella (*Teenuse Garmin Connect™ treeningu järgimine*, lehekülg 11).

Saad treeningutele kuupäevad määrata.

Saad oma pooleli olevat treeningut uuendada ja muuta.

Treeningu alustamine

Sinu kell juhendab sind läbi treeningu mitme etapi.

1. Vajuta kellakuval nuppu .

   VIHJE: Kui sul on tänaseks juba planeeritud või soovitatud treening olemas, võid alla kerida ja valida **Treeningud**.
2. Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.
3. Vajuta ja vali **Treening**.
4. Tee valik:
   - Et kell saaks sulle intensiivsuse ning aja sihtide valimise järel treeningut soovitada, vali **Kiirtreening**.
   - Intervalltreeningu alustamiseks vali **Sihid ja intervallid** või **Intervallid** (*Intervalltreeningu alustamine*, lehekülg 12).
   - Treeningu alustamiseks ilma treeningueesmärgita vali **Sihid ja intervallid** või **Määra eesmärk** (*Treeningu eesmärgi seadistamine*, lehekülg 13).
   - Eellaaditud või salvestatud treeningu alustamiseks vali **Treeningu teek** (*Teenuse Garmin Connect™ treeningu järgimine*, lehekülg 11).
   - Plaanitud treeningu alustamiseks Garmin Connect™ treeningukalendri põhjal vali **Treeningukalender** (*Treeningukalendri teave*, lehekülg 14).

   MÄRKUS: kõigi tegevusetüüpide jaoks pole kõik suvandid saadaval.
5. Vali treening.

   MÄRKUS: loendis kuvatakse vaid valitud tegevusega ühilduvad treeningud.
6. Vajaduse korral vali **Koosta treening**.
7. Tegevustaimeri käivitamiseks vajuta nuppu .

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

Treeningu soorituse skoor

Pärast treeningu lõpetamist kuvab kell 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.

treeningu sooritusskoor kuvatakse ainult jooksu- või rattasõidutreeningu puhul.

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

Teenuse Garmin Connect™ treeningu järgimine

Enne, kui saad teenusest Garmin Connect treeningu alla laadida, peab sul olema Garmin Connect konto (*Garmin Connect™*, lehekülg 90).

1. Tee valik:
   - Ava rakendus Garmin Connect ja vali suvand •••.
   - Ava veebiaadress **connect.garmin.com**.
2. Vali **Treen. ja kavand.** > **Treeningud**.
3. Treeningu leidmiseks või uue treeningu loomiseks ja salvestamiseks.
4. Vali või **Saada seadmesse**.
5. Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Igapäevase soovitatud trenni järgimine

Enne, kui kell saab soovitada igapäevast treeningut, peab sul olema hapnikutarbimisvõime hinnanguline väärtus selle tegevuse kohta (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave*, lehekülg 60).

1. Vajuta kellakuval nuppu .
2. Vali **Tegevused**.
3. Tee valik:
   - Vali **Jooksmine** ja seejärel tegevus.
   - Vali **Rattasõit** ja seejärel tegevus.
4. Vajuta nuppu ja vali päevane treeningusoovitus.
   soovitatud treeningut ei kuvata, kui sul on plaaniline puhkepäev või sa järgid mõnda muud treeningukava.
5. Treeningu üksikasjade, nt sammude ja hinnangulise kasukuvamiseks keri alla.
6. Keri tagasi üles ja tee valik:
   - Treenimiseks vali **Koosta treening**.
   - Treeningu vahelejätmiseks vali **Veel** > **Lõpeta**.
   - Eeloleva nädala treeningusoovituste vaatamiseks vali **Veel** > **Rohkem soovitusi**.
   - Treeningusoovituste juhiste keelamiseks vali **Veel** > **Seaded** > **Trenni meeldetul.**.
     VIHJE: treeningujuhised saad hiljem uuesti lubada. Vali tegevuse all **Treening** > **Treeningu teek** > **Igapäevased soovitused**, vali treening ja vali **Veel** > **Seaded** > **Trenni meeldetul.**.
   - Treeningpäevade seadistamiseks vali **Veel** > **Seaded** ja seejärel vali **Treeningpäevad** or **Pikk treeningpäev**.
   - Treeningu eesmärgi tüübi seadistamiseks vali **Veel** > **Seaded** > **Eesmärgi tüüp**.
     VIHJE: juhul kui seadistad eesmärgi tüübiks tempo, võid lubada valiku **Kallaku järgi regul. tempo** lüliti, mis võimaldab reguleerida keskmist tempot, mis kohandatakse vastavalt maastiku kaldele.
   - Treenitustaseme peatamiseks vali **Veel** > **Seaded** > **Peata treening** (*Sinu treenitustaseme pausile panek ja jätkamine*, lehekülg 67).

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

Intervalltreeningu alustamine

MÄRKUS: see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

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

Pärast kõigi intervallide täitmist kuvatakse sõnum.

Intervalltreeningute kohandamine

MÄRKUS: see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

1. Vajuta kellakuval nuppu .
2. Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.

3 Vajuta nuppu .
4 Vali **Treening**.
5 Tee valik:
   - Vali **Intervallid**.
   - Vali **Sihid ja intervallid** > **Intervallid**.
6 Vali **Struktureeritud kordused**.
7 Vajuta nuppu .
8 Vali **Veel** > **Muuda treeningut**.
9 Vali vähemalt üks suvand:
   - Intervalli kestuse ja tüübi määramiseks vali **Intervall**.
   - Puhkeaja kestuse ja tüübi määramiseks vali **Puhkus**.
   - Vali korduste arv ja vali **Korda**.
   - Treeningule avatud soojenduse lisamiseks vali **Soojendus** > **Sees**.
10 Vajuta nuppu .

Kell salvestab kohandatud intervalltreeningu, kuni muudad treeningud uuesti.

Treeningu eesmärgi seadistamine

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

1 Vajuta kellakuval nuppu .
2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.
3 Keri alla.
4 Vali **Treening**.
5 Tee valik:
   - Vali **Määra eesmärk**.
   - Vali **Sihid ja intervallid**.

   MÄRKUS: kõigi tegevusetüüpide jaoks pole kõik suvandid saadaval.
6 Tee valik:
   - Vahemaa ja aja eesmärgi seadistamiseks vali **Vahemaa ja aeg**.
   - Vahemaa ja tempo või kiiruse eesmärgi seadistamiseks vali **Vahemaa ja rütm** või **Vahemaa ja kiirus**.
   - Eelseadistatud kauguse valimiseks või kohandatud kauguse sisestamiseks vali **Ainult vahemaa**.
   - Vali **Kalorid** kalorite eesmärgi valimiseks.
7 Tegevustaimeri käivitamiseks vajuta nuppu .

Kriitilise ujumiskiiruse testi salvestamine

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

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

Virtual Partner® kasutamine

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

MÄRKUS: see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

1 Vajuta kellakuval nuppu .
2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.
3 Keri alla ja vali tegevuse seaded.
4 Vali **Andmekuvad** > **Lisa uus** > **Virtuaalpartner**.
5 Sisesta tempo või kiirus.
MÄRKUS: andmekuvade järjekord on muudetav (valikuliselt).
6 Alusta oma tegevust (*Tegevuse alustamine*, lehekülg 20).
7 Keri kuvale Virtual Partner ja vaata, kes juhib.

Eelmise tegevusega seotud võistlus

Saad võistelda tegevuse ajaga mõne eelnevalt salvestatud tegevuse või allalaaditud Garmin Connect™ raja all. Kõnealune funktsioon toimib koos funktsiooniga Virtual Partner® ning sa näed tegevuse ajal, kui palju ees- või tagapool oled.

MÄRKUS: see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

1 Vajuta kellakuval nuppu .
2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.
3 Keri alla.
4 Vali **Treening** > **Võistle enda vastu**.
5 Tee valik:
- Tegevusega võistlemiseks vali **Ajaloost** ja vali tegevus.
- Rajaga võistlemiseks vali **Allalaaditud**, vali rada ja vali **Koosta teekond**.

6 Tegevustaimeri käivitamiseks vajuta nuppu .
7 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu ja vali **Salvesta**.

Treeningukalendri teave

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

Treeningukavade kohandamine

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

Rakenduse Saved kasutamine

Saad kasutada rakendust Saved oma salvestatud asukohtade ja radade vaatamiseks.

1 Vajuta kellakuval nuppu .
2 Vali **Salv.-tud**.
3 Vali salvestatud üksus.
4 Tee valik:
- Asukohta navigeerimiseks vali **Mine**.
- Raja läbimiseks vali **Koosta teekond**.
- Rajapunktide, näiteks veepeatuste, takistuste või järskude tõusude kuvamiseks vali **Vaata rajapunkte**.
VIHJE: rajapunkte saad lisada siis, kui lood rakenduses Garmin Connect™ raja (*Raja loomine rakenduses Garmin Connect™*, lehekülg 106).
- Raja vastassuunas läbimiseks vali **Veel** > **Pööra teekond ümber**.
- Marsruudiseadete nagu vältimised ja navigeerimisteated muutmiseks vali **Veel** > **Teekonna seaded**.
- Asukoha andmete vaatamiseks vali **Veel** > **Üksikasjad**.
- Asukoha või raja andmete muutmiseks vali **Veel** > **Redigeeri**.
- Navigeerimise käigus kuvatavate märguannete muutmiseks vali **Veel** > **Hoiatuste seaded**.
- Raja tõusude loendi vaatamiseks vali **Veel** > **Kuva tõusud**.
- Raja näitamiseks kaardil ka siis, kui sa pole parajasti rada läbimas, vali **Veel** > **Näita kaardil**.

- Asukoha või raja valimiseks funktsiooni **Garmin Share** abil vali **Veel** > **Jaga** (*Garmin® jagamine*, lehekülg 89).
- Asukoha või raja kustutamiseks vali **Veel** > **Kustuta**.

Rakenduse Messenger kasutamine

⚠ HOIATUS

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

TEATIS

Rakenduse Messenger kasutamiseks peab sinu kell Enduro™ olema ühendatud rakendusega Garmin Messenger sinu ühilduvas telefonis Bluetooth® tehnoloogia abil (*Rakendus Garmin Messenger™*, lehekülg 93).

Rakendus Messenger sinu kellas võimaldab sul sõnumeid vaadata, koostada ja vastata rakendusest Garmin Messenger sinu telefonis.

1. Tee valik:
   - Vajuta kellakuval nuppu .
   - Vajuta kellakuval nuppu .
   - Hoia all nuppu .
2. Vali **Messenger**.
3. Juhul kui kasutad funktsiooni **Messenger** esmakordselt, siis skanni oma telefoniga QR-kood ning järgi sidumis- ja seadistamisprotsessi lõpetamiseks ekraanil kuvatavaid juhiseid.
4. Tee käekellas valik:
   - Uue sõnumi loomiseks vali , vali saaja ning seejärel vali sõnum loendist või koosta see ise.
   - Vestluse kuvamiseks keri alla ja vali vestlus.
   - Sõnumile vastamiseks vali vestlus, vali **Vasta** ning seejärel vali sõnum loendist või koosta see ise.
   - Kontakti viimase teadaoleva asukoha vaatamiseks vali **Kuva asukoht**.

     MÄRKUS: sinu kontakt peab lubama funktsiooni Garmin Locate ja lisama sind usaldusväärse kontaktina telefonirakenduses Garmin Messenger enne, kui tema viimast teadaolevat asukohta vaadata saad (*Garmin Locate jälgimise aktiveerimine*, lehekülg 110).

Garmin Pay™

Funktsioon Garmin Pay võimaldab kasutada kella ostude sooritamiseks programmis osalevate krediidiasutuste väljastatud krediit-, deebet- ja sõidukaardi abil.

MÄRKUS: see funktsioon ei ole kõigis regioonides saadaval.

Teenuse Garmin Pay™ Wallet seadistamise

Saad oma teenuse Garmin Pay rahakotti lisada ühe või rohkem programmitoega krediit-, deebet- või sõidukaarti. Programmis osalevad finantsasutused leiad veebilehelt garmin.com/garminpay/banks. Programmis osalevad ühistranspordisüsteemid leiad veebilehelt garmin.com/garminpay/transit.

1. Vali rakenduses Garmin Connect™ suvand •••.
2. Vali **Wallet & Garmin Pay** > **Alusta**.
3. Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Ostu eest tasumine kellaga

Enne ostu eest kellaga tasumist tuleb seadistada vähemalt üks maksekaart.

Võid ostu eest kellaga tasuda vastavat võimalust toetavas kohas.

1. Tee valik:
   - Vajuta kellakuval nuppu .
   - Hoia all nuppu .
2. Vali **Wallet**.
3. Sisesta neljakohaline pääsukood.

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

   Kuvatakse viimasena kasutatud maksekaart.
4. Kui oled Garmin Pay™ rahakotti lisanud mitu kaarti, vajuta muu kaardi valimiseks (valikuline).

5 Hoia 60 sekundi jooksul kella makseterminali lähedal nii, et kell on terminali poole suunatud.
Kui kell on terminaliga andmevahetuse lõpetanud, siis kell vibreerib ja kuvab märgistusmärgi.

6 Vajadusel järgi tehingu lõpetamiseks kaarditerminali juhiseid.

VIHJE: pärast pääsukoodi edukat sisestamist võid kella kanda ja 24 tunni jooksul makseid pääsukoodita sooritada. Kui eemaldad kella randmelt või keelad pulsijälgija, pead makse tegemiseks uuesti pääsukoodi sisestama.

Garmin Pay™ rahakotti kaardi lisamine

Võid Garmin Pay rahakotti lisada kuni kümme krediit- või deebetkaarti.

1 Rakenduses Garmin Connect™ vali ••• > **Wallet & Garmin Pay** > ➕.

2 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Pärast kaardi lisamist võid ostu eest tasumisel kella abil kaardi valida.

Garmin Pay™ kaartide haldamine

Kaardi saab ajutiselt peatada või kustutada.

MÄRKUS: teatud riikides võivad teenusega liitunud finantsasutused teenuse Garmin Pay funktsioonide kasutamist piirata.

1 Rakenduses Garmin Connect™ vali ••• > **Wallet & Garmin Pay**.

2 Vali kaart.

3 Vali ⋮.

4 Tee valik:

- Kaardi ajutiseks peatamiseks või peatamise tühistamiseks vali **Peata kaart**.
  Kaart peab olema aktiivne, et kellaga Enduro™ oste teha.
- Kaardi kustutamiseks vali 🗑 või **Eemalda kaart**.

Teenuse Garmin Pay™ pääsukoodi muutmine

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

1 Vali rakenduses Garmin Connect™ suvand •••.

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

3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

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

Garmin Epic alustamine

Garmin Epic on tegevuste, paikade ja biomeetriliste andmete kogu, mida saad vaadata nagu reisipäevikut.

1 Tee valik:

- Hoia all nuppu ◌.
- Vajuta kellakuval nuppu ◌.
- Vajuta kellakuval nuppu ◌.
  MÄRKUS: nõutav võib olla valiku **Epic** lisamine juhtelementde menüüle (*Juhtelementide menüü kohandamine*, lehekülg 53), rakenduste loendile (*Rakenduste loendi kohandamine*, lehekülg 44) või ülevaadete loendile (*Ülevaadete loendi kohandamine*, lehekülg 58).

2 Vali **Epic**.

3 Vajuta nuppu ◌.

4 Tee valik:

- Salvestamise alustamiseks navigeerimiseta vali **Alusta Epicut**.
- Salvestamise alustamiseks koos rajal navigeerimisega vali **Lisa teekond**, vali rada ning vali **Koosta teekond**.

Garmin Epic vaatamine ja muutmine

1 Tee valik:

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

MÄRKUS: nõutav võib olla valiku **Epic** lisamine juhtelementde menüüle (*Juhtelementide menüü kohandamine*, lehekülg 53), rakenduste loendile (*Rakenduste loendi kohandamine*, lehekülg 44) või ülevaadete loendile (*Ülevaadete loendi kohandamine*, lehekülg 58).

2 Vali **Epic**.

Kuvatakse praegune või viimati salvestatud Epic.

3 Tee valik:

- Vajuta oma ajaloo vaatamiseks.
- Vajuta ja vali **Nimeta Epic ümber** nime muutmiseks.
- Vajuta ja vali **Lisa teekond** või **Uus teekond** raja järgimiseks.
- Vajuta ja vali **Kogu statistika** oma tegevuste ja statistika vaatamiseks.
- Vajuta ja vali **Lõpeta Epic**, et Garmin Epic salvestada ning lõpetada.

Xero® kronograafi rakenduse kasutamine

Saad kasutada oma kella ballistikaandmete vaatamiseks Xero kronograafi seansi kestel ja pääseda ligi seansi juhtseadistele. Vaata oma kronograafi juhendit lisateabe saamiseks ühilduvuse ja kronograafi kasutamise kohta.

1 Seo oma kell ja Xero kronograaf (*Traadita andurite sidumine*, lehekülg 84).

2 Vajuta kellakuval nuppu .

3 Vali **Xero Chronograph**.

4 Oota, kuni kell ja kronograaf ühenduse loovad.

5 Tee valik:

- Vajuta kellal , ja vali **Uus seanss**.
- Alusta oma Xero kronograafil uut seanssi.

6 Järgi kummalgi seadmel ekraanile kuvatavaid juhiseid relva režiimi ja relva andmete valimiseks.

7 Kasuta oma kella seansi kestel valiku tegemiseks:

- Vajuta laskude loendi vaatamiseks.
- Vajuta valikute menüü vaatamiseks.

Loodeteabe vaatamine

⚠ HOIATUS

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

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

1 Tee valik:

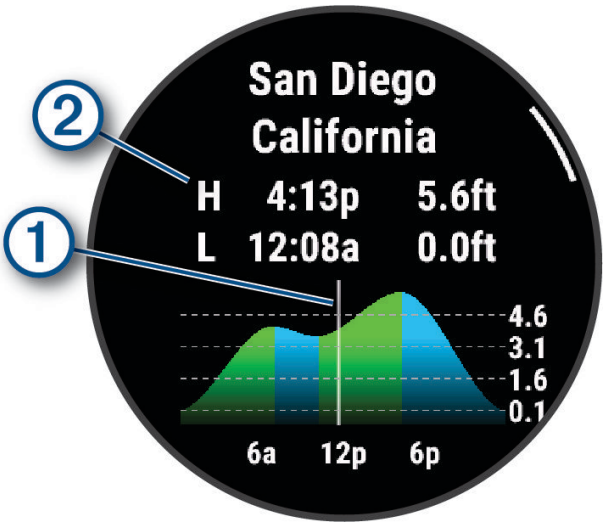
- Vajuta kellakuval nuppu .
- Vajuta kellakuval nuppu .

2 Vali **Looded**.

3 Tee valik:

- Praeguse asukoha kasutamiseks loodete mõõtmise jaama lähedal olles vali **Praegune asukoht**.
- Asukoha koordinaatide sisestamiseks vali **Koordinaadid**.
- Asukoha valimiseks kaardil vali **Kasuta kaarti**.
- Salvestatud asukoha valimiseks vali **Salvestatud asukohad**.
- Linna nime sisestamiseks vali **Linna otsing**.

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



4 Järgmiste päevade loodete teabe vaatamiseks vajuta .

5 Vajuta , ja vali **Määra lemmikuks** selle koha määramiseks sinu loodete lemmikjaamana (valikuline). Sinu loodete lemmikjaam kuvatakse rakenduses ja ülevaates loendis esimesena.

VIHJE: täiendavate loodete mõõtmise jaamade lisamiseks võid vajutada , valida **Redigeeri** > **Lisa** ning järgida 3. sammu all esitatud juhiseid.

Loodete hoiatuse seadistamine

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

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

3 Tee valik:

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

Ankrukoha märkimine

⚠ HOIATUS

Ankrufunktsioon on üksnes abivahend olukorrast ülevaate saamiseks ja ei pruugi kõikides oludes madalikele sattumist või kokkupõrkeid ära hoida. Sinul on vastutus oma laeva ohutu ja kaalutletud juhtimise eest, selle eest, et oled teadlik oma ümbrusest ning teed vee peal otsuseid ohutusest lähtudes. Selle hoiatuse eiramine võib kaasa tuua varalise kahju, tõsise kehavigastuse või surmaga lõppeva õnnetuse.

1 Vajuta kellakuval nuppu .

2 Vali **Ankur**.

3 Oota, kuni kell satelliidid leiab.

4 Vajuta nuppu ja vali **Veeska ankur**.

Ankru seaded

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

Triivimisraadius: määrab ankrus olles lubatud triivimisraadiuse.

Värskendusintervall: määrab ankruandmete uuendamise ajaintervalli.

Ankrualarm: lubab hoiatuse, kui paat liigub triivimisraadiusest kaugemale.

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

Veomootori kaugjuhtimispult

Kella ja veomootori sidumine

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

1 Lülita veomootor sisse.

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

VIHJE: vajadusel võid oma kella hiljem siduda teise veomootoriga menüü **Andurid ja tarvikud** kaudu (*Traadita andurite sidumine*, lehekülg 84).

Tegevused

Vajuta kellakuval nuppu , vali **Tegevused** ja vajuta nuppu , et tegevusi sirvida. Sinu lemmiktegevuste loend kuvatakse loendi ülaosas (*Lemmiktegevuste loendi kohandamine*, lehekülg 44).

MÄRKUS: mõned tegevused kuvatakse mitmes kategoorias.



Kategooria	Tegevused
Sport	Orienteerumine, ArcheryX, Seinaronimine, Kettagolf, Ekspeditsioon, Kalastus, Golf, Matkamine, Ratsutamine, Jaht, Rulluisutamine, Mägironimine, Raskuskotiga matkamine, Kõndimine
Jooksmine	Siseruumis jälgimine, Jooks, Staadionijooks, Maastikujooks, Jooksulindil jooksmine, Takistus-sõit, Ultrajooks, Virtuaalne jooks
Rattasõit	Jalgratas, Rattaga tööle, Sisejalgratas, Rattamatk, BMX, Cyclocross, eBike, E-mägiratas, Sõit kruusateedel, MTB, Maanteesõit
Ujumine	Avavesi, Basseinis ujumine
Multisport	Segaseanss, Ujumise data, Triatlon
Jõusaal	Poks, Kardiotreening, Siseronimine, Elliptiline trenažöör, Treppidest käimine, HIIT, Hüppenöö-riga hüppamine, Võitluskunstid, Liikuvus, Pilates, Stepper, Jõutreering, Siseruumides kõndimine, Murdmaasuusatamine siseruumides, Jooga
Talisport	Off-piste suusatamine, Off-piste lumelauasõit, Liuväli, Mäesuusatamine, Lumelauasõit, Mootor-saan, Räätsad, Murdmaa klassikaline, XC uisustiil
Veesport	Paat, Kajakisõit, Lohelaud, Purjetamine, Purjetamisekspeditsioon, Purjeregatt, Aerusurf, Surf, Veetuub, Veelaud, Veelauasurf, Veesuusatamine, Kärestikel sõit, Purjelauasõit
Võistkonnaspordia-lad	Ameerika jalgpall, Pesapall, Korvpall, Kriket, Maahoki, Jäähoki, Lakross, Ragbi, Jalgpall, Pehmepall, Võrkpall, Kettamäng
Reketisport	Sulgpall, Padel, Pickleball, Platvormtennis, Seinatennis, Squash, Lauatennis, Tennis
Mootorisport	Maastikusõiduk, Motokross, Mootorratas, Maitsi

Kategooria	Tegevused
Aeruramine	Aerutamine, Siseaerutamine
Muu	Hingamisharjutused, Mängimine, Jumpmaster, Mediteerimine, Tempotreening, Jälgi mind

Tegevuse alustamine

Tegevuse alustamisel lülitub GPS sisse automaatselt (kui see on vajalik). Lisateavet GPS-i kohta vaata aadressilt garmin.com/aboutGPS.

1. Vajuta kellakuval nuppu .
2. Vali **Tegevused**.
3. Tee valik:
   - Vali lemmikute loendist tegevus.
   - Liigu tegevuste loendisse **Veel**, vali tegevuse kategooria ja vali tegevus.
4. Kui tegevus vajab GPS-signaali, mine välja selge taevaga kohta ja oota, kuni kell GPS-i olekuriba täitub.

   Kell on valmis pärast pulsisageduse tuvastamist, GPS-signaalide hankimist (vajadusel) ja traadita anduritega ühendamist (vajadusel).
5. Tegevustaimeri käivitamiseks vajuta nuppu .

   Kell salvestab tegevuse andmeid ainult siis, kui tegevuse taimer töötab.

Tegevuse salvestamise näpunäited

- Lae kell enne tegevuse alustamist (*Kella laadimine*, lehekülg 125).
- Pärast tegevuse valimist, kuid enne tegevuse taimeri käivitamist, vajuta ja keri, et tegevuse olekumenüüd vaadata ning ajakohastada.

  VIHJE: tegevuse ajal võid hoida all ja nipsata alla kuva ülaservalt, et vaadata tegevuse olekumenüüd.
- Ringide salvestamiseks, uue seeria või poosiga alustamiseks või treeningu järgmise etapi juurde liikumiseks vajuta sümbolit .

  Võid valida , et loobuda ringist teatud tegevuste korral, mis toetavad käsitsi ringiarvestust, käsitsi spordiala ümberlülitusi ja automaatseid spordiala ümberlülitusi.
- Vajuta nuppu või , et kuvada lisaandmete kuvasid.
- Nipsa üles või alla, et lisaandmete kuvasid vaadata.

  VIHJE: nipsa ekraani ülemisest osast allapoole, et tegevuse ajal puuteekraan avada.
- Muusika juhtnuppude või tegevuste seadete vaatamiseks nipsa vasakule või paremale
- Tegevuse ajal muule tegevuse tüübile üleminekuks hoia all sümbolit ja vali **Muuda spordiala**.

  Kui sinu tegevus hõlmab kahte või enamat spordiala, salvestatakse see mitme spordiala tegevusena.
- Hoia all nuppu , vali tegevuse seaded ja vali **Toiterežiim**, et toiterežiimi abil aku kasutusaega pikendada (*Toiterežiimide kohandamine*, lehekülg 117).

Soovitused GNSS-satelliitside parandamiseks

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

  Kui oled loonud ühenduse Garmin kontoga, laadib seade alla mitme päeva satelliitandmed, võimaldades nii kiiresti satelliitsignaale leida.
- Vii seade õue kõrgetest hoonetest ja puudest eemale.
- Jää paariks minutiks paigale.
- Kasuta kellarihma, mis ei sisalda korpusele läheduses metallosi, nt kasuta silikoonist kellarihmasid.

Tegevuse lõpetamine

Kõigi tegevusetüüpide jaoks pole kõik suvandid saadaval.

1. Vajuta nuppu .
2. Tee valik:
   - Tegevuse jätkamiseks vali **Jätka**.
   - Lülitumiseks järgmisele tegevuse tüübile **Segaseanss** tegevuse kestel vali **Järgmine tegevus** (*Segaseansi tegevuse salvestamine*, lehekülg 35).

- Tegevuse salvestamiseks ja üksikasjade vaatamiseks vali **Salvesta** ning tee valik.
  MÄRKUS: pärast tegevuse salvestamist saad sisestada enda hindamise (Self Evaluation) andmed (*Tegevuse hindamine*, lehekülg 21).
- Tegevuse peatamiseks ja hiljem jätkamiseks vali **Jätka hiljem**.
- Tegevuse salvestamiseks ja Garmin Epic alustamiseks või peatamiseks vali **Salvesta ja käivita Epic** või **Salvesta ja lõpeta Epic** (*Garmin Epic alustamine*, lehekülg 16).
- Ringi märkimiseks vali **Ring**.
  Võid valida ringist loobumiseks teatud tegevuste korral.
- Tegevuse algpunkti tagasi navigeerimiseks mööda liigutud teed vali **Tagasi algusesse** > **TracBack**.
  MÄRKUS: kõnealune funktsioon on saadaval vaid GPS-i kasutavate tegevustega.
- Kõige otsemat teed pidi tegevuse algpunkti navigeerimiseks vali **Tagasi algusesse** > **Teekond**.
  MÄRKUS: kõnealune funktsioon on saadaval vaid GPS-i kasutavate tegevustega.
- Tegevuse lõpu ja treeningujärgse (kaks minutit hiljem) pulsisageduse vahe mõõtmiseks vali **Taastumise pulsisagedus** ning oota, kuni taimer loendab (*Taastumise pulsisagedus*, lehekülg 67).
- Tegevusest loobumiseks vali **Tühista** ja vajuta .

MÄRKUS: pärast tegevuse seiskamist salvestab kell selle 30 minuti järel automaatselt.

Tegevuse hindamine

MÄRKUS: see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

Teatud tegevuste enesehindamise sätteid saab kohandada (*Aktiivsussätted*, lehekülg 45).

1. Pärast tegevuse lõpetamist vali **Salvesta** (*Tegevuse lõpetamine*, lehekülg 20).
2. Vali number, mis kirjeldab sinu tajutud jõupingutust.
   MÄRKUS: enesehindamise vahele jätmiseks vali .
3. Vali, kuidas ennast tegevuse ajal tundsid.

Hinnanguid saab vaadata rakenduses Garmin Connect™.

Välitegevused

Seljakotikõnnile minek

Saad seadistada seljakoti kaalu ja treeningueesmärgid oma seljakotikõnnitegevuse jaoks.

1. Vajuta kellakuval nuppu .
2. Vali **Tegevused** > **Sport** > **Raskuskotiga matkamine**.
3. Tee valik:
   - Kui see on sinu esmakordne seljakotikõnnitegevus, sisesta seljakoti kaal.
   - Kui see pole sinu esmakordne seljakotikõnnitegevus, vajuta ja vali **Koti raskus** > **Muuda kaalu**.
4. Vajuta ja vali **Treening**.
5. Vali treeningueesmärk (valikuline):
   - Treeningueesmärgi määramiseks ühe või kahe valiku põhjal vali **Määra eesmärk** (*Treeningu eesmärgi seadistamine*, lehekülg 13).
   - Treeningueesmärgi kalkulaatori kasutamiseks aja, vahemaa, tempo, kalorite ja seljakoti kaalu puhul vali **Eesmärgi kalkulaator** (*Seljakotikõnni eesmärgi kalkulaatori kasutamine*, lehekülg 21).

   Kui oled eesmärgi seadistanud, kuvab kell ettepaneku lisada tagasitee, et saaksid alguspunkti tagasi navigeerida.
6. Vajadusel vali , et kaasata navigeerimine tagasi alguspunkti, kui oled jõudnud poolele teele.
7. Vajuta nuppu tegevustaimeri käivitamiseks.
8. Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu ja vali **Salvesta**.

Seljakotikõnni eesmärgi kalkulaatori kasutamine

Seljakotikõnni treeningueesmärgi kalkulaator kasutab seljakoti kaalu, vahemaad, aega, tempot ja kalorieesmärke sulle treeningu loomiseks. Kui sisestad seljakoti kaalu ja kaks eesmärki, arvutab kell nõutavad väärtused ülejäänud kahe eesmärgi jaoks.

1. Vajuta kellakuval nuppu .
2. Vali **Tegevused** > **Sport** > **Raskuskotiga matkamine**.
3. Vajuta ja vali **Treening** > **Eesmärgi kalkulaator**.

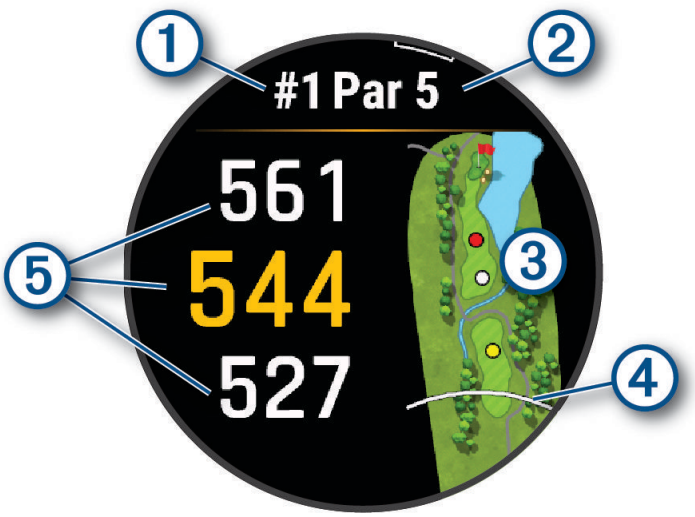
4 Vali **Input 1** ja vali treeningueesmärk.
5 Vali **Input 2** ja vali treeningueesmärk.
6 Vali **Koti raskus** ja sisesta kaal.
Kell näitab kahe ülejäänud treeningueesmärgi jaoks nõutavaid väärtusi kuva ülaserval.
7 Vali **Lähtesta** väärtuste kustutamiseks ja uuesti alustamiseks (valikuline).
8 Vali **Mä. eesmär.** arvutuse kasutamiseks sinu treeningueesmärgina.
9 Vajadusel vali ✔, et kaasata navigeerimine tagasi alguspunkti, kui oled jõudnud poolele teele.
10 Vajuta nuppu tegevustaimeri käivitamiseks.
11 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu ja vali **Salvesta**.

Golf

Golfi mängimine

Enne golfi mängimist laadi kella (*Kella laadimine*, lehekülg 125).

1 Vajuta kellakuval nuppu .
2 Vali **Tegevused** > **Sport** > **Golf**.
Seade otsib satelliidid, arvutab sinu asukoha ja valib golfiväljaku, kui sinu läheduses on vaid üks väljak.
3 Väljakute loendi ilmumisel vali loendist väljak.
4 Vajadusel seadista draiveri kaugus.
5 Punktisumma säilitamiseks vali ✔.
6 Vali tii kast.
Ilmub auguteabekuva.



①	Praeguse augu number.
②	Augu par.
③	Augu kaart. Värvilised punktid märgivad tagasihoidliku löögi kaugust tiini meetrites või jardides. Punane on 100, valge 150, sinine 200 ja kollane 250.
④	Avalöögikepi vahemaa tii kastist.
⑤	Kaugused griini alguse, lõpu ja keskkohani.

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

7 Tee valik:
- Puuduta griini esiosa, keskosa või tagaosa, et kuvada PlaysLike vahemaa (*PlaysLike Vahemaa ikoonid*, lehekülg 24).

- Vajuta või , et vaadata täiendavaid andmeid, sealhulgas oma händikäpi reitingut ja PlaysLike tegureid.
- Puuduta kaarti, et vaadata rohkem üksikasju või mõõta vahemaa puutega sihtimise abil (*Vahemaa mõõtmine puutega sihtimise abil*, lehekülg 25).
- Puuduta kaarti ja vajuta või , et vaadata asukohta ja kaugust rajapunktist või takistuse ees- ja tagaosast.
- Vajuta nuppu ja ava golfi menüü (*Golfi menüü*, lehekülg 23).

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

Golfi menüü

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

Vaata kaarti: avab kaardi, kui kell on režiimis Suured arvud.

Vaata griini: võimaldab liigutada tii ja saada seega täpsema kauguse mõõtmistulemuse (*Lipu liigutamine*, lehekülg 24).

Virtuaalne golfiteener: küsib virtuaalselt golfitreenerilt golfikepi soovitust (*Virtuaalne golfitreener*, lehekülg 24).

Vaheta auku: võimaldab vahetada auku käsitsi.

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

Punktikaart: avab vooru punktikaardi (*Punktiarvestus*, lehekülg 25).

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

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

Tuul: avab osuti, mis näitab tuule suunda ja kiirust lipu suhtes (*Tuulekiiruse ja suuna vaatamine*, lehekülg 26).

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

Mõõda lööki: kuvab funktsiooniga Garmin AutoShot™ salvestatud eelmise löögi kauguse (*Mõõdetud löökide vaatamine*, lehekülg 25). Saad löögi ka käsitsi salvestada (*Löögi mõõtmine käsitsi*, lehekülg 25).

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

Kohandatud sihtmärgid: salvestab asukoha, nt objekti või takistuse valitud augu jaoks (*Kohandatud sihtmärkide salvestamine*, lehekülg 27).

Vali viimased üheksa: lisab üheksa auku, kui mängid üheksa auguga väljakul, võimaldades nii mängida täisvooru.

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

Seaded: kohandab golfitegevuse seadeid (*Golfiseaded*, lehekülg 23).

Lõpeta voor: lõpetab käimasoleva vooru.

Golfiseaded

Vooru käigus vajuta nuppu ja vali **Seaded**, et kohandada golfi seadeid.

Punktiarvestus: võimaldab punktiarvestuse suvandite seadistamist (*Punktiarvestuse seaded*, lehekülg 26).

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

PlaysLike: seadistab kauguse eelistused funktsioonile „mängib nagu“, mis näitab golfi mängimise ajal kohandatud kaugusi griinini (*PlaysLike Vahemaa ikoonid*, lehekülg 24).

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

Suured arvud: muudab arvude suurust augukuval.

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

Golfi vahemaa: määrab golfi mängimise vahemaa mõõtühiku.

Golfi tuulekiirus: määrab golfi mängimise ajal tuule kiiruse mõõtühiku.

Golfikepi jälgimine: võimaldab seadistada sinu ühilduvad Approach® golfikepid jälgimisanduriga. Seade Golfikepi viip palub iga tuvastatud löögi järel sisestada, mis golfikeppi kasutasid, et salvestada sinu golfikeppide statistikat (*Statistika salvestamine*, lehekülg 25).

Satelliidid: määrab, millist satelliitsüsteemi tegevuse jaoks kasutada (*Satelliidiseaded*, lehekülg 50).

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

Puude: lülitab golfitegevuse ajal puuteekraani sisse.

Seo kaugusmõõdik: võimaldab sul kella siduda ühilduva kaugusmõõturiga.

Lipu liigutamine

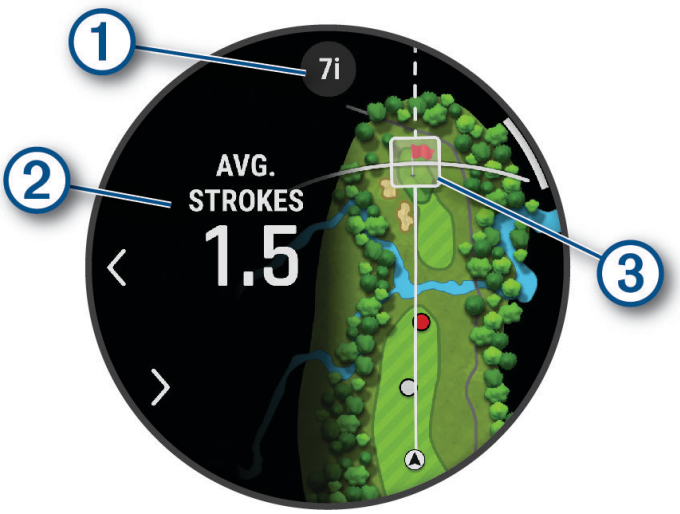
Võid vaadata edenemisala lähemalt ja lippu liigutada.

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

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

Virtuaalne golfitreener

Enne virtuaalse golfitreeneri kasutamist pead mängima viis vooru Approach® golfikepi jälgimise anduritega või lubama Golfikepi viip seadistuse (*Aktiivsussätted*, lehekülg 45) ja laadima üles oma tulemuskaardid. Iga vooru jaoks pead ühenduma Garmin Golf™ rakendusega seotud telefoniga. Virtuaalne golfitreener pakub soovitusi, mis põhinevad augul, tuuleandmetel ja sinu varasemal sooritusel erinevate golfikeppidega.



1	Kuvab augu jaoks golfikepi või golfikeppide kombinatsiooni soovituse. Võid valida ❮ või ❯, et näha teisi golfikepi soovitusi.
2	Kuvab vastavalt golfikepi soovitusele keskmist oodatud löökide arvu.
3	Kuvab sinu järgmise löögi suuna koos soovitatava golfikepiga lähtudes sinu löökide ajaloost selle golfikepiga.

PlaysLike Vahemaa ikoonid

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

VIHJE: tegevuse seadetes saad konfigureerida, milliseid andmeid näitaja PlaysLike kohandustesse kaasatakse (*PlaysLike seaded*, lehekülg 25).

▲: vahemaa oodatust pikem.

■: vahemaa ootuspärane.

▼: vahemaa oodatust lühem.

: kõrguse muutustest tingitud vahemaa erinevus.

: tuulekiirusest ja -suunast tingitud vahemaa erinevus.

: õhutihedusest tingitud vahemaa erinevus.

PlaysLike seaded

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

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

Ilm: võimaldab kaasata õhutiheduse funktsiooni PlaysLike vahemaa kohandustesse.

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

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

Vahemaa mõõtmine puutega sihtimise abil

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

1. Puuduta golfimängu ajal kaarti.
2. Puuduta või lohista sõrme sihtringi paigutamiseks .
   Saad vaadata kaugust oma praegusest asukohast sihtpunkti ringini ja sihtpunkti ringist nõela asukohta.
3. Vajadusel suurenda või vähenda ekraani paremal pool oleva liuguri abil.

Mõõdetud löökide vaatamine

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

VIHJE: löögi automaatne tuvastamine toimib kõige paremini, kui kannad seadet juhtrandmel ja tabad palli korralikult. Putte ei tuvastata. Puttide automaatseks tuvastamiseks pead kasutama Approach® golfikepi jälgimise tarvikud ja lubama golfikeppide jälgimise (*Golfiseaded*, lehekülg 23).

1. Golfi mängides vajuta .
2. Vali **Mõõda lööki**.
   Kuvatakse viimase löögi kaugus.
   MÄRKUS: kaugus nullitakse automaatselt, kui lööd palli uuesti, puttad griinil või liigud järgmise augu juurde.
3. Vajuta ja vali **Eelmised löögid**, et vaadata kõigi salvestatud löökide vahemaid.
   kaugus viimasest löögist kuvatakse ka augu teabeekraani ülaosas.

Löögi mõõtmine käsitsi

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

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

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

Punktiarvestus

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

Statistika salvestamine

Enne statistika salvestamist tuleb sisse lülitada statistika jälgimine (*Punktiarvestuse seaded*, lehekülg 26).

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

5 Vajadusel sisesta karistuslöökide arv.

Punktiarvestuse seaded

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

Punktiarvestuse meetod: muudab seadme punktiarvestuse meetodit.

Händikäpi punktiarvestus: lubab händikäpi punktiarvestuse.

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

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

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

Trahvilöögid: lubab golfi mängimise ajal jälgida karistuslööke (*Statistika salvestamine*, lehekülg 25).

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

Stablefordi punktiarvestuse teave

Kui valid Stablefordi punktiarvestusmeetodi (*Aktiivsussätted*, lehekülg 45), siis antakse punkte optimaalse löögiarvu suhtes tehtud löökidele. Raundi lõpus võidab see, kellel on suurim punktisumma. Seade annab punkte vastavalt USA Golfiassotsiatsiooni juhistele.

Stablefordi punktiarvestusega mängu punktikaardil on löökide asemel punktid.

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

Tuulekiiruse ja suuna vaatamine

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

1 Vajuta vooru kestel .
2 Vali **Tuul**.

Nool näitab tihvti suhtes tuule suunda.

VIHJE: samuti võid vaadata tuule kiirust ja suunda tuule ikooni abil auguvaate kuval (*Golfi mängimine*, lehekülg 22).

Lipu suuna kuvamine

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

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

1 Vajuta vooru kestel .
2 Vali **PinPointer**.
Nool tähistab lipu asukohta.

Kohandatud sihtmärkide salvestamine

Vooru mängides võid salvestada kuni viis kohandatud sihtmärki iga augu jaoks. Sihtmärgi salvestamine on kasulik, et jäädvustada objekte või takistusi, mida kaardilt ei näe. Saad vaadata vahemaad nende sihtmärkideni ohtude ja tagasihoidlike löökide kuvalt (*Golfi mängimine*, lehekülg 22).

1. Seisa selle sihtmärgi kõrval, mida salvestada soovid.

   MÄRKUS: ei saa salvestada sihtmärki, mis on praegu valitud august kaugel.
2. Auguteabe kuval vajuta .
3. Vali **Kohandatud sihtmärgid**.
4. Vali sihtmärgi tüüp.

Suurte numbrite režiim

Saad muuta arvude suurust auguteabekuval.

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



   Kaugused griini alguse, keskkoha ja lõpuni kuvatakse suures kirjas auguteabe kuval
3. Vajuta nuppu või , et näha rohkem andmeid, sh oma händikäpi reitingut. Vaadata saab ka PlaysLike vahemaad griini keskkohani, tuule kiirust ja suunda.

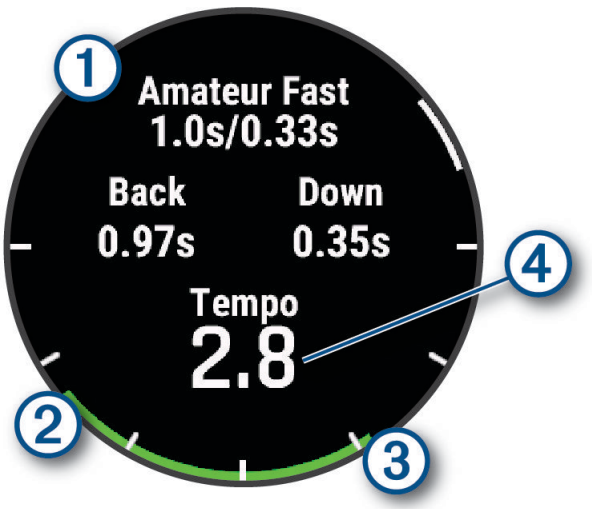
Löögikaare tempo treening

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

Ideaalne löögikaare tempo

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

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



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

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

Löögikaare tempo analüüs

Oma löögikaare tempo nägemiseks pead lööma palli.

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

Löögitehnika soovituse kuvamine

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

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

Kaljuronimise salvestamine

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

1. Vajuta kellakuval nuppu .
2. Vali **Tegevused** > **Sport** > **Seinaronimine**.
3. Vali hindamissüsteem.
   MÄRKUS: järgmisel kaljuronimiskorral kasutab kell seda hindamissüsteemi. Süsteemi vahetamiseks võid kerida alla, valida tegevuse seaded ja valida **Liigitussüsteem**.
4. Vali raja raskusaste.

5 Vajuta rajataimeri käivitamiseks.
6 Alusta esimest rada.
7 Vajuta raja lõpetamiseks.
8 Tee valik:
   - Edukalt läbitud raja salvestamiseks vali **Saavutatud**.
   - Läbimata jäänud raja salvestamiseks vali **Katsetatud**.
   - Raja kustutamiseks vali **Tühista**.
9 Kui puhkus on läbi, vajuta järgmise raja alustamiseks.
10 Korda neid toiminguid iga raja puhul kuni tegevuse lõpuni.
11 Pärast viimase raja läbimist vajuta rajataimeri peatamiseks.
12 Vali **Salvesta**.

Ekspeditsiooni alustamine

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

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

Rajapunkti käsitsi salvestamine

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

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

Rajapunktide vaatamine

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

ArcheryX tegevuse salvestamine

Saad jälgida ArcheryX tegevuse käigus laske, hoidmise stabiilsust, lasuaega ja palju muud. Võid võrrelda voore ja jälgida arengut rakenduses ShotView™ (*Rakendus ShotView™*, lehekülg 93).

1 Vajuta kellakuval nuppu .
2 Vali **Tegevused** > **Sport** > **ArcheryX**.
3 Tee valik:
   - Esmaseadistuse tegemiseks vali **Alusta** ja järgi ekraanil esitatavaid juhiseid.
   - Sise- ja välitegevuse vaetamiseks vali **Tüüp** ja tee valik.
   - Varustuse kalibreerimiseks vali **Salvesta kalibreerimislask** ja järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
     MÄRKUS: soovitame salvestada kalibreerimislasu, kui lased uue vibuga esimest korda.
4 Vajuta nuppu tegevustaimeri käivitamiseks.
5 Aseta kell vibu hoidvale käele ja alusta laskude salvestamist.
   Saad pärast iga lasku alla kerida ja rohkem andmeid vaadata, nt laskude graafikat ja sihtimisteavet.
6 Vajadusel hoia all nuppu ja vali **Kustuta viimane jäädvustus**.
7 Pärast viimast lasku vajuta nuppu ja vali **Salvesta**.

Kalastamine

1 Vajuta kellakuval nuppu .
2 Vali **Tegevused** > **Sport** > **Kalastus**.

3 Vajuta nuppu .
4 Vajuta nuppu ja tee valik.
- Püütu kalade loendisse lisamiseks ja asukoha salvestamiseks vali **Logi saak**.
- Praeguse asukoha salvestamiseks vali **Salvesta asukoht**.
- Intervallitaimeri seadmiseks, lõpuaja või lõpuaja meeldetuletuse seadistamiseks vali **Kalastustaimerid**.
- Oma tegevuse alguspunkti minekuks vajuta **Tagasi algusesse** ja vali suvand.
- Enda alvestatud asukohtade vaatamiseks vali **Salvestatud asukohad**.
- Sihtkohta navigeerimiseks vali **Navigeerimine** ja vali suvand.
- Tegevuse seadete muutmiseks vali **Seaded** ja vali suvand (*Aktiivsussätted*, lehekülg 45).

5 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu ja vali **Lõpeta kalastus**.

Jahtimine

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

1 Vajuta kellakuval nuppu .
2 Vali **Tegevused** > **Sport** > **Jaht**.
3 Vajuta ja vali **Alusta jahti**.
4 Vajuta ja tee valik:
- Oma tegevuse alguspunkti minekuks vajuta **Tagasi algusesse** ja vali suvand.
- Praeguse asukoha salvestamiseks vali **Salvesta asukoht**.
- Jahipidamise ajal salvestatud asukohtade vaatamiseks vali **Jahi asukohad**.
- Kõigi varem salvestatud asukohtade vaatamiseks vali **Salvestatud asukohad**.
- Sihtkohta navigeerimiseks vali **Navigeerimine** ja vali suvand.
- Tegevuse seadete muutmiseks vali **Seaded** ja vali suvand (*Aktiivsussätted*, lehekülg 45).

5 Pärast jahi lõpetamist vajuta ja vali **Lõpeta jaht**.

Jooksmine

Staadionijooks

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

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

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

Soovitused staadionijooksu salvestamiseks

Garmin® staadioniradade andmebaas sisaldab 10 000 staadionirada kogu maailmas.

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

Virtuaalne jooksmine

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

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

Jooksulindi vahemaa kalibreerimine

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

1. Alusta jooksulindil jooksmist (*Tegevuse alustamine*, lehekülg 20).
2. Jookse jooksulindil seni, kuni su kell salvestab vähemalt 2,4 km (1,5 miili).
3. Olles tegevuse lõpetanud vali aktiivsustaimeri peatamiseks .
4. Tee valik:
   - Jooksulindi vahemaa esmakordseks kalibreerimiseks vali **Salvesta**.
     Seade kuvab teate jooksulindi kalibreerimise lõpuleviimiseks.
   - Jooksulindi vahemaa käsitsi kalibreerimiseks pärast esmakordset kalibreerimist vali **Kalibreeri ja salvesta** > ✔.
5. Vaata jooksulindi näidikult läbitud vahemaa ja sisesta see oma kella.

Ultrajooksu registreerimine

1. Vajuta kellakuval nuppu .
2. Vali **Tegevused** > **Jooksmine** > **Ultrajooks**.
3. Tegevustaimeri käivitamiseks vajuta nuppu .
4. Alusta jooksmist.
5. Ringi salvestamiseks ja puhkeajataimeri käivitamiseks vajuta nuppu .
   VIHJE: saad konfigureerida, kuidas seade Automaatne puhkerežiim registreerib vaheajad ja ringid (*Ultrajooksu automaatse puhkerežiimi seaded*, lehekülg 31).
6. Kui oled puhanud, siis jooksmise jätkamiseks vajuta nuppu .
7. Vajuta või , et täiendavate andmete kuvasid vaadata (valikuline).
8. Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu ja vali **Salvesta**.

Ultrajooksu automaatse puhkerežiimi seaded

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

Olek: võimaldab vaheaegade automaatset salvestamist.

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

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

Minimaalne aeg: seadistab ajavahemiku enne vaheaja algust või lõppu.

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

Takistusjooksu võistluse tegevuse salvestamine

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

1. Vajuta kellakuval nuppu .
2. Vali **Tegevused** > **Jooksmine** > **Takistussõit**.
3. Tegevustaimeri käivitamiseks vajuta nuppu .

4 Iga takistuse alguse ja lõpu käsitsi märkimiseks vajuta nuppu .

MÄRKUS: saad konfigureerida seadet **Takistuste jälgimine**, et salvestada takistuste asukohti raja esimesest ringist alates. Raja kordusringidel kasutab kell salvestatud asukohti, et lülituda takistuste ja jooksuintervallide vahel.

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

PacePro™ Treening

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

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

PacePro™ kava allalaadimine Garmin Connect™ kaudu

Enne, kui saad teenusest Garmin Connect PacePro kava alla laadida, peab sul olema Garmin Connect konto (*Garmin Connect™*, lehekülg 90).

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

PacePro™ kava koostamine kellas

Enne PacePro kava koostamist kellas pead looma raja (*Raja loomine rakenduses Garmin Connect™*, lehekülg 106).

1 Vajuta kellakuval nuppu .
2 Vali **Tegevused** ja vali välistingimustes jooksmine.
3 Keri alla, et valida **Treening** > **PacePro kavad** > **Loo uus**.
4 Vali rada.
5 Tee valik:
   - Vali **Eesmärgi tempo** ja sisesta oma sihttempo.
   - Vali **Eeldatav aeg** ja sisesta oma sihtaeg.

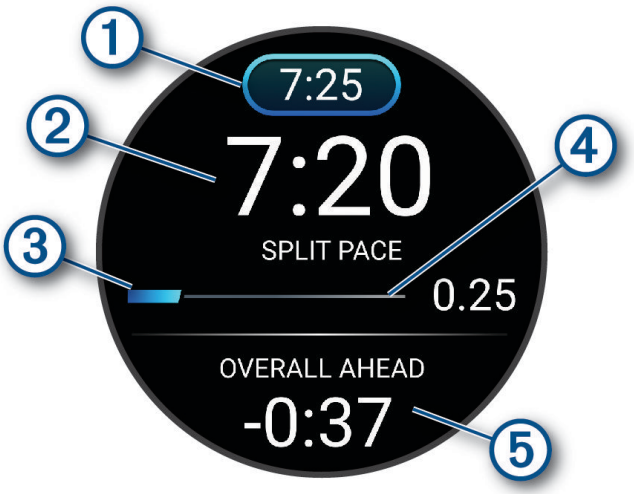
   Keri alla, et näha kohandatud tempokella ja splittide eelvaadet.
6 Vajuta nuppu .
7 Tee valik:
   - Kava käivitamiseks vali **Kasuta plaani**.
   - Vali **Kaart** ja vaata rada kaardil.
   - Vali **Kustuta**, et plaanist loobuda.

PacePro™ kava alustamine

Enne PacePro kava alustamist pead selle oma Garmin Connect™ kontolt alla laadima või looma PacePro kava oma kellal (*PacePro™ kava koostamine kellas*, lehekülg 32).

1 Vajuta kellakuval nuppu .
2 Vali välistingimustes jooksmine.
3 Keri alla, et valida **Treening** > **PacePro kavad**.
4 Vali kava.

   VIHJE: sa saad alla kerida, et näha splitte ja kõrguse graafikuid, enne kui nõustud PacePro kavaga.
5 Vajuta nuppu .
6 Kava käivitamiseks vali **Kasuta plaani**.
7 Kui vaja, vali rajal navigeerimise sisselülitamiseks ✔.
8 Vajuta nuppu tegevustaimeri käivitamiseks.



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

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

Ujumine

TEATIS

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

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

Ujumisterminid

Pikkus: ujumine basseini ühest otsast teise.

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

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

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

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

Tõmbetüübid

Tõmbetüübi saab tuvastada ainult basseinis ujumisel. Tõmbetüüp tuvastatakse basseini pikkuse ujumise lõpus. Tõmbetüübid kuvatakse ujumisajaloos ja kontol Garmin Connect™. Tõmbetüübi saab valida kohandatud andmeväljana (*Andmekuvade kohandamine*, lehekülg 45).

Vaba	Vaba stiil
Tagasi	Seliliujumine
Rinnuli	Rinnuliujumine
Lend	Liblikujumine
Segu	Üle ühe tõmbetüübi intervallis
Treeningharjutused	Kasutatakse treeningharjutuste logimisel (*Harjutuste logi abil treenimine*, lehekülg 34)

Ujumise nõuanded

- Vajuta nuppu intervalli salvestamiseks avavees ujumise ajal.
- Enne ujumist vali ekraanil kuvatavate juhiste põhjal basseini pikkus või sisesta kohandatud pikkus.

  Kell mõõdab ja salvestab vahemaad läbitud basseinipikkuste järgi. Vahemaa täpseks kuvamiseks peab basseini pikkus olema õige. Järgmisel ujumiskorral kasutab kell seda basseini pikkust. Saad kerida alla tegevuse seadete valimiseks ning valida **Basseini pikkus** suuruse muutmiseks.
- Täpsete tulemuste saamiseks uju kogu basseinipikkus ning kasuta selle jooksul ainult üht tõmbetüüpi. Puhkamise ajal peata tegevuse taimer.
- Vajuta nuppu puhkepausi salvestamiseks basseinis ujumise ajal (*Automaatne ja manuaalne puhkerežiim ujumisel*, lehekülg 34).

  Kell salvestab basseinis ujumise intervallid ja pikkused automaatselt.
- Et aidata kellal sinu basseinipikkusi lugeda, tõuka end enne esimest käetõmmet tugevalt seinast lahti ja liugle.
- Harjutuste tegemisel pead tegevuse taimeri peatama või kasutama harjutuste logimise funktsiooni (*Harjutuste logi abil treenimine*, lehekülg 34).

Automaatne ja manuaalne puhkerežiim ujumisel

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

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

Manuaalse puhkerežiimi kasutamiseks lülita tegevuse suvandites automaatne puhkerežiim välja (*Aktiivsussätted*, lehekülg 45). Ujumistegevuse ajal võid märkida käsitsi puhkeintervalli, kui vajutad . Puhkeintervalli ajal ujumisandmeid ei salvestata.

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

Harjutuste logi abil treenimine

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

1. Harjutuste logi kuva nägemiseks keri ujumise ajal üles või alla.
2. Vajuta , et käivitada harjutuse taimer.
3. Pärast harjutuse intervalli sooritamist vajuta .

   Harjutuse taimer seiskub, kuid tegevuse taimer jätkab salvestamist kogu ujumisseansi ajal.
4. Vali lõpetatud harjutuse vahemaa.

   Vahemaasammud põhinevad tegevusprofiili jaoks valitud basseini suurusel.
5. Tee valik:
   - Muu harjutuse intervalli alustamiseks vajuta .
   - Ujumisintervalli alustamiseks sirvi ujumistreeningu kuvadele naasmiseks üles või alla.

   Pärast harjutuse lõpetamist läheb tegevus puhkerežiimi.
6. Tee valik:
   - Tegevusega jätkamiseks vajuta .
   - Tegevuse lõpetamiseks vajuta .

Rattasõit

Sisetreeningseadme kasutamine

Enne kui saad kasutada ühilduvat sisetreeningseadet, pead selle oma kellaga tehnoloogia Bluetooth® või ANT+® abil siduma (*Traadita andurite sidumine*, lehekülg 84).

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

1. Vajuta kellakuval nuppu .
2. Vali **Tegevused** > **Rattasõit** > **Sisejalgratas**.
3. Vali .

4 Vali **Nutika treeneri valikud**.
5 Tee valik:
   - Sõitma asumiseks vali **Vabasõit**.
   - Salvestatud treeningu järgimiseks vali **Järgi treeningut** (*Treeningud*, lehekülg 10).
   - Salvestatud raja järgimiseks vali **Järgi rada** (*Rajad*, lehekülg 106).
   - Sihtenergia väärtuse määramiseks vali **Määra energia**.
   - Simuleeritud kallaku määramiseks vali **Määra kallak**.
   - Treenimisseadmel takistusjõu määramiseks vali **Määra vastupanu**.
6 Aktiivsustaimeri käivitamiseks vajuta nuppu .
   Treenimisseade suurendab või vähendab takistusjõudu vastavalt raja või sõidu kõrgusteabele.

Energiaväljundi juhised

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

Energiaväljundi juhiste eduka strateegia kavandamise üks olulisemaid etappe on pingutuse taseme valimine. Suurem pingutus rajal suurendab võimsussoovitusi ja väiksema pingutuse valimine vähendab neid (*Energiaväljundi juhise loomine ja kasutamine*, lehekülg 35). Energiaväljundi juhiste peamine eesmärk on aidata sul rada lõpetada sinu suutlikkuse teabe põhjal, mitte saavutada konkreetset sihtaega. Võid sõidu ajal muuta pingutuse taset.

Energiaväljundi juhised on alati seotud rajaga ja neid ei saa kasutada koos treeningute või teelõikudega. Oma strateegiat saad vaadata ja redigeerida rakenduses Garmin Connect™ sünkroonida seda oma seadmetega Garmin®. Selle funktsiooni jaoks on vajalik võimsusmõõtur, mis peab olema sinu seadmega seotud (*Traadita andurite sidumine*, lehekülg 84).

Energiaväljundi juhise loomine ja kasutamine

Enne energiaväljundi juhiste loomist tuleb võimsusmõõtja kellaga siduda (*Traadita andurite sidumine*, lehekülg 84). Samuti peab sul olema rada laaditud sinu Garmin Connect™ kontole (*Raja loomine rakenduses Garmin Connect™*, lehekülg 106).

1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.
2 Vali **Treen. ja kavand.** > **Power Guide** > **Loo funktsiooni Power Guide strateegia**.
3 Energiajuhendi loomiseks järgi ekraanile kuvatavaid juhiseid.
4 Vali .
5 Vali oma kell.
6 Vajuta kellakuval nuppu .
7 Oma kellal vali välitingimustes rattasõit.
8 Keri alla, et valida **Treening** > **Power Guide**.
9 Vali energiaväljundi juhised.
10 Vajuta ja vali **Kasuta plaani**.
   VIHJE: saad vaadata kaarti, kõrguse graafikut, pingutust, seadeid ja jaotusi. Samuti saad enne sõitma hakkamist reguleerida pingutust, maastikku, sõiduasendit ja varustuse kaalu.

Mitu spordiala

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

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

Segaseansi tegevuse salvestamine

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

kõik tegevused pole segaseansi käigus saadaval.

1 Vajuta kellakuval nuppu .
2 Vali **Tegevused** > **Multisport** > **Segaseanss**.
3 Vali tegevus.

4 Tegevustaimeri käivitamiseks vajuta nuppu .
5 Pärast tegevust lõpuleviimist vajuta tegevustaimeri peatamiseks.
6 Vali **Järgmine tegevus**.
7 Vali järgmine tegevus.
8 Koda etappe 4-7, kuni segaseansi tegevus on lõpule viidud.
Võid tegevustaimeri töötamise ajal eelmise tegevuse juurde naasmiseks nipsata paremale.
9 Tegevustaimeri peatamiseks vajuta nuppu .
10 Vali **Save** > ✓.
11 Tee valik:
- Keri iga tegevuse iga etapi aja ja kogu segaseansi tegevuse sooritusandmete kuvamiseks.
- Vajuta nuppu täiendavate valikute nägemiseks (nt iga etapi tegevusandmed) või tegevuse kustutamiseks.

Triatloni treening

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

1 Vajuta kellakuval nuppu .
2 Vali **Tegevused** > **Multisport** > **Triatlon**.
3 Tegevustaimeri käivitamiseks vajuta nuppu .
MÄRKUS: esimesel korral triatlonialaga alustades saad sisse lülitada **Spordiala aut. lülitus**, et kell tuvastaks automaatselt spordiala muutused ja liiguks järgmisele üleminekule või spordialale (*Aktiivsussätted*, lehekülg 45).
4 Vajaduse korral vajuta nuppu iga vahetuse alguses ja lõpus.
Alade vahetamise funktsioon on vaikimise sisse lülitatud ja vahetusaeg salvestatakse tegevuste ajast eraldi. Alade vahetamise funktsiooni saab triatloni sätetes sisse ja välja lülitada. Kui alade vahetused on välja lülitatud, vajuta spordiala vahetamiseks nuppu .
5 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu ja vali **Salvesta**.

Mitme spordialaga tegevuse loomine

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

Jõusaali tegevused

Kella saab kasutada sisetreeninguteks, nagu siserajal jooksmine, statsionaarse jalgratta või sisevalmendi kasutamine. Sisetegevuse ajal on GPS välja lülitatud (*Aktiivsussätted*, lehekülg 45).

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

VIHJE: jooksulindi käepidemetest kinnihoides täpsus väheneb.

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

Jõutreeningu salvestamine

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

1 Vajuta kellakuval nuppu .
2 Vali **Tegevused** > **Jõusaal** > **Jõutreering**.

3 Tee valik:
   - Vabatreeningu jaoks vali **Vaba**.

     VIHJE: võid lubada valiku **Puhkuse allaloendus**, mis teavitab sind pärast kindlaksmääratud puhkuse taimeri kestust.
   - Struktureeritud treeningu järgimiseks vali treening, keri alla ja vali etapp treeningu animatsiooni kuvamiseks (kui see on saadaval). Kui oled lõpetanud treeningu vaatamise, vali **Koosta treening**.

     VIHJE: saad valida **Veel**, et kuvada nõutavad seadmed, treeningut muuta ja teha palju muud, enne kui treeninguga alustad.
4 Tegevuse alustamiseks vajuta nuppu .
5 Alusta esimest sarja.

   Kell loeb korduseid. Korduste arv ilmub pärast vähemalt nelja korduse sooritamist.

   VIHJE: kell loeb üksnes iga sarja ühe liigutuse korduseid. Kui soovid liigutusi muuta, peaksid sarja lõpetama ja alustama uut.
6 Vajuta sarja lõpetamiseks nuppu , ja liigu järgmise harjutuse juurde, kui see on saadaval.

   Kell näitab sarja korduste koguarvu.
7 Vajaduse korral muuda sarja, korduste arvu ja sarja käigus kasutatud kaalu.
8 Kui oled puhkamise lõpetanud, vajuta vajaduse korral järgmise sarja alustamiseks nuppu .
9 Korda iga tugevustreeningu sarja, kuni lõpetad tegevuse.

   VIHJE: treeningu ajal võid vajutada eelmiste kogumite muutmiseks nuppu . Struktureeritud treeningute jaoks võid kogumi vahele jätta või järgmist kogumit muuta.
10 Pärast oma viimast sarja vajuta nuppu ja vali **Peata treening**.
11 Vali **Salvesta**.

HIIT-treeningu salvestamine

Suure intensiivsusega treeninguid (HIIT) saad salvestada spetsiaalseid taimereid.

1 Vajuta kellakuval nuppu .
2 Vali **Tegevused** > **Jõusaal** > **HIIT**.
3 Vajadusel vali **HIIT-i tüüp** ja tee valik:
   - Avatud ehk korrastamata treeningu salvestamiseks vali **Vaba** .
   - Vali **HIIT taimerid** > **AMRAP**, et määratud ajavahemiku jooksul võimalikult palju voorusid salvestada.
   - Vali **HIIT taimerid** > **EMOM**, et salvestada iga minuti kohta määratud korduste arv.
   - Vali **HIIT taimerid** > **Tabata**, et iga 20-sekundilise maksimaalse pingutuse intervalli järel 10-sekundiline puhkus teha.
   - Vali **HIIT taimerid** > **Kohandatud**, et määrata liikumisaeg, korduste arv ning voorude arv.
   - Vali **Treeningud**, et järgida salvestatud treeningut.
4 Vajaduse korral järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
5 Vajuta nuppu esimese vooru alustamiseks.

   Kell kuvab taimeri ja praeguse pulsisageduse.
6 Vajadusel vajuta nuppu , et liikuda käsitsi järgmise vooru või puhkuse juurde.
7 Olles tegevuse lõpetanud, vajuta nuppu aktiivsustaimeri peatamiseks.
8 Vali **Salvesta**.

Siseruumis ronimise salvestamine

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

1 Vajuta kellakuval nuppu .
2 Vali **Tegevused** > **Jõusaal** > **Siseronimine**.
3 Vali ✓ raja statistika salvestamiseks.
4 Vali hindamissüsteem.

   MÄRKUS: järgmisel siseruumis ronimise korral kasutab seade seda hindamissüsteemi. Võid hoida all nuppu , tegevuse seadete valimiseks ja valida **Liigitussüsteem** süsteemi vahetamiseks.
5 Vali raja raskusaste.

6 Vajuta nuppu .
7 Alusta esimest rada.
MÄRKUS: rajataimeri töötamise ajal lukustab seade automaatselt nupud, et vältida nende juhuslikku vajutamist. Kella avamiseks hoia mis tahes nuppu all.
8 Raja lõpetamisel lasku maapinnale.
Maapinna puudutamisel käivitub automaatselt puhkusetaimer.
MÄRKUS: vajadusel võid vajutada nuppu raja lõpetamiseks.
9 Tee valik:
- Edukalt läbitud raja salvestamiseks vali **Saavutatud**.
- Läbimata jäänud raja salvestamiseks vali **Katsetatud**.
- Raja kustutamiseks vali **Tühista**.

10 Sisesta rajalt kukkumiste arv.
11 Kui oled puhanud, vajuta nuppu järgmise raja alustamiseks.
12 Korda neid toiminguid iga raja puhul kuni tegevuse lõpuni.
13 Vajuta nuppu .
14 Vali **Salvesta**.

Talisport

Suusasõitude kuvamine

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

1 Alusta suusatamist või lumelauasõitu.
2 Hoia all nuppu .
3 Vali **Kuva andmed**.
4 Viimase ja praeguse sõidu ning kõikide sõitude üksikasjade nägemiseks vajuta ja .
Sõitude kuval on aeg, läbitud vahemaa, maksimumkiirus, keskmine kiirus ja kogulaskumine.

Märgistamata aladel mäemaasuusatamise või lumelauasõidu tegevuse salvestamine

Märgistamata aladel mäemaasuusatamise või lumelauasõidu tegevus võimaldab lülitumist tõusu- ja laskumisrežiimide vahel, et saaksid täpselt oma statistikat jälgida. Saad kohandada sätet, et lülituda jälgimisrežiimide vahel automaatselt või käsitsi Režiimi jälgimine (*Aktiivsussätted*, lehekülg 45).

1 Vajuta kellakuval nuppu .
2 Tee valik:
- Vali **Tegevused** > **Talisport** > **Off-piste suusatamine**.
- Vali **Tegevused** > **Talisport** > **Off-piste lumelauasõit**.

3 Tee valik:
- Kui alustad tegevust tõusul, siis vali **Tõus**.
- Kui alustad tegevust allamäge sõidul, siis vali **Laskumine**.

4 Vajuta nuppu tegevustaimeri käivitamiseks.
5 Vajadusel vajuta nuppu tõusu- ja laskumisrežiimide vahel lülitumiseks.
6 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu ja vali **Salvesta**.

Murdmaasuusatamise võimsusandmed

MÄRKUS: seeria HRM-Pro™ tarvik tuleb siduda kellaga Enduro™ tehnoloogia ANT+® abil.

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

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

Veesport

Veesporditegevuste vaatamine

MÄRKUS: see funktsioon pole saadaval kõikidele veesporditegevustele.

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

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

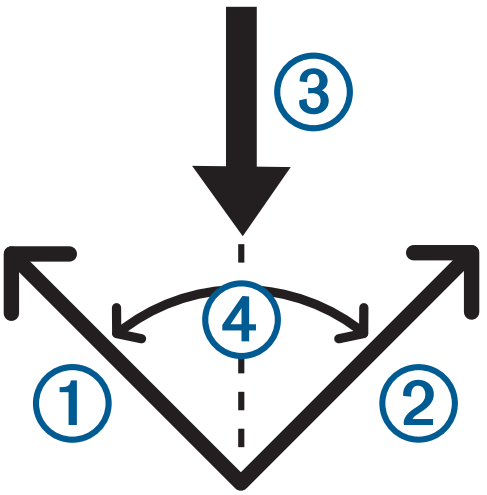
Purjetamine

Halssimisabi

⚠ HOIATUS

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

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



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

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

Soovitused parima tõstehinnangu saamiseks

Halssimisabi kasutamisel parima tõstehinnangu saamiseks tutvu järgmiste soovitustega. Lisateavet leiad *Tegeliku tuulesuuna seadistamine*, lehekülg 40 ja *Halssimisabi kalibreeririmine*, lehekülg 39 all.

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

Halssimisabi kalibreeririmine

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

1. Vajuta kellakuval nuppu .
2. Vali **Tegevused** > **Veesport**.
3. Vali **Purjetamine** või **Purjeregatt**.

4 Vali • või , et vaadata halssimisabi ekraani.

MÄRKUS: võib olla pead lisama halssimisabi kuva tegevuse andmekuvade juurde (*Andmekuvade kohandamine*, lehekülg 45).

5 Vali **JUHTELEM.**.

6 Tee valik:

- Vali **TÜÜRPOORD** tüürpoordi kalibreerimiseks.
- Vali **PAKP.** pakpoordi kalibreerimiseks.

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

7 Oota kuni seade halssimisabi kalibreerib.

Ilmub nool, mis näitab, kas purjekas on õiges suunas või pead pöörama.

8 (Valikuliselt) korda etappe 6 ja 7 veesõiduki teisel küljel.

9 Kui kalibreerimine on lõpetatud, vajuta .

Fikseeritud halssimisnurga sisestamine

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

1 Vajuta kellakuval nuppu .

2 Vali **Tegevused** > **Veesport**.

3 Vali **Purjetamine** või **Purjeregatt**.

4 Hoia all nuppu •.

5 Vali **Raja nurk** > **Nurk**.

6 Sisesta väärtus.

Tegeliku tuulesuuna seadistamine

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

1 Vajuta kellakuval nuppu .

2 Vali **Tegevused** > **Veesport**.

3 Vali **Purjetamine** või **Purjeregatt**.

4 Hoia all nuppu •.

5 Vali **Õige tuulesuund**.

6 Tee valik:

- Vali **Automaatne**.
- Vali **Püsiv** ja sisesta väärtus.

Võidupurjetamine

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

Stardijoone seadistamine

1 Vajuta kellakuval nuppu .

2 Vali **Tegevused** > **Veesport** > **Purjeregatt**.

3 Oota, kuni seade satelliidid leiab.

4 Hoia all •.

5 Vali **Stardijoone sätted**.

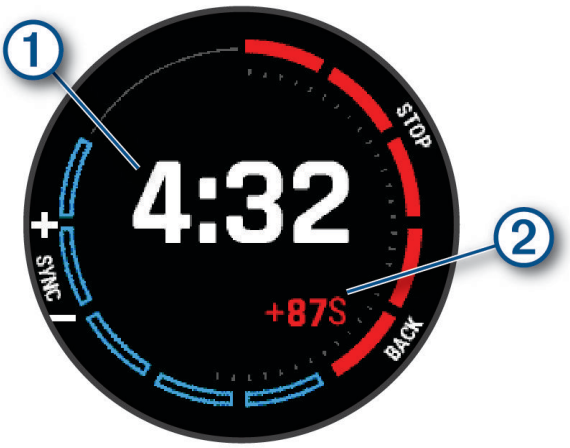
6 Tee valik:

- Sadama stardijoone märgi tähistamiseks sellest mööda sõites vali **Tähista pakpoord**.
- Tüürpoordi stardijoone märgi tähistamiseks sellest mööda sõites vali **Tähista tüürpoord**.
- Regatitaimeri andmekuval stardini jäänud aja kuvamise lubamiseks või keelamiseks vali **Vaba aeg**.
- Distantsi stardijooneni, eelistatud distantsi ühikute ja paadi pikkuse määramiseks vali **Kaugus alguspunkti**.

Võistluse alustamine

Et saaksid vaadata stardini jäänud aega, pead seadistama stardijoone (*Stardijoone seadistamine*, lehekülg 40).

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



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

Muud tegevused

Hingamistegevuse salvestamine

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

Meditatsioonitegevuse salvestamine

Võid kasutada juhendatud seanssi või luua enda meditatsioonitegevuse.

1 Vajuta kellakuval nuppu .
2 Vali **Tegevused** > **Muu** > **Mediteerimine**.
3 Tee valik:
   - Avatud, struktuurivaba meditatsioonitegevuse salvestamiseks vali **Vaba**.
   - Heliga ja juhendatud seansi järgimiseks vali **Seanss**.
   - Heliga ja kohandatud seansi loomiseks vali **Kohandatud**.
4 Vajadusel vajuta või järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
5 Meditatsiooniheli kuulamiseks ühenda kõrvaklapid (*Kõrvaklappide Bluetooth® ühendamine*, lehekülg 113).
   MÄRKUS: meditatsioonitegevuse ajaks blokeeritakse teavitused.
6 Vali , et käivitada tegevuse taimer.
   Kell kuvab pöördloendustaimeri või eesmärgi.
7 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu ja vali **Salvesta**.

Mängimine

Rakenduse Garmin GameOn™ kasutamine

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

1 Mine oma arvutis aadressile **www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn** laadi rakendus Garmin GameOn alla.
2 Installimise lõpetamiseks järgi ekraanile kuvatavaid juhiseid.
3 Käivita rakendus Garmin GameOn.
4 Kui rakendus Garmin GameOn palub sul oma kella siduda, vajuta nuppu ja vali kellal **Tegevused** > **Muu** > **Mängimine**.
   MÄRKUS: kui su kell on rakendusega Garmin GameOn ühendatud, on teated ja muud Bluetooth®-i funktsioonid kellas keelatud.
5 Vali **Seo kohe**.
6 Vali loendist oma kell ja järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
   VIHJE: sätete kohandamiseks, õpetuse uuesti lugemiseks või kella eemaldamiseks võid klõpsata suvandile > **Seaded**. Järgmisel korral, kui rakenduse avad, mäletab rakendus Garmin GameOn su kella ja sätteid. Kui vaja, saad kella siduda teise arvutiga (*Traadita andurite sidumine*, lehekülg 84).
7 Tee valik:
   - Mängutegevuse automaatseks käivitamiseks käivita toetatud mäng arvutis.
   - Alusta kellas manuaalset mängutegevust (*Manuaalse mängutegevuse salvestamine*, lehekülg 42).

   Rakendus Garmin GameOn näitab sinu soorituse näitajaid reaalajas. Kui oled tegevuse lõpetanud, kuvab rakendus Garmin GameOn sinu mängutegevuse kokkuvõtte ja matši teabe.

Manuaalse mängutegevuse salvestamine

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

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

Jumpmaster

⚠ HOIATUS

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

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

Hüppe planeerimine

1. Vali hüppe liik (*Hüppe liigid*, lehekülg 43).
2. Sisesta hüppe teave (*Hüppe teabe sisestamine*, lehekülg 43).
   Seade arvutab suurelt kõrguselt hüppamispunkti (HARP).
3. Vali **Liigu HARP-i**, et alustada suurelt kõrguselt hüppamispunkti (HARP) suunas navigeerimist.

Hüppe liigid

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

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

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

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

Hüppe teabe sisestamine

1. Vajuta nuppu .
2. Vali **Tegevused** > **Sport** > **Jumpmaster**.
3. Vali hüppe liik (*Hüppe liigid*, lehekülg 43).
4. Oma hüppe teabe sisestamiseks vii läbi üks või mitu toimingut:
   - Vali **DIP**, et määrata soovitud maandumiskoha jaoks teekonnapunkt.
   - Vali **Langemiskõrg.**, et määrata hüppe kõrgus jalgades maapinnast (AGL), kui hüppemeister lennukist välja hüppab.
   - Vali **Avamise kõrg.**, et määrata hüppe kõrgus jalgades maapinnast (AGL), kus hüppemeister langevarju avab.
   - Vali **Horisontaalne liikumiskaugus**, et määrata õhusõiduki kiiruse tõttu läbitud horisontaalne vahemaa (meetrites).
   - Vali **KURSS HARP-ini**, et määrata õhusõiduki kiiruse tõttu läbitud suund (kraadides).
   - Vali **Tuul**, et määrata tuule kiirus (sõlmedes) ja suund (kraadides).
   - Vali **Konstantne**, et planeeritud hüppe jaoks teavet täpsustada. Hüppe liigist sõltuvalt saad valida **Max protsent**, **Ohutustegur**, **K-avatud**, **K-vabalangus** või **K-staatiline** ja sisestada täiendava teabe (*Konstandi seaded*, lehekülg 44).
   - Vali **Automaatne DIP**, et pärast hüpet automaatselt võimaldada navigeerimine soovitud maandumiskohta (DIP).
   - Vali **Liigu HARP-i**, et alustada suurelt kõrguselt hüppamispunkti (HARP) suunas navigeerimist.

HAHO ja HALO hüpete jaoks tuuleteabe sisestamine

1. Vajuta nuppu .
2. Vali **Tegevused** > **Sport** > **Jumpmaster**.
3. Vali hüppe liik (*Hüppe liigid*, lehekülg 43).
4. Vali **Tuul** > **Lisa**.
5. Vali kõrgus.
6. Sisesta tuule kiirus sõlmedes ja vali **Valmis**.
7. Sisesta tuule suund kraadides ja vali **Valmis**.
   Tuuleandmed on nimekirja lisatud. Arvutustes kasutatakse ainult nimekirjas olevaid tuuleandmeid.
8. Korda sammud 5-7 iga kõrguse kohta.

Tuuleteabe lähtestamine

1 Vajuta nuppu .
2 Vali **Tegevused** > **Sport** > **Jumpmaster**.
3 Vali **HAHO** või **HALO**.
4 Vali **Tuul** > **Lähtesta**.

Nimekirjast kustutatakse kõik tuuleandmed.

Tuuleteabe sisestamine staatilise hüppe jaoks

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

Konstandi seaded

Vali **Jumpmaster**, vali hüppe tüüp ja vali **Konstantne**.

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

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

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

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

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

Tegevuste ja rakenduste kohandamine

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

Rakenduste loendi kohandamine

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

Lemmiktegevuste loendi kohandamine

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

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

Lemmiktegevuse kinnitamine loendisse

Saad rakenduse ja tegevuste loendite tippu kinnitada kuni kolm lemmiktegevust.

1 Vajuta kellakuval nuppu .
2 Vali **Tegevused**.
3 Liigu lemmiktegevuse juurde (*Lemmiktegevuste loendi kohandamine*, lehekülg 44).
4 Hoia all nuppu ja vali **Kinnitamine**.

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

Andmekuvade kohandamine

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

1 Vajuta kellakuval nuppu .
2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.
3 Keri alla ja vali tegevuse seaded.
4 Vali **Andmekuvad**.
5 Sirvi andmekuvani, mida soovid kohandada.
6 Vali .
7 Tee valik:
   - Vali **Paigutus** andmeväljade arvu muutmiseks andmekuval.
   - Vali **Andmeväljad** ja vali väli, millel kuvatavaid andmeid soovid muuta.
     VIHJE: kõigi saadaolevate andmeväljade loendi kuvamiseks vt *Andmeväljad*, lehekülg 131. Kõigi tegevuse tüüpide jaoks pole kõik andmeväljad saadaval.
   - Vali **Järjesta ümber** andmekuva asukoha muutmiseks loendis.
   - Vali **Eemalda** andmekuva eemaldamiseks loendist.
8 Vajadusel vali **Lisa uus**, et loendisse andmekuva lisada.
   Võid lisada kohandatud andmekuva või valida mõne eelmääratud andmekuva.

Kaardi andmekuva lisamine

Võid GPS tegevuse andmekuvade loendisse lisada kaardi.

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

Kohandatud tegevuse loomine

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

Aktiivsussätted

Need seaded võimaldavad eellaaditud aktiivsusrakendusi kohandada vastavalt su eelistustele. Näiteks võid kohandada andmelehti ja lubada häired ja treeningufunktsioonid. Kõik tegevuste tüübid ei toeta kõiki seadeid. Mõnel tegevuse tüübil on eraldi seadete loendid (*Golfiseaded*, lehekülg 23).

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

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

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

Tunnusvärv: määrab tegevuse ikooni tunnusvärvi.

Lisa tegevus: lisab mitme spordialaga tegevusele tegevuse tüübi.

Sihtimistee animatsioon: lülitab sisse ArcheryX laskude animatsioonid.

Hoiatused: seadistab tegevusele treeningu- või navigatsioonihoiatused (*Tegevuste märguanded*, lehekülg 48).

Heliväljund: lubab ühendatud heliseadmetes häälteated (*Häälteadete esitamine tegevuse ajal*, lehekülg 49).

Autom. ronimine: tuvastab sisseehitatud kõrgusmõõtja abil kõrgusemuutusi ja kuvab automaatselt asjakohased tõusuandmed (*Automaatse ronimise sisselülitamine*, lehekülg 50).

Auto Lap: seadistab funktsiooni Auto Lap® suvandeid ringe automaatselt märkima. Valik **Vahemaa alusel** märgib ringid teatud vahemaa tagant. Valik **Asukoha järgi** märgib ringid asukohas, kus vajutasid enne . Valik **Automaatne valimine** käivitab ringimärguanded raja miili- või kilomeetripunktides ajavõtuväravatega raja läbimisel, näiteks mõnedel sertifitseeritud maratonidel, või seadistuse **Automaatdistants** all määratava vahemaa järel. Kui lõpetad ringi, ilmub kohandatav ringihoiatuse teade. See funktsioon aitab su sooritusvõimet võrrelda tegevuse eri etappides.

VIHJE: saad luua oma ajavõtuväravatega raja, kui lülitad sisse funktsiooni Automaatne ringiarvestus ajavõtuväravate abil raja loomise käigus rakenduses Garmin Connect™ (*Raja loomine rakenduses Garmin Connect™*, lehekülg 106).

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

Automaatne puhkerežiim: loob automaatselt puhkeintervalli, kui sa lõpetad basseinis ujumise ajal liikumise. (*Automaatne ja manuaalne puhkerežiim ujumisel*, lehekülg 34). Seadistab ultrajooksu tegevuse puhkeaja automaatse käivitamise ja peatamise valikud (*Ultrajooksu automaatse puhkerežiimi seaded*, lehekülg 31).

Automaatfunktsioon: võimaldab kellal sisseehitatud kiirendusmõõturi abil suusa- või veesporditegevusi automaatselt tuvastada (*Suusasõitude kuvamine*, lehekülg 38, *Veesporditegevuste vaatamine*, lehekülg 39).

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

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

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

Automaatne start: võimaldab kellal automaatselt käivitada motokrossi või BMX-tegevuse, kui hakkad liikuma.

Taustavärv: võimaldab seadistada iga tegevuse taustavärvi mustaks või valgeks.

Edasta pulssi: edastab tegevust alustades automaatselt pulsiandmeid kellast seotud seadmetesse (*Pulsisageduse andmete edastamine*, lehekülg 97).

Edasta rakendusse GameOn: automaatselt edastab biomeetrilisi andmeid Garmin GameOn™ rakendusele, kui alustad mängutegevust (*Rakenduse Garmin GameOn™ kasutamine*, lehekülg 42).

ClimbPro: kuvab kursil navigeerimise ajal tõusuteavet tulevaste ja praeguste tõusude kohta (*ClimbPro kasutamine*, lehekülg 50).

Stardiloenduse alg.: aktiveerib allaloendustaimeri enne tegevuse taimeri käivitumist.

Andmekuvad: võimaldab kohandada andmekuvasid ja lisada tegevusele uusi andmekuvasid (*Andmekuvade kohandamine*, lehekülg 45).

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

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

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

Varustuse valik: kui oled tegevuse lõpetanud, viipab sind valima varustuse või seadmed, mida tegevuse käigus kasutasid. Saad lisada ja kustutada varustust oma Garmin Connect kontos (*Garmin Connect™*, lehekülg 90).

Liigitussüsteem: muudab liigitussüsteemi mägironimise marsruudi raskustaseme määramiseks.

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

Rea number: määrab jooksuraja numbri.

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

Ringi hoiatus: määrab andmeväljad, mida näidatakse ringide puhul.

Ringi klahv: võimaldab nupuga salvestada ringi või puhkust tegevuse ajal. Lisaks saad seadistada nupu vaiketoime teatud tegevustüüpide, nt mitme spordiala jaoks.

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

Kaardi seaded: määrab tegevuse kaardiandmete vaate kuvamiseelistused (*Kaardi seaded*, lehekülg 101).

Kaardikihid: määrab kaardiandmete esitamise kaardil (*Kaardiandmete kuvamine ja peitmine*, lehekülg 103).

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

Režiimi jälgimine: võimaldab seadistada suusatamisel ja lumelauasõidul tõusu ja laskumise jälgimisrežiimi automaatseks.

Takistuste jälgimine: võimaldab kellal salvestada takistuste asukohti sinu raja esimesest ringist. Raja kordusringidel kasutab kell salvestatud asukohti, et lülituda takistuste ja jooksuintervallide vahel (*Takistusjooksu võistluse tegevuse salvestamine*, lehekülg 31).

Koti raskus: määrab kaasaskantava koti raskuse.

Seisundi hinnang: lubab tegevuse ajal soorituse hinnangu funktsiooni (*Soorituse hinnang*, lehekülg 62).

Basseini pikkus: seadistab ujumisbasseini pikkuse.

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

Toiterežiim: määrab tegevuse jaoks vaiketoiterežiimi ja tühja aku režiimi (*Toiterežiimi kohandamine tegevuse jaoks*, lehekülg 48).

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

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

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

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

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

Muuda nime: seadistab tegevuse nime.

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

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

Taasta algseaded: taastab tegevuste algseaded.

Marsruudi statistika: registreerib marsruutide statistikat siseruumides toimuva ronimise kohta.

Marsruutimine: seadistab tegevuse marsruutide arvutamise eelistused (*Teekonna seaded*, lehekülg 50).

Jooksu võimsus: võimaldab salvestada jooksujõu andmeid ja kohandada seadeid (*Jooksuenergia sätted*, lehekülg 85).

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

Satelliidid: määrab GNSS-satelliitsidesüsteemi, mida tegevuse korral kasutada (*Satelliidiseaded*, lehekülg 50).

Segmendi hoiatused: teavitab sind lähenevatest salvestatud segmentidest (*Teelõigud*, lehekülg 51).

Enesehindamine: siin saab määrata, kui sageli sa hindad oma tajutavat pingutust tegevuse kohta (*Tegevuse hindamine*, lehekülg 21).

SpeedPro: salvestab täiustatud kiirusmõõdikud purjelauasõidu tegevusjooksude jaoks.

Tõmbetuvastus: tuvastab automaatselt su ujumisstiili basseinis ujudes.

Puude: lülitab puuteekraani sisse tegevuse ajal või ainult kaardiekraanil.

Puutelukk: võimaldab puuteekraani avamiseks ekraani ülaosast allapoole pühkida.

Raja tuvastus: tuvastab automaatselt, kas oled jooksurajal.

Üleminekud: lubab mitme spordialaga tegevuste üleminekud.

Ühikud: määrab tegevuse mõõtühikud.

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

Trennivideod: aktiveerib tugevuse, jooga või pilatese puhul kuvatavad juhendavad animatsioonid. Animatsioonid on saadaval eelpaigaldatud treeningute jaoks ja treeningute jaoks mille laadid alla Garmin Connect kontolt.

Toiterežiimi kohandamine tegevuse jaoks

Saad tegevuse jaoks kohandada aktiveeritud funktsioone ja hinnangulist aku kestvust. Kell kuvab iga toiterežiimi hinnangulise aku kestvuse.

1. Vajuta kellakuval nuppu .
2. Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.
3. Vajuta nuppu .
4. Vali tegevuse seaded.
5. Vali **Toiterežiim**.
6. Tee valik:
   - Tegevuse korral vaikimisi toiterežiimi muutmiseks vali **Vaikerežiim** ja tee valik (*Tegevuse toiterežiimi seaded*, lehekülg 48).
   - Tühja aku hoiatuse kuvamisaja muutmiseks tegevuse korral vali **Madala akutaseme hoiatus**.
   - Toiterežiimi tühja aku korral automaatse muutmise aja muutmiseks vali **Automaatse lubamise aeg**.
   - Toiterežiimi automaatseks muutmiseks tühja aku hoiatuse kuvamisel vali **Automaatne lubamisrežiim**.

Tegevuse toiterežiimi seaded

Saad kasutada eri toiterežiime, et suurendada GNSS-i jõudlust või kella aku kestvust tegevuse käigus.

VIHJE: saad vaadata ja kohandada toiterežiimi seadeid toitehalduri sätetes (*Toiterežiimide kohandamine*, lehekülg 117).

Vajuta kellakuval nuppu , vali **Tegevused**, vali tegevus, keri alla ja vali tegevuse seaded, seejärel vali **Toiterežiim**.

Normaalne: aktiveerib kõik funktsioonid, tagab hea GNSS-positsioneerimise täpsuse ja hea aku kestvuse. See režiim on mõeldud suurem osa tegevuste jaoks.

MÄRKUS: see on suurema osa tegevuste vaikeseade ja seda ei saa konfigureerida.

Pikendatud: keelab mõned funktsioonid, vähendab GNSS-positsioneerimise täpsust ja pakub paremat aku kestvust. See režiim on mõeldud tavapärasest pikematele välitegevustele.

Max aku: keelab paljud funktsioonid, vähendab GNSS-positsioneerimise täpsust ja tagab maksimaalse aku kestvuse. Mõeldud väga pikkadele ja mitu päeva kestvatele tegevustele.

Sooritus: aktiveerib kõik funktsioonid, tagab maksimaalse GNSS-positsioneerimise täpsuse ja vähendab aku kestvust. See funktsioon on mõeldud lühiajalisteks tegevusteks, mis vajavad täpseid asukohaandmeid.

Tasakaalus: aktiveerib kõik funktsioonid, tagab hea GNSS-positsioneerimise täpsuse ja hea aku kestvuse. See režiim on mõeldud suuremale osale tegevustele.

MÄRKUS: sellel on valikul on režiimiga Normaalne samad vaikeväärtused, aga see on konfigureeritav.

Jakirežiim: keelab randmepõhise pulsisageduse, tagab hea GNSS-positsioneerimise täpsuse ja pakub pikemat aku kestvust. See režiim on mõeldud pikemaajalistele tegevustele, mis ei vaja pulsisageduse mõõtmist.

Tegevuste märguanded

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

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

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

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

Hoiatuse nimi	Hoiatuse tüüp	Kirjeldus
Rütm	Vahemik	Võid määrata rütmi min ja max väärtuse.
Kalorid	Korduv sündmus	Võid määrata kalorite arvu.
Kohandatud	Korduv sündmus	Võid määrata olemasoleva sõnumi või luua kohandatud sõnumi ja valida hoiatuse tüübi.
Vahemaa	Korduv sündmus	Võid määrata vahemaa intervalli.
Kõrgus	Vahemik	Võid määrata kõrguse min ja max väärtuse.

Hoiatuse nimi	Hoiatuse tüüp	Kirjeldus
Pulsisagedus	Vahemik	Võid määrata pulsisageduse min ja max väärtuse või valida tsoonimuudatused. Vt jaotisi *Pulsisageduse tsoonid*, lehekülg 114 ja *Pulsisageduse tsoonide arvutamine*, lehekülg 115.
Tempo	Vahemik	Võid määrata tempo min ja max väärtuse.
Tempo	Korduv	Saad määrata ujumise eesmärktempo.
Toide	Vahemik	Võid määrata kõrge või madala võimsustaseme.
Lähedus	Sündmus	Võid valida salvestatud asukoha raadiuse.
Jooksmine/kõndimine	Korduv	Võid seadistada kõndimispausi regulaarsete intervallide järel.
Jooksujõud	Sündmus, vahemik	Võid määrata jõutsooni min ja max väärtused.
Kiirus	Vahemik	Võid määrata kiiruse min ja max väärtuse.
Tõmbesagedus	Vahemik	Võid määrata minutis tehtavate tõmmete kõrge või madala väärtuse.
Kellaaeg	Korduv sündmus	Võid määrata ajalise intervalli.
Ajamõõdik	Korduv	Saad määrata raja ajaintervalli sekundites.

Hoiatuse seadistamine

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

Sündmuse ja korduvate hoiatuste korral kuvatakse teade alati hoiatuse väärtuse saavutamisel. Vahemaa hoiatuse korral ilmub teade iga kord, kui ületad vastava vahemiku või langed sellest allapoole (miinimum- ja maksimumväärtused).

Häälteadete esitamine tegevuse ajal

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

MÄRKUS: see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

1. Hoia kellakuval all nuppu .
2. Vali **Kella seaded** > **Fookuse režiimid** > **Tegevus** > **Häälteated**.
3. Tee valik:
   - Heliteadete esitamiseks telefoni või ühendatud kõlarite Bluetooth® kaudu (kui on) vali **Heliväljund** > **Ühendatud seadmed**.
   - Täpsete navigeerimisteadete kuulamiseks vali **Navigeerimisteated**.
   - Iga ringi teadete kuulmiseks vali **Ringi hoiatus**.
   - Teadete kohandamiseks tempo ja kiiruse teabega vali **Tempo/kiiruse hoiatus**.
   - Teadete kohandamiseks pulsiteabega vali **Pulsihoiatus**.
   - Teadete kohandamiseks energiaandmetega vali **Toitehoiatus**.
   - Teadete kuulmiseks tegevuse taimeri käivitamisel ja seiskamisel, sh funktsioon Auto Pause®, vali **Taimeri sündmused**.
   - Treeninguteadete kuulmiseks heliteadetena vali **Treeningu hoiatused**.
   - Tegevuseteadete kuulmiseks heliteadetena vali **Tegevuste hoiatused** (*Tegevuste märguanded*, lehekülg 48).
   - Rattasõiduohutuse hoiatuste kuulamiseks ühendatud Varia™ radarilt ja rattatule anduritelt häälteatena vali **Rattasõiduohutuse hoiatused** (*Juhtmeta andurid*, lehekülg 83).

Teekonna seaded

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

MÄRKUS: kõigi tegevuse tüüpide jaoks pole kõik seaded saadaval.

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

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

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

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

Vältimised: määrab välditavad teed või transpordi tüübid.

Tüüp: määrab otsemarsruutimisel kuvatava osuti käitumise.

ClimbPro kasutamine

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

1. Vajuta kellakuval nuppu .
2. Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.

   MÄRKUS: see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.
3. Keri alla ja vali tegevuse seaded.
4. Vali **ClimbPro** > **Olek** > **Navigeerimisel**.
5. Tee valik:
   - Väljal kuvatavate andmete muutmiseks vali ClimbPro kuval **Andmeväli**.
   - Vali **Hoiatus** hoiatuste määramiseks tõusu alguses või teatud kaugusel tõusust.
   - Vali **Langused**, et lülitada jooksmise jaoks laskumised sisse või välja.
   - Ronimistegevuse ajal tuvastatud rajatüüpide valimiseks vali **Tõusude tuvastus**.
6. Vaata üle raja tõusud ja üksikasjad (*Rakenduse Saved kasutamine*, lehekülg 14).
7. Hakka järgima salvestatud rada (*Sihtkohta navigeerimine*, lehekülg 104).

Automaatse ronimise sisselülitamine

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

1. Vajuta kellakuval nuppu .
2. Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.

   MÄRKUS: see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.
3. Keri alla ja vali tegevuse seaded.
4. Vali **Autom. ronimine** > **Olek**.
5. Vali **Alati** või **Mitte navigeerimisel**.
6. Tee valik:
   - Jooksmise andmekuvade ilmumise seadistamiseks vali **Jooksukuva**.
   - Ronimise andmekuvade ilmumise seadistamiseks vali **Ronimiskuva**.
   - Režiimide muutmisel kuvavärvide vahetamiseks vali **Pöördjärjesta värvid**.
   - Tõusukiiruse seadistamiseks vali **Vertikaalkiirus**.
   - Vali **Režiimilüliti** ja määra, kui kiiresti seade režiime vahetab.

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

Satelliidiseaded

Saad GNSS satelliidiseadeid muuta, et kohandada satelliidisüsteemide täpsus ja aku kasutust, mida iga tegevuse jaoks kasutatakse. Iga satelliitrežiim aktiveeriv SatIQ™-tehnoloogia, et valida dünaamiliselt satelliitsüsteemid, mis vastavad täpsuse ja aku vajadustele.

Lisateavet GNSS satelliidisüsteemide kohta vaata aadressilt garmin.com/aboutGPS.

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

MÄRKUS: see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

Väljas: lülitab GNSS satelliidisüsteemid tegevuse korral välja.

Kasuta vaikeväärtusi: Lubab kellal kasutada GNSS satelliidi tegevuse fookuse režiimi vaikeseadet (*Vaikimisi fookuse režiimi kohandamine*, lehekülg 94).

Max täpsus: prioritiseerib maksimaalse positsioneerimise täpsust ja vähendab aku kestvust. See säte suurendab jõudlust rasketes oludes lühiajaliste tegevuste jaoks.

Normaalne: tasakaalustab keskmise positsioneerimise täpsuse ja aku kestvuse. Säte võimaldab parimat positsioneerimistäpsust, seades siiski esikohale aku kestvuse.

Laiendatud aku: tasakaalustab keskmisest parema aku kestvuse ja keskmisest kehvema positsioneerimistäpsuse. See säte tagab parima aku kestvuse, seades siiski esikohale positsioneerimistäpsuse.

Max aku: prioritiseerib maksimaalse aku kestvuse ja vähendab positsioneerimistäpsust. See säte salvestab pikemaajaliste tegevuste käigus teekonnapunkte ja andurite andmeid harvemini.

Teelõigud

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

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

Strava™ teelõigud

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

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

Käesolevas kasutusjuhendis olev teave kehtib Garmin Connect ja Strava teelõikudele.

Teelõigul võistlemine

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

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

1. Vajuta kellakuval nuppu .
2. Vali tegevus.
3. Jookse või sõida jalgrattaga.
   Teelõigule lähenemisel kuvatakse teade ja võid asuda võistlema.
4. Alusta teelõigul võistlemist.

Kui teelõik on läbitud, kuvatakse teade.

Juhtelemendid

Juhtnuppude menüü võimaldab sul kiiresti juurde pääseda kella funktsioonidele ja valikutele. Juhtnuppude menüüsse saab lisada suvandeid ning neid ümber paigutada ja sealt eemaldada (*Juhtelementide menüü kohandamine*, lehekülg 53).

Hoia mis tahes kuval all nuppu .



Ikoon	Nimi	Kirjeldus
	ABC	Vali altimeetri, baromeetri ja kompassi rakenduse avamiseks.
	Lennukirežiim	Vali lennukirežiimi lubamiseks, et lülitada välja kogu traadita side.
	Äratuskell	Vali äratuse lisamiseks või muutmiseks (*Äratuse seadistamine*, lehekülg 72).
	Alt. ajavööndid	Vali, et vaadata praegust kellaaega teistes ajavööndites (*Alternatiivsete ajavööndite lisamine*, lehekülg 74).
	Altimeeter	Vali altimeetri ekraani avamiseks.
	Abifunktsioon	Vali abitaotluse saatmiseks (*Abi taotlemine*, lehekülg 110).
	Baromeeter	Vali baromeetri ekraani avamiseks.
	Akusäästja	Vali akusäästufunktsiooni sisselülitamiseks (*Akusäästja kohandamine*, lehekülg 117).
	Taustvalgus	Ekraani heleduse muutmiseks vali (*Ekraani ja heleduse seaded*, lehekülg 82).
	Edasta pulssi	Seotud seadmesse pulsi ülekande sisselülitamiseks vali (*Pulsisageduse andmete edastamine*, lehekülg 97).
	Arvuti	Vali kalkulaatori, sh jootrahakalkulaatori valimiseks.
	Kalender	Vali saabuvate sündmuste vaatamiseks telefoni kalendrist.
	Kaamera juhtimine	Vali käsitsi pildistamiseks ja videoklippide salvestamiseks (*Kaamera Varia™ juhtnuppude kasutamine*, lehekülg 86).
	Kellad	Vali rakenduse Kellad avamiseks, et seadistada äratusi, taimerit, stopperit või vaadata teisi ajavööndeid (*Kellad*, lehekülg 72).
	Kompass	Vali kompassi ekraani avamiseks.
	Mitte segada	Vali režiimi „Ära sega“ lubamiseks, et ekraan hämardada ning hoiatused ja teatised keelata. Nt võid seda režiimi kasutada filmi vaatamise ajal.
	Epic	Vali, et käivitada, vaadata või lõpetada Garmin Epic, mis on tegevuse, radade ja biomeetriliste andmete koguga seadistatud (*Garmin Epic alustamine*, lehekülg 16).
	Välitööriistad	Vali vabaõhuretkede jaoks mõeldud rakenduste avamiseks – näiteks kompass, kõrguse mõõtmise või võrdluspunkti rakendused.

Ikoon	Nimi	Kirjeldus
	Leia mu telefon	Vali oma seotud telefonis helisignaali esitamiseks, kui see on Bluetooth® levialas. Bluetooth signaali tugevus esitatakse Enduro™ kellakuval ja see suureneb, mida lähemal telefonile oled. Vali GPS-i tegevuse ajal kadunud telefoni juurde navigeerimiseks (*GPS-tegevuse ajal kadunud telefoni asukoha määramine*, lehekülg 88).
	Taskulamp	Vali LED-taskulambi sisselülitamiseks (*LED-taskulambi kasutamine*, lehekülg 54).
	Fookuse režiim	Vali kehtiva fookuse režiimi muutmiseks (*Fookuse režiimid*, lehekülg 94).
	Garmin Share	Vali avamiseks rakendus Garmin Share (*Garmin® jagamine*, lehekülg 89).
	Ajalugu	Vali oma tegevuste ajaloo, salvestiste ja kogusummade vaatamiseks.
	Lukusta seade	Vali nuppude ja puuteekraani lukustamiseks, et vältida tahtmatut vajutamist ja pühkimist.
	Mõõda kõrgust	Vali objekti nagu mäe või kose kõrguse mõõtmiseks (*Kõrguse mõõtmine*, lehekülg 54).
	Messenger	Vali sõnumite vaatamiseks ja saatmiseks rakendust Messenger kasutades (*Rakenduse Messenger kasutamine*, lehekülg 15).
	Muusika	Vali muusika taasesituse juhtimiseks (*Muusika kuulamine*, lehekülg 112).
	Märguanded	Vali kõnede, tekstsõnumite, suhtlusvõrgustike uuenduste ja muu vaatamiseks telefoni märguandeseadete alusel (*Telefoni teavituste lubamine*, lehekülg 87).
	Telefon	Vali, et keelata Bluetooth-tehnoloogia ja ühendus sinu ühilduvas telefonis.
	Lülita välja	Vali kella väljalülitamiseks.
	Pulssoksümeeter	Vali pulssoksümeetri rakenduse avamise suvand (*Pulssoksümeeter*, lehekülg 97).
	Võrdluspunkt	Vali, et määrata navigeerimiseks kasutatav võrdluspunkt (*Võrdluspunkti määramine*, lehekülg 108).
	Salvesta asukoht	Võid praeguse asukoha salvestada ja selle juurde hiljem tagasi navigeerida (*Rakenduse Saved kasutamine*, lehekülg 14).
	Seaded	Vali seadete menüü avamiseks.
	Vaigistatud režiim	Vali vaigistatud režiimi lubamiseks, et keelata kõik helid.
	Stopper	Vali, et stopper käivitada (*Stopperi kasutamine*, lehekülg 73).
	Vilkur	Vali LED-taskulambi vilkumise sisselülitamiseks. Võid luua kohandatud vilkumisrežiimi (*Kohandatud taskulambi vilkumise muutmine*, lehekülg 54).
	PÄIKESETÕUS JA PÄIKESELOOJANG	Vali päikesetõusu, päikeseloojangu ja videviku aegade vaatamiseks.
	Sünkrooni	Vali oma kella sünkroonimiseks seotud telefoniga.
	Aja sünkr.	Vali, et sünkroonida oma kell telefoni kellaajaga või satelliite kasutades.
	Taimer	Vali taimeri käivitamiseks (*Allaloendustaimeri kasutamine*, lehekülg 72).
	Puude	Vali puuteekraani juhtelementide keelamiseks.
	Puutelukk	Vali, et võimaldada puuteekraani avamiseks ekraani ülemisest servast alla nipsamine.
	Wallet	Vali, et avada oma Garmin Pay™ rahakott ja tasuda ostude eest oma kellaga (*Garmin Pay™*, lehekülg 15).
	Ilm	Vali praeguse ilmaprognoosi ja hetkeolude vaatamiseks.
	Wi-Fi	Vali, et keelata Wi-Fi® side.

Juhtelementide menüü kohandamine

Otseteede menüü valikuid saab lisada ja eemaldada ning muuta nende järjekorda juhtelementide menüüs (*Juhtelemendid*, lehekülg 52).

1 Hoia all nuppu juhtelementide menüü avamiseks.

2 Hoia all nuppu .

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

LED-taskulambi kasutamine

⚠ HOIATUS

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

Taskulambi kasutamine tühjendab akut. Aku kestvuse pikendamiseks võib vähendada eredust.

1 Hoia all nuppu .
2 Vali .
3 Vajadusel vajuta nuppu , et taskulamp sisse lülitada.
4 Tee valik:
   - Taskulambi heleduse või värvi muutmiseks vajuta nuppu või .

     VIHJE: igalt kuvalt saad kiiresti kaks korda vajutada nuppu , et taskulamp sisse lülitada. Saad esimese kolme sekundi jooksul vajutada nuppu või , et muuta taskulambi heledust või värvi.
   - Taskulambi valitud mustri järgi vilkumise programmeerimiseks hoia all nuppu , vali **Vilkur**, vali režiim ja vajuta nuppu .
   - Hädaabikontakti teabe kuvamiseks ning taskulambi hädasignaali programmeerimiseks hoia all nuppu , vali **Hädasignaal** ja vajuta nuppu .

     ⚠ HOIATUS

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

Kohandatud taskulambi vilkumise muutmine

Taskulambi vilkumise kasutamine tühjendab akut.

1 Hoia all nuppu .
2 Vali > **Kohandatud**.
3 Vajuta , et taskulambi vilkumine sisse lülitada (valikuline).
4 Vali suvand .
5 Vajuta või , et liikuda vilkumise seadistuseni.
6 Vajuta , et kerida seadistusvalikute vahel.
   saad valida aeglase vilkumise, et mõju aku kestvusele oleks väiksem.
7 Vajuta salvestamiseks.

Kõrguse mõõtmine

Saad kasutada altimeetrit nt mäe või kose kõrguse muutmiseks.

1 Tee valik:
   - Hoia all nuppu .
   - Vajuta kellakuval nuppu .
2 Tee valik:
   - Vali **Mõõda kõrgust**.
   - Vali **Välitööriistad** > **Mõõda kõrgust**.
3 Vali > **Kalibreeri** ja vali kalibreerimisvalik (valikuline) (*Baromeetrilise altimeetri kalibreerimine*, lehekülg 121).

4 Vali ▶.
5 Alusta objekti tippu liikumist.
Kõrguse muutumise andmed kuvatakse ekraanil.
6 Kui jõuad objekti tippu, vali ■.
VIHJE: uue objekti mõõtmiseks vali ↶, et kustutada kõrguse andmed, seejärel korda samme 4 kuni 6.

Ülevaated

Sinu kellale on eellaaditud ülevaated, mis pakuvad kiiret teavet (*Ülevaadete kuvamine*, lehekülg 58) . Mõned ülevaated vajavad Bluetooth® ühendust ühilduva nutitelefoniga.

Mõned ülevaated pole vaikimisi nähtavad. Saad neid ülevaadete loendisse käsitsi lisada (*Ülevaadete loendi kohandamine*, lehekülg 58). Mõned ülevaated on esitatud seotud mõõdikute, näiteks tervise ja soorituse koondvaadetena.

VIHJE: samuti saad ülevaateid alla laadida Connect IQ™ poest (*Connect IQ funktsioonid*, lehekülg 92).

Nimi	Kirjeldus
ABC	Kuvab altimeetri, baromeetri ja kompassi kombineeritud teabe.
Teised ajavööndid	Kuvab teiste ajavööndite (*Alternatiivsete ajavööndite lisamine*, lehekülg 74) hetke kellaaja.
Kõrgusega kohanemine	Üle 800 m kõrgustel kuvab kõrgusega korrigeeritud keskmise pulssoksümeetria näidu, hingamissageduse ning puhkeoleku pulsisageduse väärtused viimase seitsme päeva kohta.
Altimeeter	Kuvab ligikaudse kõrguse rõhumuutuste alusel.
Baromeeter	Kuvab keskkonnarõhu andmeid kõrguse alusel.
Aku	Kuvab hinnangulise aku kasutusaja ja aku hiljutise kasutuse andmed, sealhulgas aku kasutuse ülevaate tegevuste ja funktsioonide lõikes.
Body Battery™	Kui kannad seadet kogu päeva, kuvab su praeguse Body Battery taseme ja viimaste tundide tasemegraafiku (*Body Battery™*, lehekülg 59).
Kalender	Kuvab telefoni kalendris olevad saabuvad kohtumised.
Kalorid	Kuvab praeguse päeva kaloriteabe.
Kaamera juhtelemendid	Võimaldavad käsitsi pildistamist ja videoklippide salvestamist, kui seade on seotud ühilduva Varia™ esi- või tagatulede kaameraga (*Kaamera Varia™ juhtnuppude kasutamine*, lehekülg 86).
Kompass	Kuvab elektroonilise kompassi.
Taimerid	Kuvab tulevasi allaloenduse sündmusi.
Rattasõiduoskus	Näitab sinu sõitja tüüpi, aeroobset vastupidavust, aeroobset ja anaeroobset võimekust (*Rattasõidu suutlikkuse kuvamine*, lehekülg 69).
Rattasõidu sooritusvõime	Kuvab rattasõidu sooritusvõime näitajad nagu maksimaalne hapnikutarbimisvõime ja FTP hinnangulised väärtused (*Sooritusvõime näitajad*, lehekülg 59).
Koera jälgimine	Kui kellaga Enduro™ on seotud ühilduv koerajälgija, siis kuvab koera asukoha.
Vastupidavuse skoor	Kuvab skoori, graafiku ja lühisõnumi, mis kirjeldab su üldvastupidavust kõigi salvestatud tegevuste põhjal (*Vastupidavuse skoor*, lehekülg 68). Hinnangulist vastupidavuse aeg saad vaadata iga võhmatsooni kohta (*Võhmatsoonide vaatamine*, lehekülg 69).
Epic	Kuvab praeguse Garmin Epic, mis on tegevuse, radade ja biomeetriliste andmete koguga seadistatud (*Garmin Epic alustamine*, lehekülg 16).
Kalaprognoos	Kuvab kalapüügiks parimate päevade ja kellaaegade prognoosid sinu asukoha, kuu asukoha ning kuu tõusu- ja loojumisaegade põhjal. Saad vaadata päeva hinnangut ning peamisi ja väiksemaid toitumisaegu.
Tõustud korrused	Jälgib tõustud korruseid ja liikumist eesmärgi suunas.
Garmin® coach	Kui valid rakenduse Garmin Coach treeningkava teenuse Garmin Connect™ kontos, kuvab ajakavas olevad treeningud. Kava kohandub su praeguse sportliku taseme, treeningu ja ajakava eelistuste ning võistluse kuupäevaga, kui see on kohaldatav.
Golf	Kuvab viimase vooru golfiskoorid ja -statistika.
Health Snapshot™	Käivitab sinu kellas Health Snapshot seansi, mis kaheminutilise paigaloleku ajal mõõdab mitut peamist tervisenäitajat. Nõnda saad ülevaate oma südameveresoonkonna üldisest seisundist. Kell salvestab andmeid, nagu keskmine pulsisagedus, stressitase ja hingamine. Kuvab sinu salvestatud terviseseisundi Health Snapshot seansside kokkuvõtteid.
Tervislik seisund	Kuvab tervisenäitajaid, näiteks hingamist ja pulsisageduse muutumist. **VIHJE:** saad valida iga teguri, et vaadata oma ajalugu, baastaset ja saada andmetest ülevaate (*Tervislik seisund*, lehekülg 59).
Pulsisagedus	Kuvab praeguse pulsisageduse (löögid minutis) ja keskmise puhkeoleku pulsisageduse (RHR) graafiku.

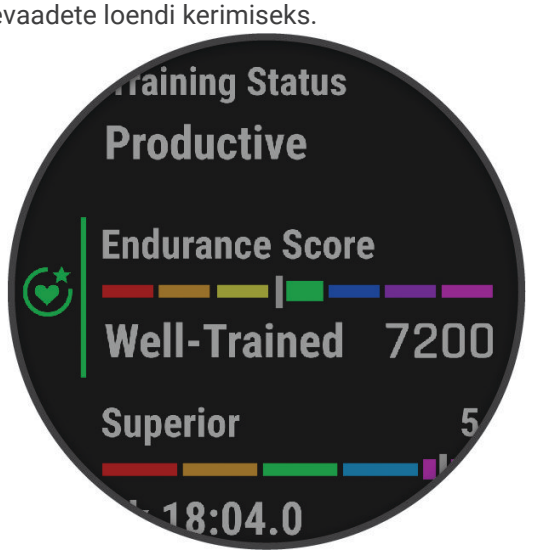
Nimi	Kirjeldus
Mäeskoor	Kuvab skoori, graafiku, seonduvad näidud ja lühisõnumi, mis kirjeldab su mäkketõusu sooritusvõimet kõigi salvestatud tegevuste põhjal (*Mäeskoor*, lehekülg 69).
Ajalugu	Kuvab tegevuste ajaloo ja salvestatud tegevuste graafiku (*Ajaloo kasutamine*, lehekülg 76).
HRV olek	Kuvab sinu seitsme päeva keskmise öise südame pulsisageduse vaheldumise näitaja (*Pulsisageduse muutlikkuse tase*, lehekülg 61).
Intensiivsusminutid	Jälgib keskmise ja suure intensiivsusega tegevuste aega, iganädalaste intensiivsusminutite eesmärki ja liikumist eesmärgi suunas.
inReach® juhtelemendid	Saadab sõnumeid sinu seotud inReach seadme kaudu (*inReach® kaugjuhtimise kasutamine*, lehekülg 86).
Ajavaheväsimuse nõustaja	Kuvab reisi ajal sinu sisemist kella ja annab juhiseid, mis aitavad sul sihtkoha ajavööndiga kohaneda (*Ajavaheväsimuse nõustaja kasutamine*, lehekülg 71).
Viimane tegevus	Kuvab viimase salvestatud tegevuse lühikokkuvõtte.
Viimane sõit Viimane jooks Viimane ujumine	Kuvab viimase salvestatud tegevuse lühikokkuvõtte ja valitud spordiala ajaloo.
Elustiili logimine	Jälgib su igapäevaseid käitumismustreid ja võimaldab näha, kuidas need mõjutavad teatud tervisenäitajaid rakenduses Garmin Connect .
Messenger	Kuvab sinu vestlused rakenduses Garmin Messenger™ ja võimaldab kellas sõnumitele vastata (*Rakenduse Messenger kasutamine*, lehekülg 15).
Kuufaas	Kuvab GPS-asukoha kuutõusu- ja loojangu kellaajad koos kuufaasiga.
Muusika	Kuvab telefoni või kella muusikamängija juhtnupud.
Uinakud	Kuvab kogu uinakuaja ja Body Battery taseme tõusu. Saad käivitada uinakutaimeri ja seadistada äratuse (*Vaikimisi fookuse režiimi kohandamine*, lehekülg 94).
Teavitused	Hoiatab sind sinu telefoni teavituste seadistuste alusel sissetulevatest kõnedest, tekstsõnumitest, suhtlusvõrgustiku uuendustest jne (*Telefoni teavituste lubamine*, lehekülg 87).
Nutrition	Kuvab sinu päevase toitumise ülevaate, sh tarbitud kalorid ja makrotoitained. Lisaks saad söögikordi logida. Toitumise jälgimiseks ja seonduvate andmete vaatamiseks peab sul olema kehtiv Garmin Connect+ tellimus (*Garmin Connect+™ tellimus*, lehekülg 91).
Peamine võistlus	Kuvab võistluse, mille oled oma kalendris Garmin Connect peamiseks võistluseks määranud (*Võistluskalender ja peamine võistlus*, lehekülg 70).
Pulssoksümeeter	Võimaldab võtta käsitsi pulssoksümeetria näitu (*Pulssoksümeetri näitude hankimine*, lehekülg 98). Kui oled liiga aktiivne, et kell saaks sinu pulssoksümeetria näitu määrata, siis mõõtmisi ei salvestata.
Võistluskalender	Kuvab sinu kalendrisse Garmin Connect märgitud saabuvad võistlused (*Võistluskalender ja peamine võistlus*, lehekülg 70).
Taastumine	Kuvab sinu taastumisaja. Maksimaalne aeg on neli päeva.
Hingamine	Su praegune hingamissagedus (hingetõmmet minutis) ja seitsme päeva keskmine. Lõdvestumiseks võid teha hingamisharjutusi.
Sõudesooritus	Kuvab rattasõidu sooritusvõime näitajad nagu maksimaalse hapnikutarbimisvõime ja FTP hinnangulised väärtused (*Sooritusvõime näitajad*, lehekülg 59).
Jooksmise ökonoomsus	Kuvab aeroobse jooksu energiakulu. Jooksmise ökonoomsuse hinde määravad mitu põhimõõdikut (*Jooksmise ökonoomsus*, lehekülg 62).
Jooksmise sooritusvõime	Kuvab jooksmise sooritusvõime näitajad nagu sinu hinnanguline maksimaalse hapnikutarbimisvõime ja laktaadilävi (*Sooritusvõime näitajad*, lehekülg 59).
Jooksusuutlikkus	Jälgib sinu võimet jooksuga toime tulla ning ühtlasi säilitab tasakaalu vigastuste ohu ja paremate sportlike tulemuste vahel (*Jooksusuutlikkus*, lehekülg 68).
Unetreener	Annab une- ja aktiivsusajaloo, ööpäevase rütmi, südame löögisageduse varieeruvuse (HRV) oleku ja uinakute põhjal soovitusi sinu unevajaduse kohta. **MÄRKUS:** saad vaadata unesoovitusi, lubada unerežiimi, seadistada äratusi ja uuendada uneseadeid.
Uneaja skoor	Kuvab kogu uneaja, uneaja skoori ja unefaaside andmed eelmise öö kohta. Samuti saad vaadata öiseid hingamismuutusi (*Une jälgimine*, lehekülg 99).

Nimi	Kirjeldus
Päikeseenergia intensiivsus	Kuvab graafiku päikeseenergia sisendi intensiivsuse kohta viimase 6 tunni jooksul ja eelmise nädala keskmise.
Spordiskoorid	Jälgib ülikooli- või profisportlaste meeskondi koos skooride ja reaalajas andmetega.
Sammud	Jälgib igapäevaseid samme, sammude eesmärki ja eelmiste päevade andmeid.
Aktsiad	Kuvab kohandatava aktsiate loendi (*Aktsia lisamine*, lehekülg 70).
Stress	Kuvab praeguse stressitaseme ja selle graafiku. Lõdvestumiseks võid teha hingamisharjutusi. Kui oled liiga aktiivne, et kell saaks sinu stressitaset määrata, siis stressimõõtmisi ei salvestata.
Päikesetõus ja -loojang	Kuvab päikesetõusu, päikeseloojangu, koidu ja hämariku kellaajad ning päikese praeguse asukoha kaardi ja päeva päikesevalguse graafiku.
Temperatuur	Kuvab sisese temperatuurianduri temperatuuriandmeid.
Looded	Kuvab loodetejaama teavet, näiteks loodete kõrgust ning järgmist tõusu- ja mõõnaperioodi (*Loodeteabe vaatamine*, lehekülg 17).
Treeninguvalmidus	Kuvab skoori ja lühisõnumi, mis aitab sul hinnata, kui valmis oled sel päeval treenima (*Treeninguvalmidus*, lehekülg 67).
Treenitustase	Kuvab praeguse treeninguoleku ja -koormuse, mis näitab, kuidas treening mõjutab vormisoleku taset ja sooritusvõimet (*Treenitustase*, lehekülg 64).
Ilm	Kuvab praeguse temperatuuri ja ilmaennustuse. Võid vaadata praegust ilma mitme kihiga kaardil.
Kaalu jälgimine	Kuvab sinu hiljutised kaalusuundumused ja ajaloo. Võid oma kaalu käsitsi sisestada. Kui sul on Index™ kaal, mis on seotud Garmin Connect kontoga, kuvatakse sinu kaal ülevaate koosseisus.

Ülevaadete kuvamine

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

1 Vajuta kellakuval nuppu ülevaadete loendi kerimiseks.



VIHJE: suvandite kerimiseks nipsa ja valimiseks puuduta.

2 Vajuta nuppu täiendava teabe vaatamiseks.

3 Tee valik:

- Vajuta nuppu ülevaate üksikasjade vaatamiseks.
- Vajuta nuppu ülevaate täiendavate valikute ja funktsioonide vaatamiseks.

Ülevaadete loendi kohandamine

1 Vajuta kellakuval nuppu, et vaadata ülevaadete loendit.

2 Vali **Redigeeri**.

3 Tee valik:

- Ülevaate asukoha muutmiseks loendis vajuta nuppu • või ülevaate liigutamiseks ja vajuta nuppu uue asukoha valimiseks.
- Loendist ülevaate eemaldamiseks vali ülevaade ja seejärelt .
- Loendisse ülevaate lisamiseks vali **Lisa** ja seejärel vali üks või enam ülevaadet.

  VIHJE: saad valida **Loo kaust** mitme ülevaatega kausta loomiseks (*Ülevaadete kausta loomine*, lehekülg 59).

Ülevaadete kausta loomine

Saad kohandada ülevaadete loendit, et luua seotud ülevaadete kaustu.

1. Vajuta kellakuval nuppu , et vaadata ülevaadete loendit.
2. Vali **Redigeeri** > **Lisa** > **Loo kaust**.
3. Vali kausta lisatavad ülevaated ja vali **Valmis**.

   MÄRKUS: kui ülevaated on juba ülevaadete loendis, saad need kausta teisaldada või kopeerida.
4. Vali või sisesta kausta nimi.
5. Vali kausta jaoks ikoon.
6. Vajadusel tee valik:
   - Kausta muutmiseks liigu ülevaadete loendis vastavale kaustale ja hoia all nuppu •.
   - Ülevaadete muutmiseks kaustas ava kaust ja vali **Redigeeri** (*Ülevaadete loendi kohandamine*, lehekülg 58) .

Body Battery™

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

Võid sünkroonida oma kella teenuse Garmin Connect™ kontoga, et vaadata kõige värskemat Body Battery taset, pikaajalisi trende ja täiendavaid üksikasju (*Funktsiooni Body Battery™ andmete parendamise näpunäited*, lehekülg 59).

Funktsiooni Body Battery™ andmete parendamise näpunäited

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

Tervislik seisund

Valik Tervislik seisund annab ülevaate sinu tervislikust seisundist sinu uneandmete põhjal. Näitude hulka kuuluvad sinu pulsisagedus, HRV, hingamissagedus ja une pulssoksümeetria andmed. Kui oled kella kolm nädalat kandnud, saad valida iga näigu, et näha sellega seotud ajalugu, baastaset ja ülevaateid.

VIHJE: iga sinisena esitatav näit jääb sinu arvutatud baastaseme piiresse. Iga oranžina esitatav näit jääb sinu baastasemest välja.

Sooritusvõime näitajad

Need soorituse mõõteandmed on hinnangulised andmed, mis aitavad sul oma treeningutegevusi ja võistluste tulemusi jälgida ja mõista. Mõõtmistulemuste saamiseks pead läbima mõned tegevused koos ühilduva pulsisageduse monitoriga. Rattasõidu ja sõudmise sooritustaseme mõõtmiseks vajad pulsisageduse monitori ja energiamõõdikut.

Neid hinnangulisi andmeid pakub ja toetab Garmin Human Performance Lab™. Lisateabe saamiseks ava veebileht garmin.com/performance-data/running.

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

Funktsionaalne energialävend (FTP): funktsionaalse energialävendi hindamiseks kasutab kell algseadistuse kasutajaprofiili (*Hinnangulise funktsionaalse energialävendi hankimine*, lehekülg 62).

HRV olek: kell analüüsib magamise ajal sinu randmepõhist pulsisageduse näitu, et määrata sinu isiklike pikaajaliste HRV keskmiste näitajate põhjal sinu pulsisageduse muutlikkuse (HRV) tase (*Pulsisageduse muutlikkuse tase*, lehekülg 61).

Laktaadilävi: laktaadilävi on punkt, kus sinu lihased hakkavad kiirelt väsima. Kell mõõdab sinu laktaaditaset pulsisageduse andmete ja tempo alusel (*Piimhappe lävi*, lehekülg 63).

Prognoositavad jooksuajad: kell kasutab su praeguse vormisoleku taseme põhjal jooksuaja pakkumiseks maksimaalset hinnangulist hapnikutarbimisvõimet (VO2 max) ja treeninguajalugu (*Hinnanguliste võistlusaegade kuvamine*, lehekülg 61).

Seisundi hinnang: soorituse hinnang on reaalajas hinnang 6 kuni 20 minuti pikkuse aktiivsuse järel. Saad lisada andmevälja, et saaksid kogu tegevuse ajal vaadata sooritusevõime olekut. See võrdleb su reaalajas olekut vormisoleku keskmise tasemega (*Soorituse hinnang*, lehekülg 62).

Võimsuskõver (jalgrattasõit ja sõudmine): võimsuskõver näitab aja jooksul säilitatud su võimsusväljundit. Saad vaadata eelmise kuu, kolme kuu või kaheteistkümne kuu võimsuskõverat (*Võimsuskõvera kuvamine*, lehekülg 64).

Jooksmise ökonoomsus: jooksmise ökonoomsus viitab jooksja energiatõhususele. Jooksmise ökonoomsuse hinde määravad mitu põhimõõdikut (*Jooksmise ökonoomsus*, lehekülg 62).

Vastupidavus: kell kasutab su maksimaalse hapnikutarbimisvõime hinnangulisi andmeid ja pulsisageduse andmeid, et pakkuda võhma hinnangut. Saad vaadata reaalajas võhmanäite andmekuval tegevuse käigus (*Oma reaalajas vastupidavuse vaatamine*, lehekülg 63) ja oma hinnangulist vastupidavuse aega igas võhmatsoonis (*Võhmatsoonide vaatamine*, lehekülg 69).

Maksimaalne hapnikutarbimisvõime.: maksimaalne hapnikutarbimisvõime on maksimaalne hapnikukogus (milliliitrites), mida saad tarbida ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritustaseme juures (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave*, lehekülg 60).

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 sooritusе näitaja, mis suureneb siis, kui sinu füüsiline vorm paraneb. Seade Enduro™ vajab sinu hinnangulise maksimaalse hapnikutarbimisvõime kuvamiseks ühilduvat pulsisageduse monitori. Seadmel on jooksmise, rattasõidu ja sõudmise jaoks eraldi maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime näidud. Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime võimalikult täpse näidu saamiseks pead mitu minutit keskmisel intensiivsustasemel jooksma GNSS-iga õues, sõudma või sõitma võimsusmõõtjaga jalgrattaga.

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

Lilla	Ülihea
Sinine	Suurepärane
Roheline	Hea
Oranž	Rahuldav
Punane	Halb

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 129) ja veebiaadressi www.CooperInstitute.org.

Jooksmise maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine

See funktsioon eeldab randmepõhist pulsisageduse andurit või ühilduvat rinnale kinnituvat pulsisageduse monitori. Kui kasutad rinnale kinnitatavat pulsisageduse monitori, pead selle rinnale kinnitama ja oma kellaga siduma (*Traadita andurite sidumine*, lehekülg 84).

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine (*Kasutajaprofiili seadistamine*, lehekülg 114) ja konfigureeri max pulss (*Pulsisagedustsoonide määramine*, lehekülg 114). Hinnangulised andmed võivad esmalt ebatäpsed näida. Et kell saaks su jooksusooritusi tundma õppida, tee mõned jooksuringid. Ultrajooksu või maastikujooksu ajal võid maksimaalse hapnikutarbimisvõime salvestamise välja lülitada, kui sa ei soovi, et need jooksutüübid sinu maksimaalse hapnikutarbimisvõime prognoosi mõjutaksid (*Aktiivsussätted*, lehekülg 45).

1. Alusta jooksmist.
2. Jookse õues keskmise või suure intensiivsusega, saavutades vähemalt 70% oma maksimaalsest pulsisagedusest.
3. Pärast vähemalt 15 minuti möödumist vali **Salvesta**.

4 Sooritusandmete sirvimiseks vajuta nuppu • või .

Jalgrattasõidu maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine

See funktsioon eeldab võimsusmõõtjat ja randme või rindkere pulsisageduse mõõtjat. Võimsusmõõtja peab olema seotud kellaga (*Traadita andurite sidumine*, lehekülg 84). Kui kasutad rindkere pulsimonitori, pead selle rinnale kinnitama ja kellaga siduma.

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine (*Kasutajaprofiili seadistamine*, lehekülg 114) ja konfigureeri maksimumpulss (*Pulsisagedustsoonide määramine*, lehekülg 114). Hinnangulised andmed võivad esmalt ebatäpsed näida. Et kell saaks su jalgrattasõidu sooritust tundma õppida, tuleb teha mõned sõidud.

1 Käivita jalgrattasõidu tegevus.
2 Sõida ühtlase kõrge intensiivsusega, saavutades vähemalt 70% oma maksimaalsest pulsisagedusest.
3 Pärast vähemalt 15 minuti möödumist vali **Salvesta**.
4 Sooritusandmete sirvimiseks vajuta nuppu • või .

Sisuruumides sõudmise maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine

See funktsioon vajab energiamõõdiku ja pulsimonitori kasutamist. Võimsusmõõtja peab olema seotud kellaga (*Traadita andurite sidumine*, lehekülg 84). Kui kasutad välist pulsimonitori, pead seda kandma ja selle kellaga siduma.

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine (*Kasutajaprofiili seadistamine*, lehekülg 114) ja konfigureeri max pulss (*Pulsisagedustsoonide määramine*, lehekülg 114). Hinnangulised andmed võivad esmalt ebatäpsed näida. Et kell saaks su sõudmissooritust tundma õppida, tuleb teha mõned tegevused.

1 Alusta siseruumides sõudmistegevust.
2 Sõua ühtlase kõrge intensiivsusega, saavutades vähemalt 70% oma maksimaalsest pulsisagedusest.
3 Pärast vähemalt 15 minuti möödumist vali **Salvesta**.
4 Jõudlusandmete sirvimiseks vajuta nuppu • või .

Hinnanguliste võistlusaegade kuvamine

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine (*Kasutajaprofiili seadistamine*, lehekülg 114) ja konfigureeri max pulss (*Pulsisagedustsoonide määramine*, lehekülg 114).

Võistlusaja eesmärgi pakkumiseks kasutab kell maksimaalse hapnikutarbimisvõime hinnangulist väärtust (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave*, lehekülg 60) ja sinu treeningute ajalugu. Kell analüüsib mitu nädalat sinu treeninguandmeid, et täiustada võistlusaja hinnanguid.

1 Vajuta kellakuval nuppu , et vaadata jooksusoorituse ülevaadet.
2 Vajuta nuppu .
3 Keri, et vaadata prognoositud võistlusaega.
4 Vajuta nuppu täiendavate andmete vaatamiseks.
5 Keri, et vaadata teiste distantside prognoose.

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

Pulsisageduse muutlikkuse tase

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

Värvitsoon	Olek	Kirjeldus
Roheline	Tasakaalus	Sinu seitsme päeva keskmine HRV on sinu algtaseme vahemikus.
Oranž	Tasakaalustamata	Sinu seitsme päeva keskmine HRV on sinu algtasemest kõrgem või madalam.

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

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

Soorituse hinnang

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

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

MÄRKUS: maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime täpse näidu saamiseks ja su jooksu või rattasõidu soorituse analüüsimiseks pead kandma pulsimõõtjat ja tegema mõned jooksud või rattasõidud (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave*, lehekülg 60).

Soorituse hinnangu kuvamine

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

1. Lisa andmekuvale valik **Seisundi hinnang** (*Andmekuvade kohandamine*, lehekülg 45).
2. Jookse või sõida jalgrattaga.
   6 kuni 20 minuti järel ilmub soorituse hinnang.
3. Jooksu või rattasõidu soorituse hinnangu nägemiseks sirvi andmekuva.

Jooksmise ökonoomsus

Jooksmise ökonoomsus mõõdab jooksmise energiakulu. Kui VO2 max mõõdab maksimaalset hapnikuhulka, mida keha intensiivse treeningu ajal kasutada suudab, siis jooksmise ökonoomsus näitab seda, kui tõhusalt keha selle energia jooksutulemuseks muundab. Jooksmise ökonoomsust väljendatakse hapniku milliliitrites kehakaalu kilogrammi kohta kilomeetri kestel (ml/kg/km). Madalamad numbrid tähendavad, et kasutati vähem energiat.

Nõuded: pead salvestama mitu õues või rajal toimuvat jooksutegevust, kasutades ühilduvat sammukiiruse kadu mõõtvat tarvikut, näiteks HRM 600.

Põhifaktorid: jooksmise ökonoomsus kasutab sinu profiili teavet, jooksuajalugu, pulssi, kiirust ja jooksudünaamikat. Sammukiiruse kadu on oluline tegur, sest see kajastab, kui palju sa aeglustad, kui jalg maapinda puudutab (*Jooksudünaamika*, lehekülg 84). Parima tulemuse jaoks veendu oma pikkuse ja kaalu seadete õigsuses (*Kasutajaprofiili seadistamine*, lehekülg 114).

Tulemuste tõlgendamine: pea meeles, et jooksmise ökonoomsus tähendab eelkõige aeroobset jõudlust. Vähemalt 30 minutit pingutuseta jooksu rajal või tasasel maastikul pakub võimaluse sellest põhjaliku ülevaate saamiseks. Jooksmise ökonoomsuse hindamiseks või uuendamiseks ei kasutata jooksu siseruumides või maastikujooksu. Lisateavet vaata aadressilt garmin.com/performance-data/running ja vaata lisa (*Jooksmise ökonoomsuse hinnangud*, lehekülg 129).

Oma jooksmise ökonoomsuse vaatamine

- Jooksusoorituse ülevaate kuvamiseks vajuta kellakuval nuppu .
  MÄRKUS: võimalik, et pead ülevaateloendisse lisama ülevaate (*Ülevaadete loendi kohandamine*, lehekülg 58).
- Rakenduses Garmin Connect™ vali ••• > **Soorituse statistika** > **Jooksmise ökonoomsus**.
  Samuti saad jooksmise ökonoomsuse lisada oma avakuva andmetele.

Hinnangulise funktsionaalse energialävendi hankimine

Enne hinnangulise funktsionaalse energialävendi (FTP) hankimist pead kellaga siduma võimsusmõõtja (*Traadita andurite sidumine*, lehekülg 84) ja pead hankima oma hinnangulised VO2 max andmed (*Jalgrattasõidu maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine*, lehekülg 61, *Sisuruumides sõudmise maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine*, lehekülg 61).

Hinnangulise funktsionaalse energialävendi saamiseks kasutab kell algseadistuse kasutajaprofiili andmeid ja maksimaalset hapnikutarbimisvõimet. Kell tuvastab võimsusmõõtjaga ühtlastel ja suure intensiivsusega tegevustel sinu funktsionaalse energialävendi automaatselt. Parimate tulemuste saamiseks kanna ka pulsimonitori.

1 Soorituse ülevaate vaatamiseks keri kellakuval alla.
2 Vali ülevaade oma sooritusandmete vaatamiseks.
3 Keri oma hinnangulise funktsionaalse energialävendi vaatamiseks.

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 129).

Piimhappe lävi

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

Kui tead oma piimhappe läve pulsisagedust, saad selle kasutajaprofiili seadetesse sisestada (*Pulsisagedustsoonide määramine*, lehekülg 114).Tegevuse ajal enda piimhappe läve automaatseks salvestamiseks lülita sisse funktsioon **Automaatne tuvastamine**.

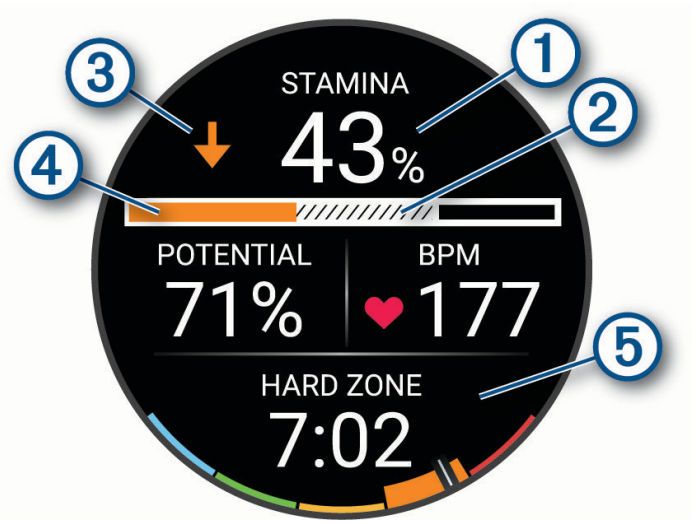
Oma reaalajas vastupidavuse vaatamine

Su kell võib esitada reaalajas vastupidavuse hinnanguid, mis põhinevad su pulsisagedusel ja praegusel maksimaalsel hapnikutarbimisvõime hinnangul (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave*, lehekülg 60).

1 Vajuta kellakuval nuppu .
2 Vali **Tegevused**.
3 Vali jooks või jalgrattasõit.
4 Vajuta nuppu .
5 Vali tegevuse seaded.
6 Vali **Andmekuvad** > **Lisa uus** > **Vastupidavus**.

MÄRKUS: võid muuta andmekuvade järjekorda ja peamist vastupidavuse andmevälja (valikuline).

7 Alusta oma tegevust (*Tegevuse alustamine*, lehekülg 20).
8 Keri andmekuvale.



1	Peamine vastupidavuse andmeväli. Näitab su praegust vastupidavusprotsenti, järelejäänud vahemaad või järelejäänud aega.
2	Potentsiaalne vastupidavus.
3	Vastupidavuse olek. • ↓: praegune vastupidavus kahaneb kiiremini kui vastupidavuse potentsiaal. • ↑: praegust vastupidavust laetakse. • Nool puudub: praegune ja potentsiaalne vastupidavus on võrdsed.
4	Praegune vastupidavus.
5	Võhmatsoon. Saad vaadata oma tsoone vastupidavuse skoori ülevaates (*Võhmatsoonide vaatamine*, lehekülg 69).

Võimuskõvera kuvamine

Enne võimuskõvera vaatamist pead viimase 90 päeva jooksul salvestama vähemalt ühe tunni pikkuse ratta- või sõudmistreeningu, kasutades võimusmõõturit (*Traadita andurite sidumine*, lehekülg 84).

Saad luua treeninguid oma Garmin Connect™ kontol. Võimuskõver näitab aja jooksul säilitatud su võimusväljundit. Võid vaadata eelmise kuu, kolme kuu või 12 kuu võimuskõverat.

1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.

2 Vali **Sooritуse statistika** > **Võimuskõver**.

Treenitustase

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

Neid hinnangulisi andmeid pakub ja toetab Garmin Human Performance Lab™. Lisateabe saamiseks ava veebileht garmin.com/performance-data/running.

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

Maksimaalne hapnikutarbimisvõime.: maksimaalne hapnikutarbimisvõime on hapnikukogus (milliliitrites), mida tarbid ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritustaseme juures (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave*, lehekülg 60). Sinu kell kuvab kuumuse ja kõrgusega korrigeeritud maksimaalse hapnikutarbimisvõime väärtused, kui kohandud palavas keskonnas või kõrgustes (*Kuumuse ja kõrgusega kohanemine*, lehekülg 67).

HRV (pulsisageduse muutlikkus): hRV on sinu pulsisageduse muutlikkuse olek viimase seitsme päeva jooksul (*Pulsisageduse muutlikkuse tase*, lehekülg 61).

Akuutne koormus: akuutne koormus on sinu hiljutiste treeningukoormuse skooride, sh treeningu kestuse ja intensiivsuse, kaalutud summa. (*Hetkekoormus*, lehekülg 65).

Treeningukoormuse fookus: sinu kell analüüsib ja jaotab treeningkoormuse andmed eri kategooriatesse, mis põhinevad iga salvestatud tegevuse intensiivsusel ja struktuuril. Treeningukoormuse fookus hõlmab ka iga kategooria kogu koormust ning treeningu fookust. Kell kuvab su treeningkoormuse jaotuse 4 viimase nädala kohta (*Treeningukoormuse fookus*, lehekülg 65).

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

Treenitustasemed

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

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

Alatreenimine: sinu treeningurutiinis on paus või treenid nädala või pikema aja jooksul tavalisest vähem. Alatreenimine tähendab, et sa ei suuda oma vormi säilitada. Suurenda oma treeningkoormust.

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

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

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

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

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

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

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

Treenitustaseme kuvamise nõuanded

Treenitustasemefunktsioon sõltub sinu vormisoleku taseme ajakohastatud hinnangutest, sh vähemalt ühest maksimaalse hapnikutarbimisvõime (VO2 max) näidust nädalas (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave*, lehekülg 60). Sisejooksude puhul ei esitata maksimaalset hapnikutarbimisvõime prognoosi, sest siis ei saaks sportliku vormi paranemist adekvaatselt peegeldada. Ultra- ja maastikujooksu ajal võid maksimaalse hapnikutarbimisvõime salvestamise välja lülitada, kui sa ei soovi, et need jooksutüübid sinu maksimaalse hapnikutarbimisvõime prognoosi mõjutaksid (*Aktiivsussätted*, lehekülg 45).

Treenitustasemefunktsiooni maksimaalseks kasutamiseks järgige neid juhiseid.

- Jookse või sõida jalgrattaga väljas vähemalt üks kord nädalas ja kanna energiamõõdikut ning püsi vähemalt 10 minutit pulsisageduse juures, mis on üle 70% sinu maksimaalsest pulsisagedusest.

  Kui oled kella nädala või kahe jooksul kasutanud, peaksid treenitustaseme andmeid nägema.
- Salvesta kõik oma treeningtegevused oma peamisse treeningseadmesse, et kell saaks sinu sooritust tundma õppida (*Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine*, lehekülg 91).
- Et hoida pulsisageduse muutlikkuse (HRV) taseme näit pidevalt ajakohane, kanna kella järjekindlalt magamise ajal. Ajakohane HRV tase võib aidata säilitada ajakohast treenitustaset, kui sul pole maksimaalse hapnikutarbimisvõime näiduga piisavalt tegevusi.

Hetkekoormus

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

Treeningukoormuse fookus

Sooritusvõime ja vormisoleku eesmärkide maksimaalseks saavutamiseks peaks treening olema jagatud kolme kategooriasse: madal aeroobne, kõrge aeroobne ja anaeroobne treening. Treeningukoormuse fookus näitab treeningu jagunemist kategooriatesse ja annab treeningu sihid. Treeningukoormuse fookus vajab vähemalt 7

päeva treeninguandmeid, et tuvastada, kas treeningukoormus on madal, optimaalne või kõrge. Kui seadmel on 4 nädala trenniajalugu, siis on treeningukoormuse analüüs üksikasjalikum, mis aitab trenniharjutusi tasakaalus hoida.

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

Vähese aeroobsusega koormuse puudujääk: suure intensiivsusega harjutuste tasakaalustamiseks ja taastumisaja võimaldamiseks lisa rohkem vähese aeroobse koormusega harjutusi.

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

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

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

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

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

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

Ületab sihtmärke: sinu nelja nädala treeningukoormus on optimaalsest kõrgem.

Koormussuhe

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

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

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 (*Treeningukoormuse fookus*, lehekülg 65). 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.

Treeningu efektiivsus	Aeroobne kasu	Anaeroobne kasu
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.

Taastumise pulsisagedus

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

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

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

Kuumuse ja kõrgusega kohanemine

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

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

Sinu treenitustaseme pausile panek ja jätkamine

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

Kui oled valmis uuesti treenima, saad oma treenitustasemega jätkata. Parima tulemuse saamiseks vajad iga nädal vähemalt ühte maksimaalse hapnikutarbimisvõime (VO2 max) näitu (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave*, lehekülg 60).

1. Kui soovid oma treenitustaseme pausile panna, vali üks järgmistest võimalustest:
   - Hoia treenitustaseme ülevaates all nuppu ja vali **Valikud** > **Peata trenniolek**.
   - Oma sätetes Garmin Connect™ vali **Sooritуse statistika** > **Treenitustase** > > **Peata trenniolek**.
2. Sünkrooni kell oma Garmin Connect kontoga.
3. Kui soovid oma treenitustaset jätkata, vali üks järgmistest võimalustest:
   - Treenitustaseme ülevaates hoia all nuppu ja vali**Valikud** > **Jätka treenitustaset**.
   - Oma sätetes Garmin Connect vali **Sooritуse statistika** > **Treenitustase** > > **Jätka treenitustaset**.
4. Sünkrooni kell oma Garmin Connect kontoga.

Treeninguvalmidus

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

- Uneaja skoor (viimane öö)

- Taastumisaeg
- HRV olek
- Akuutne koormus
- Une ajalugu (viimased kolm ööd)
- Stressi ajalugu (viimased kolm päeva)

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

Varasemate treeniguvalmiduse skooride vaatamiseks mine oma Garmin Connect™ kontole.

Jooksusuutlikkus

Jooksussuutlikkuse funktsioon on loodud, et aidata sul suurendada läbitud vahemaad, tasakaalustades vigastuste riski jõudluse kasvuga. Jooksusuutlikkuse vaade sinu kellal näitab sinu tänast akuutset mõjukoormust, jooksva treeningnädala läbitud vahemaa hinnangut ning jooksusuutlikkuse ja mõjukoormuse graafikut mitme nädala trendide kohta.

Mõjukoormus (miili või kilomeetrit): Teie mõjukoormuse miil (ekvivalent) on mehaanilise koormuse suurus kehale, mis tekib 1 miili jooksmisel tasasel pinnal kerge tempoga (baastase). Mõjukoormuse hindamisel kasutatakse tegureid nagu jooksu intensiivsus, üles- või allamäge jooks ja jooksudünaamika andmed. Näiteks kui jooksed 5 rasket miili künklikul maastikul, võib sinu mõjukoormus olla 8, mis tähendab, et tegelik pingutus võrdus 8 baastaseme miili jooksmisega. Samuti võib juhul, kui sa jooksed 3 aeglast ja lihtsat miili, selle mõjukoormus olla 2,5.

Akuutne mõjukoormus: akuutne mõjukoormus on kasulik näitaja selle kohta, kui palju sel päeval jooksma pead oma nädalase jooksusuutlikkuse kontekstis. Iga uue registreeritud jooksu mõjukoormus lisatakse otse sinu akuutsele mõjukoormusele ja selle koormuse mõju väheneb aja möödudes järk -järgult.

Nädalane mõjukoormus: see väärtus näitab sinu jooksude kaalumata summaarset mõju iga treeningnädala kohta. Saad määrata treeningnädala oma Garmin Connect™ seadetes. Jooksva treeningnädala puhul kuvatakse, kuidas sinu "ämber" nädala jooksul täitub. See annab ka baasi mõjukoormuse ja jooksusuutlikkuse ajaloolisele ülevaatele.

Suutlikkus: suutlikkus peegeldab maksimaalset akuutset koormust, mida sinu keha suudab sinu jooksuajaloo põhjal hallata. See on isikupärastatud ja seda kohandatakse iga treeningnädala alguses vastavalt sinu hiljutise ja pikaajalise jooksuajaloo teaduspõhisele tõlgendusele. Lisateabe saamiseks ava veebileht garmin.com/performance-data/running.

Tulemuste tõlgendamine: raske ja kiire jooksmine põhjustab maapinna tugevamaid reaktsioonijõude ning kulutab su keha rohkem kui kerge sörkimine. Käimisetapid jooksu ajal annavad ainult poole tavapärase jooksmise mõjust. Sa saad vaadata oma jooksuajaloos mõjukoormuse kõrval kujutatud tegeliku läbitud vahemaa graafikut. Tervislik lähenemisviis jooksmisele hõlmab alati nii oma keha kuulamist kui andmete kasutamist.

Vastupidavuse skoor

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

Värvitsoon	Kirjeldus
Roosa	Eliit
Lilla	Ülihea
Sinine	Ekspert

Värvitsoon	Kirjeldus
Roheline	Hästi treenitud
Kollane	Treenitud
Oranž	Keskmine
Punane	Harrastaja

Lisateavet vt lisast (*Vastupidavuse skoori hinnangud*, lehekülg 130).

Võhmatsoonide vaatamine

Maksimaalse hapnikutarbimisvõime hinnangu saamisel esitab sinu kell hinnangulise vastupidavuse aja igas võhmatsoonis.

VIHJE: saad vaadata oma reaalajas vastupidavust tegevuse käigus andmekuval (*Oma reaalajas vastupidavuse vaatamine*, lehekülg 63).

1. Vajuta kellakuval nuppu, et näha vastupidavuse skoori ülevaadet.
   MÄRKUS: võimalik, et pead ülevaate ülevaadete loendisse lisama (*Ülevaadete loendi kohandamine*, lehekülg 58).
2. Vali ülevaade.
3. Võhmatsoonide nägemiseks keri alla.
4. Vali **Jooks** või **Jalgratas**.
   Kuvatakse sinu jooksutempo või rattasõidu võhmatsoonid.

Sinine	Kerge
Roheline	Mõõdukas
Kollane	Mugavalt nõudlik
Oranž	Raske
Punane	Maksimaalne

5. Vali võhmatsoon.
   Kuvatakse sinu hinnangulise vastupidavuse aja graafika võhmatsoonis.
6. Täiendavate võhmatsoonide nägemiseks keri alla.

Mäeskoor

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

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

Rattasõidu suutlikkuse kuvamine

Enne rattasõidu suutlikkuse kuvamist peab su kasutajaprofiilis olema 7 päeva trenniajalugu, salvestatud maksimaalne hapnikutarbimisvõime (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave*, lehekülg 60) ja seotud võimsusmõõtja võimsuskõvera andmed (*Võimsuskõvera kuvamine*, lehekülg 64).

Rattasõidu suutlikkus on sooritusvõime kolmes kategoorias: aeroobne vastupidavus, aeroobne võimekus ja anaeroobne võimekus. Rattasõidu suutlikkus sisaldab su praegust jalgratturi tüüpi, nt ronija. Jalgratturi tüübi aitab määrata ka kasutajaprofiili sisestatud teave, nt kehakaal (*Kasutajaprofiili seadistamine*, lehekülg 114).

1 Vajuta kellakuval nuppu rattasõidu suutlikkuse ülevaate vaatamiseks.
MÄRKUS: ehk soovid lisada selle ülevaate oma ülevaadete loendisse (*Ülevaadete loendi kohandamine*, lehekülg 58).
2 Vajuta nuppu oma praeguse jalgratturi tüübi vaatamiseks.
3 Vajuta nuppu oma rattasõidu suutlikkuse üksikasjaliku analüüsi (valikuline) vaatamiseks.

Võistluskalender ja peamine võistlus

Kui lisad võistluse oma kalendrisse Garmin Connect™, saad seda sündmust kellas vaadata, kui lisad peamise võistluse ülevaate (*Ülevaated*, lehekülg 56). Sündmuse kuupäev peab jääma järgmise 365 päeva sisse. Kell kuvab sündmuseni jäänud aja pöördloendust, sinu ajaeesmärki või prognoositavat lõpuaega (ainult jooksuüritused) ja ilmateavet.

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

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

Sõltuvalt sinu sündmuse jaoks saadaolevatest rajaandmetest saad vaadata kõrgusandmeid, raja kaarti ja lisada funktsiooni PacePro™ plaani (*PacePro™ Treening*, lehekülg 32).

Võistluseks treenimine

Sinu kell võib sulle soovitada igapäevaseid treeninguid, et saaksid treenida võistluseks, kui sul on maksimaalse hapnikutarbimisvõime (VO2 max) hinnang olemas (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave*, lehekülg 60).

1 Vali rakenduses Garmin Connect™ suvand •••.
2 Vali **Treen. ja kavand.** > **Võistlused ja üritused** > **Otsi sündmust**.
3 Otsi oma lähikonnas toimuvat sündmust.
Oma sündmuse loomiseks vali **Loo sündmus**.
4 Vali **Lisa kalendrisse**.
5 Sünkrooni kell oma Garmin Connect kontoga.
6 Sirvi kellas peamise võistluse ülevaateni, et näha oma peamise võistluse jäänud aja pöördloendust.
7 Vajuta kellakuval nuppu ja vali jooks või rattasõit.
MÄRKUS: kui oled lõpetanud vähemalt ühe välistingimustes korraldatud jooksu koos pulsisageduse andmetega või ühe rattasõidu pulsisageduse ja jõu andmetega, kuvatakse kellas igapäevased treeningsoovitused.

Aktsia lisamine

Aktsiate loendi kohandamiseks pead esmalt ülevaateloendisse aktsiate ülevaate lisama (*Ülevaadete loendi kohandamine*, lehekülg 58).

1 Aktsiate ülevaate kuvamiseks vajuta kellakuval .
2 Vajuta nuppu .
3 Vali **Redigeeri** > **Lisa**.
4 Sisesta lisatava aktsia ettevõtte nimi või aktsia sümbol ja vali ✔.
Kell kuvab otsingu tulemusi.
5 Vali aktsia, mida soovid lisada.
6 Lisateabe vaatamiseks vali aktsia.
VIHJE: aktsia kuvamiseks ülevaadete loendis võid vajutada ja valida **Määra lemmikuks**.

Ilma asukohtade lisamine

1 Ilmaülevaate kuvamiseks keri kellakuval.
2 Vajuta esimesel ülevaate ekraanil .
3 Vali **Lisa vahepunkt** ning otsi asukohta.
4 Vajadusel korda samme 2 ja 3 ning lisa asukohti.

Elustiili logimine

Vaata oma kellal Enduro™ elustiili logimisest, kuidas igapäevategevused mõjutavad mitmeid tervisenäitajaid, nt uneskoori, puhkeaja pulsisagedust ja muud. Saad logida ja jälgida käitumist, mis peegeldab sinu igapäevaseid harjumusi ja tegevusi, näiteks hiline kohvitarbimine, jääsuplus või enne magamaminekut lugemine Garmin Connect™ rakenduses (*Elustiili logimise käitumise jälgimine*, lehekülg 71). Sa saad isegi luua ja jälgida kohandatud käitumist.

Elustiili logimise käitumise jälgimine

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

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

Üksikasjalikke elustiili logimise aruandeid saad vaadata rakenduses Garmin Connect.

VIHJE: sa saad oma kellal lubada vaate elustiili logimisele, et vaadata ja logida elustiili käitumist (*Ülevaadete loendi kohandamine*, lehekülg 58).

Ajavaheväsimuse nõustaja kasutamine

Selleks, et saaksid kasutada funktsiooni Ajavaheväsimuse nõustaja ülevaadet, pead kavandama reisi rakenduses Garmin Connect™ (*Reisi kavandamine rakenduses Garmin Connect™*, lehekülg 71).

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

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

Reisi kavandamine rakenduses Garmin Connect™

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

Kellad

Äratuse seadistamine

Saad määrata mitu äratust.

1. Tee valik:
   - Vajuta kellakuval nuppu .
   - Vajuta kellakuval nuppu .
   - Hoia all nuppu .
2. Vali **Kellad** > **Hoiatused**.
3. Tee valik:
   - Äratuse esmakordsel määramisel ja salvestamisel sisesta äratuse aeg.
   - Lisaäratuste määramiseks ja salvestamiseks vali **Lisa hoiatus** ja sisesta äratuse aeg.
4. Keri alla rohkemate valikute nägemiseks.
5. Vali **Salvesta**.

Äratuse muutmine

1. Tee valik:
   - Hoia kellakuval all .
   - Vajuta kellakuval nuppu .
   - Hoia all nuppu .
2. Vali **Kellad** > **Hoiatused**.
3. Vali häire.
4. Tee valik:
   - Äratuse sisse- või väljalülitamiseks vali **Olek**.
   - Äratuse aja muutmiseks vali **Aeg**.
   - Et seadistada äratus sind sinu optimaalse uneaja alusel enne määratud äratuse aega 30-minutilises ajaaknas leebelt äratama, vali **Nutikas äratus**.

     MÄRKUS: äratus algab alati sinu valitud ajal lisaks võimalikele varasematele äratustele. Näiteks, kui seadistad äratuse kellaajaks 8:00 hommikul, hakkab äratus sind leebelt äratama vahemikus 7:30 ja 8:00 hommikul.
   - Äratuse regulaarseks kordumiseks vali **Korda** ja seejärel, millal äratus peaks korduma.
   - Äratuse tüübi valimiseks vali **Heli ja vibratsioon**.

     MÄRKUS: samuti saad vaadata äratuse heli ja teha vibratsiooni valikuid. Võid valida **Vaikne algus**, kui soovid vibratsiooni pehmet algust ja edasist tugevnemist.
   - Koos äratusega taustvalguse sisse- või väljalülitamiseks vali **Taustvalgus**.
   - Äratuse kirjelduse valimiseks vali **Silt**.
5. Tee valik:
   - Muudatuste salvestamiseks vali **Valmis**.
   - Äratuse kustutamiseks vali **Kustuta**.

Allaloendustaimeri kasutamine

1. Tee valik:
   - Kellakuval hoia all nuppu .
   - Vajuta kellakuval nuppu .
   - Hoia all nuppu .
2. Vali **Kellad** > **Taimerid**.
3. Kui sa ei ole enne taimerit salvestanud, sisesta aeg puuteekraanil või nuppudega ja .
4. Kui oled varem taimeri salvestanud, tee mõni järgmine valik.
   - Uue tagasilugeva taimeri seadistamiseks ilma seda salvestamata, vali **Kiirtaimer** ja sisesta aeg.
   - Uue taimeri määramiseks ja salvestamiseks vali **Redigeeri** > **Lisa taimer** ning sisesta aeg.
   - Salvestatud taimeri määramiseks vali salvestatud taimer.
5. Taimeri käivitamiseks vajuta nuppu .

6 Vajadusel tee valik:
- Taimeri peatamiseks vali ▮▮.
- Taimeri taaskäivitamiseks vali ↺.
- Taimeri tühistamiseks vali ⋮ > **Tühista taimer**.
- Taimeri salvestamiseks vali ⋮ > **Salvesta taimer**.
- Aegunud taimeri automaatseks taaskäivitamiseks vali ⋮ > **Aut. taaskäiv.** > **Sees**.
- Taimeri märguande kohandamiseks vali ⋮ > **Heli ja vibratsioon**.

Taimeri kustutamine

1 Tee valik:
- Kellakuval hoia all nuppu •◯.
- Vajuta kellakuval nuppu ◯.
- Hoia all nuppu ◯.

2 Vali **Kellad** > **Taimerid** > **Redigeeri**.
3 Vali taimer.
4 Vali **Kustuta**.

Stopperi kasutamine

1 Tee valik:
- Vajuta kellakuval nuppu •◯.
- Vajuta kellakuval nuppu ◯.
- Hoia all nuppu ◯.

2 Vali **Kellad** > **Stopper**.
3 Taimeri käivitamiseks vajuta nuppu ◯.
4 Vajuta nuppu ◯, et ringiaja taimer ① uuesti käivitada.



Stopperi koguaeg ② jookseb edasi.

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

Alternatiivsete ajavööndite lisamine

Saad kuvada teiste ajavööndite kellaaja.

1. Tee valik:
   - Kellakuval hoia all nuppu .
   - Vajuta kellakuval nuppu .
   - Hoia all nuppu .

   VIHJE: saad ülevaadete loendis vaadata ka alternatiivseid ajavööndeid (*Ülevaadete loendi kohandamine*, lehekülg 58).
2. Vali **Kellad** > **Alt. ajavööndid** > **Lisa**.
3. Vajuta nuppu või regiooni esiletoomiseks ja vajuta nuppu selle valimiseks.
4. Vali ajavöönd.

Teise ajavööndi muutmine

1. Tee valik:
   - Vajuta kellakuval nuppu .
   - Vajuta kellakuval nuppu .
   - Hoia all nuppu .

   VIHJE: saad ülevaadete loendis vaadata ka alternatiivseid ajavööndeid (*Ülevaadete loendi kohandamine*, lehekülg 58).
2. Vali **Kellad** > **Alt. ajavööndid**.
3. Vali ajavöönd.
4. Vajuta nuppu .
5. Tee valik:
   - Ülevaateloendis kuvatava ajavööndi määramiseks vali suvand **Määra lemmikuks**.
   - Ajavööndile kohandatud nime sisestamiseks vali **Muuda nime**.
   - Ajavööndile kohandatud lühendi sisestamiseks vali **Lühenda**.
   - Ajavööndi muutmiseks vali **Vaheta tsooni**.
   - Ajavööndi kustutamiseks vali **Kustuta**.

Taimeri lisamine

1. Tee valik:
   - Vajuta kellakuval nuppu .
   - Vajuta kellakuval nuppu .
   - Hoia all nuppu .

   VIHJE: taimereid saad vaadata ka ülevaateloendis (*Ülevaadete loendi kohandamine*, lehekülg 58).
2. Vali **Kellad** > **Taimerid** > **Lisa**.
3. Sisesta nimi.
4. Vali aasta, kuu ja päev.
5. Tee valik:
   - Vali **Kogu päev**.
   - Vali **Kindel kellaaeg** ja sisesta kellaaeg.
6. Vali ikoon.

Taimerite muutmine

1. Tee valik:
   - Kellakuval hoia all nuppu .
   - Vajuta kellakuval nuppu .
   - Hoia all nuppu .

   VIHJE: taimereid saad vaadata ka ülevaateloendis (*Ülevaadete loendi kohandamine*, lehekülg 58).
2. Vali **Kellad** > **Taimerid**.
3. Vali taimeriga sündmus.

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

5 Vajuta ja vali **Muuda taimerit**.

6 Vali muudetav valik:
- Sündmuse nime muutmiseks vali **Nimi**.
- Kuupäeva muutmiseks vali **Kuupäev**.
- Aja muutmiseks vali **Aeg**.
- Ikooni muutmiseks vali **Ikoon**.
- Sündmuse lühendatud nime lisamiseks vali **Lühend**.
- Sündmuse asukoha lisamiseks vali **Asukoht**.
- Sündmuse meeldetuletuste lisamiseks vali **Meeldetuletused**.
- Sündmuse kordamiseks igal aastal vali **Korda igal aastal**.
- Sündmuse eemaldamiseks vali **Kustuta taimer**.

logid

Ajaloos on kirjas kellaaeg, vahemaa, kalorid, keskmine tempo ja kiirus, ringiandmed ning valikuline anduriteave.
MÄRKUS: kui seadme mälu saab täis, kirjutatakse vanimad andmed üle.

Ajaloo kasutamine

Ajalugu sisaldab salvestatud tegevusandmeid, rekordeid ja kokkuvõtteid.

1 Tee valik:
   - Hoia kellakuval all nuppu •◯.
   - Vajuta kellakuval nuppu ◯.
   - Vajuta kellakuval nuppu ◯.
2 Vali **Ajalugu**.
   Kuvatakse sinu hiljutiste tegevuste tulpdiagramm.
3 Vajuta ◯ valikute vaatamiseks.
4 Tee valik:
   - Tulpdiagrammi ajavahemiku muutmiseks vali **Graafiku valikud**.
   - Eri spordialade isiklike rekordite vaatamiseks vali **Rekordid** (*Isiklikud rekordid*, lehekülg 76).
   - Nädala- või kuukokkuvõtete vaatamiseks vali **Kokku** (*Koguandmete kuvamine*, lehekülg 77).
5 Ribagraafikule naasmiseks vajuta nuppu ◯.
6 Oma tegevuste ajaloo vaatamiseks keri alla.
7 Vali tegevus.
8 Vajuta ◯ valikute vaatamiseks.

Mitme spordiala ajalugu

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

Isiklikud rekordid

Tegevuse lõpus kuvab kell tegevuse käigus saavutatud uue isikliku rekordi. Isiklike rekordite hulka kuuluvad sinu mitme tavalise võistlusdistantsi kiireim aeg, jõutegevuse suuremate liigutuste suurim kaal ja pikim jooks, jalgrattasõit või ujumine.
MÄRKUS: jalgrattasõidu korral sisaldab isiklik rekord ka enamikke tõuse ja parimat võimsust (vajalik on võimsusmõõtja).

Isiklike rekordite vaatamine

1 Tee valik:
   - Hoia kellakuval all nuppu •◯.
   - Vajuta kellakuval nuppu ◯.
   - Vajuta kellakuval ◯.
2 Vali **Ajalugu**.
3 Vajuta ◯ valikute vaatamiseks.
4 Vali **Rekordid**.
5 Vali spordiala.
6 Vali rekord.
7 Vali **Kuva andmed**.

Isikliku rekordi taastamine

Võid taastada varasema isikliku rekordi.

1 Tee valik:
   - Hoia kellakuval all nuppu •◯.
   - Vajuta kellakuval nuppu ◯.

- Vajuta kellakuval .

2 Vali **Ajalugu**.
3 Vajuta valikute vaatamiseks.
4 Vali **Rekordid**.
5 Vali spordiala.
6 Vali taastamiseks rekord.
7 Vali **Eelmine** > ✔.

MÄRKUS: see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

Isiklike rekordite kustutamine

1 Tee valik:
- Hoia kellakuval all nuppu .
- Vajuta kellakuval nuppu .
- Vajuta kellakuval nuppu .

2 Vali **Ajalugu**.
3 Vajuta valikute vaatamiseks.
4 Vali **Rekordid**.
5 Vali spordiala.
6 Tee valik:
- Rekordi kustutamiseks vali rekord ja vali **Kustuta andmed** > ✔.
- Kõigi spordiandmete kustutamiseks vali **Kustuta kõik andmed** > ✔.

MÄRKUS: see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

Koguandmete kuvamine

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

1 Tee valik:
- Hoia kellakuval all nuppu .
- Vajuta kellakuval nuppu .
- Vajuta kellakuval nuppu .

2 Vali **Ajalugu**.
3 Vajuta valikute vaatamiseks.
4 Vali **Kokku**.
5 Vali tegevus.
6 Nädala või kuu koguandmete kuvamiseks vali mõni suvand.

Teavituste ja märguannete seaded

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

Nutiteavitused: kohandab sinu kellas kuvatavaid nutiteavitusi (*Telefoni teavituste lubamine*, lehekülg 87).

Tervis ja heaolu: kohandab sinu kellale kuvatavaid tervise ja heaolu teavitusi (*Tervise ja heaolu teavitused*, lehekülg 78).

Aruande seaded: loob raporteid ning kohandab raporti andmeid ja teemat. Võid valida **Hommikuraport** igapäevaste sõnumite loomiseks ja muutmiseks hommikuaruandes (*Hommikuse raporti kohandamine*, lehekülg 79). Õhtuse raporti ajakava määramiseks vali **Õhtuaruanne** (*Õhtuse raporti kohandamine*, lehekülg 79). Raportite taustateema kohandamiseks vali **Vali teema**.

Süsteemi hoiatused: seadistab kellaaja (*Kellaajahoiatuste seadistamine*, lehekülg 79), barometer (*Tormihoiatuse seadistamine*, lehekülg 79), või telefoniühenduse märguanded (*Telefoniühenduse hoiatuste sisselülitamine*, lehekülg 80).

Märguandekeskus: aktiveerib teavituskeskuse uute teavituste vaatamiseks (*Teavituste kuvamine*, lehekülg 87).

Tervise ja heaolu teavitused

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

Päevakokkuvõte: päevakokkuvõte Body Battery™ ilmub paar tundi enne uneakna algust. Igapäevane kokkuvõte annab ülevaate sellest, kuidas sinu igapäevane stress ja tegevuste ajalugu sinu näitaja Body Battery taset mõjutasid (*Body Battery™*, lehekülg 59).

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

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

Pulsisageduse hoiatused: annab märku, kui sinu pulsisagedus on sihtväärtusest suurem või väiksem (*Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine*, lehekülg 78).

Ajavaheväsimuse nõustaja: pakub nõuandeid ajavaheväsimuse sümptomite osas reisil olles, näiteks soovitusi une ja treeningute kohta (*Ajavaheväsimuse nõustaja kasutamine*, lehekülg 71).

Liikumisteade: tuletab meelde, et püsiksid liikumises (*Liikumismärguanne*, lehekülg 78) (*Liikumise märguannete kohandamine*, lehekülg 78).

Eesmärgi hoiat.: sind teavitatakse igapäevaste sammude, korruste ja nädala intensiivsusminutite eesmärkide saavutamisest.

Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine

⚠ HOIATUS

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

Võid seadistada pulsisageduse läve väärtuse.

1. Hoia kellakuval all nuppu .
2. Vali **Kella seaded** > **Teavitused & hoiatused** > **Tervis ja heaolu** > **Pulsisageduse hoiatused**.
3. Vali **Kõrge sageduse hoiatus** või **Madala sageduse hoiatus**.
4. Seadistada pulsisageduse läve väärtus.

Kui su pulsisagedus on läve väärtusest suurem või väiksem, siis kuvatakse teade ja kell vibreerib.

Liikumismärguanne

Pidev istuv eluviis võib ainevahetushäireid põhjustada. Liikumismärguanne aitab seda vältida. Pärast ühetunnist tegevusetust kuvatakse sõnum. Kell piiksub ja vibreerib, kui helitoonid on sisse lülitatud (*Süsteemi seaded*, lehekülg 119). Saad kohandada liikumismärguandeid tühistama kõndides või muul moel liikudes.

Liikumise märguannete kohandamine

1. Hoia all nuppu .
2. Vali **Kella seaded** > **Teavitused & hoiatused** > **Tervis ja heaolu** > **Liikumisteade** > **Sees**.
3. Tee valik:
   - Vali **Liikumise märguande tüüp** märguande seadistamiseks sammude ja muu liikumistüübi alusel.

- Vali **Liikumised**, et võimaldada istudes liigutamise või vaba liikumise puhul märguanne välja lülitada.
- Vali **Liikumise kestus** märguande väljalülitamiseks 30, 45 või 60 sekundi pärast.

Hommikuraport

Kell kuvab hommikuraporti, mis põhineb su tavalisel ärkamisajal. Ilma-, une-, öise pulsisageduse muutlikkuse taseme ja muid andmeid sisaldava raporti vaatamiseks keri (*Hommikuse raporti kohandamine*, lehekülg 79).

Hommikuse raporti kohandamine

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

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

Õhtuaruanne

Enne uneaega esitab kell õhtuaruande. Keri, et vaadata raportit, mis sisaldab sinu Body Battery™ andmeid, homset treeningut ja ilma, unetreeneri soovitust ja muud. (*Õhtuse raporti kohandamine*, lehekülg 79).

Õhtuse raporti kohandamine

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

1. Hoia kellakuval all nuppu .
2. Vali **Kella seaded** > **Teavitused & hoiatused** > **Aruande seaded** > **Õhtuaruanne**.
3. Tee valik:
   - Õhtuse raporti lubamiseks või keelamiseks vali **Kuva aruanne**.
   - Õhtuses raportis kuvatavate andmete järjekorra ja tüübi kohandamiseks vali **Muuda aruannet**.
   - Vali **Magamissoovitus**, et lubada või keelata õhtuaruandes uneaja soovitused.
   - Vali **Määra aruande aeg**, et määrata ajavahemik aruande ja sinu une alguse vahel (*Vaikimisi fookuse režiimi kohandamine*, lehekülg 94).

Kellaajahoiatuste seadistamine

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

Tormihoiatuse seadistamine

⚠ HOIATUS

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

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

Telefoniühenduse hoiatuste sisselülitamine

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

1 Hoia kellakuval all nuppu .

2 Vali **Kella seaded** > **Teavitused & hoiatused** > **Süsteemi hoiatused** > **Telefon**.

Heli ja vibratsiooni seaded

Hoia kellakuval all nuppu • ja vali **Kella seaded** > **Heli ja vibratsioon**. Samuti saad neid seadeid kohandada erinevate olukordadega nagu uni ja tegevused (*Fookuse režiimid*, lehekülg 94).

Vaigistatud režiim: vali kõikide helide keelamiseks.

Hoiatushelid: esitab teadete heli.

Nuppude helid: esitab nupu vajutamisel heli.

Vibratsioon: määrab kella vibratsiooni märguannete ja nupuvajutuste korral.

Ekraani ja heleduse seaded

Hoia kellakuval all nuppu • ja vali **Kella seaded** > **Ekraan ja heledus**. Samuti saad neid seadeid kohandada erinevate olukordadega nagu uni ja tegevused (*Fookuse režiimid*, lehekülg 94).

Heledus: määrab ekraani heledustaseme.

Teksti suurus: muudab teksti suurust ekraanil.

Taustvalgus hoiatuse puhul: märguande või hoiatuse saabumisel lülitatakse ekraan sisse.

Taustvalgus žesti puhul: lülitab ekraani sisse, kui tõstad kätt ja pöörad seda randmele vaatamiseks.

Nupud ja puutetundlikkus: lülitab ekraani nuppude vajutamiseks ja ekraani puudutamiseks sisse.

Ajalõpp: seadistab ekraani väljalülitumise aja.

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

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

Connectivity

Ühenduvusfunktsioonid on käekella jaoks saadaval, kui seod kella ühilduva telefoniga (*Telefoni sidumine*, lehekülg 87). Täiendavad funktsioonid on saadaval siis, kui ühendad käekella Wi-Fi®-võrguga (*Ühendumine Wi-Fi® võrku*, lehekülg 89).

Andurid ja tarvikud

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

Juhtmeta andurid

Sinu kella saab siduda ja kasutada juhtmevabade anduritega tehnoloogia ANT+® või Bluetooth® abil (*Traadita andurite sidumine*, lehekülg 84). Pärast seadmete sidumist saad valikulisi andmevälju kohandada (*Andmekuvade kohandamine*, lehekülg 45). Kui andur kuulus ostes kellakomplekti, on need juba omavahel seotud.

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

Anduri tüüp	Kirjeldus
Approach CT10	Golfikepi anduritega Approach® saad automaatselt jälgida enda golfilööke, sh asukohta, vahemaad ja kepi tüüpi.
DogTrack	Võimaldab saada andmeid ühilduvast käeshoitavast koerajälgimisseadmest.
eBike	Kella saab kasutada koos elektrijalgrattaga ja vaadata sõidu ajal rattaandmeid, nt aku- ja vahemiku teavet.
Laiendatud ekraan	Režiimi Laiendatud ekraan abil saad jalgrattasõidu või triatloni ajal kuvada Enduro™ kellast pärit andmekuvasid ühilduvas Edge® rattaarvutis.
Väline HR	Südame löögisageduse andmete vaatamiseks tegevuste ajal kasuta välist andurit, näiteks HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™, või HRM-Pro™ seeria pulsimõõtjat. Mõned pulsikellad võivad salvestada ka andmeid või pakkuda täpsemaid jooksuandmeid (*Jooksudünaamika*, lehekülg 84) (*Jooksujõud*, lehekülg 85).
Jala andur	Kui treenid siseruumis või GPS-signaal on väga nõrk, võid GPS-i asemel kasutada tempo ja vahemaa mõõtmiseks jooksuandurit.
Kõrvaklapid	Võid kasutada kõrvaklappe Bluetooth, et kuulata oma kella Enduro laaditud muusikat.
inReach	Kaugjuhtimise funktsioon inReach® võimaldab sul oma satelliitkommunikaatorit inReach juhtida kella Enduro abil (*inReach® kaugjuhtimise kasutamine*, lehekülg 86).
Lambid	Parema ülevaate saamiseks ümbrusest võid kasutada nutikaid jalgrattatulesid Varia™. Esitulede kaamera Varia saab sõidu ajal pildistada ja videot salvestada (*Kaamera Varia™ juhtnuppude kasutamine*, lehekülg 86).
Võimsus	Oma kellal võimsusandmete vaatamiseks kasuta võimsusmõõturiga rattapedaale Rally™ või Vector™. Võid seadistada endale energiatsoone, et need sobiksid sinu eesmärkide ja võimetega (*Energiatsoonide seadistamine*, lehekülg 115) või kasutada vahemiku hoiatusi, et saada teavitusi, kui saavutad määratud energiatsooni (*Hoiatuse seadistamine*, lehekülg 49).
Radar	Võid kasutada jalgratta tahavaateradarit Varia, et saada paremat ülevaadet ümbrusest ja saata hoiatusi lähenevate sõidukite kohta. Radarkaamera tagatulega Varia saab sõidu ajal pildistada ja videot salvestada (*Kaamera Varia™ juhtnuppude kasutamine*, lehekülg 86).
Kaugusmõõdik	Võid kasutada ühilduvat laserkaugusmõõturit, et näha golfi mängides lipuni jäävat vahemaad.
Jooksuandur	Võid kasutada seadet Running Dynamics Pod, et vaadata ja salvestada kellas jooksudünaamika andmeid (*Jooksudünaamika*, lehekülg 84).
Käiguvahetus	Sõidu ajal käiguvahetusteabe kuvamiseks võid kasutada elektroonilisi käiguvaheteid. Kui andur on reguleerimisrežiimis kuvab kell Enduro praegused reguleerimisväärtused.
Shimano Di2	Sõidu ajal käiguvahetusteabe kuvamiseks võid kasutada elektroonilisi käiguvaheteid Shimano® Di2™. Kui andur on reguleerimisrežiimis kuvab kell Enduro praegused reguleerimisväärtused.
Nuti treeninguseade	Võid kasutada oma kella koos nutika siseruumides kasutatava treeninguseadmega, et jäljendada takistusi rajal, rattasõidul või treeningul (*Sisetreeningseadme kasutamine*, lehekülg 34).
Kiir./rütm	Võid oma jalgrattale kinnitada kiirus- või rütmianduri ja vaadata andmeid sõidu ajal. Vajaduse korral saad ratta ümbermõõdu sisestada käsitsi (*Ratta veljemõõt ja ümbermõõt*, lehekülg 130).
Temperatuur	Kinnita temperatuuriandur tempe™ tugeva rihma või aasa külge, kus see puutub kokku ümbritseva õhuga ja saab anda pidevalt täpseid temperatuuriandmeid.

Anduri tüüp	Kirjeldus
Veomootor	Saad seadet Garmin veomootori kaugjuhtimispuldina kasutada (*Kella ja veomootori sidumine*, lehekülg 18).
Xero Chrono-graph	Võid siduda Xero® kronograafiga seansi juhtseadistele juurdepääsu saamiseks ja ballistikaandmete vaatamiseks (*Xero® kronograafi rakenduse kasutamine*, lehekülg 17).

Traadita andurite sidumine

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

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

   MÄRKUS: teavet sidumise kohta leiad oma juhtmevaba anduri kasutusjuhendist.
2. Kell peab olema andurist kuni 3 m kaugusel.

   MÄRKUS: sidumisel ajal viibi teistest traadita anduritest vähemalt 10 m kaugusel.
3. Hoia kellakuval all nuppu •◯.
4. Vali **Kella seaded** > **Ühenduvus** > **Andurid ja tarvikud** > **Lisa uus**.
5. Tee valik:
   - Vali **Otsi kõiki**.
   - Vali anduri tüüp.

   Kui andur on kellaga seotud, siis on olekuks Otsimine asemel Ühendatud. Anduri andmed ilmuvad andmekuva silmusesse või kohandatud andmeväljale. Võid kohandada valikulisi andmevälju (*Andmekuvade kohandamine*, lehekülg 45).

Pulsisageduse tarviku jooksutempo ja -distants

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

Tempo ja distantsi täpsus paraneb kalibreerimisega.

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

MÄRKUS: automaatne kalibreerimine ei toimi sisejooksu, raja- või ultrajooksu tegevuste puhul (*Jooksutempo ja -distantsi salvestamise näpunäited*, lehekülg 84).

Käsitsi kalibreerimine: pärast jooksulindil jooksmist võid ühendatud pulsisageduse tarvikus valida **Kalibreeri ja salvesta** (*Jooksulindi vahemaa kalibreerimine*, lehekülg 31).

Jooksutempo ja -distantsi salvestamise näpunäited

- Uuenda käekella Enduro™ tarkvara (*Tooteuuendused*, lehekülg 124).
- Jookse korduvalt õues GPS-i ja ühendatud HRM 600, HRM-Fit™, või HRM-Pro™ seeria tarvikuga. Õue tempovahemik peab ühtima jooksulindi tempovahemikuga.
- Kui jooksed liival või sügavas lumes, siis ava anduri sätted ja lülita välja **Autom. kalibreerim.**.
- Kui ühendasid enne ühilduva jooksuanduri tehnoloogia ANT+® abil, siis määra jooksuanduri olekuks **Väljas** või eemalda see ühendatud andurite loendist.
- Soorita jooksulindil jooksmine koos käsitsi kalibreerimisega (*Jooksulindi vahemaa kalibreerimine*, lehekülg 31).
- Kui automaatne ja käsitsi kalibreerimine ei näi täpsed, siis ava anduri sätted ja vali **Pulsimonitori tempo ja vahemaa** > **Nulli kalibreerimisandmed**.

  MÄRKUS: võid proovida **Autom. kalibreerim.** välja lülitada ja seejärel uuesti käsitsi kalibreerida (*Jooksulindi vahemaa kalibreerimine*, lehekülg 31).

Jooksudünaamika

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

Meeter	Anduri tüüp	Kirjeldus
Rütm	Kell või ühilduv tarvik	Rütm näitab sammude arvu minutis. Kuvab sammude koguarvu (parema ja vasaku jala omad).
Sammupikkus	Kell või ühilduv tarvik	Sammu pikkus tähistab sinu sammu pikkust ühest jalaastest teiseni. Seda mõõdetakse meetrites.
Vertikaalne võnkumine	Kell või ühilduv tarvik	Vertikaalne võnkumine on jooksmisel tekkiv tõukumine. Kuvab torso vertikaalse liikumise, mõõdetuna sentimeetrites.
Vertikaalsuhe	Kell või ühilduv tarvik	Vertikaalsuhe on vertikaalse võnkumise ja sammu pikkuse suhe. See kuvatakse protsentides. Väiksem number tähendab tavaliselt paremat jooksuvormi.
Kokkupuuteaeg maaga	Kell või ühilduv tarvik	Maaga kokkupuute aeg tähistab aega, mille jooksul jalg puutub jooksmise ajal kokku maapinnaga. Seda mõõdetakse millisekundites. **MÄRKUS:** kõndimise ajal ei ole maaga kokkupuute näitajad saadaval.
Kokkupuuteaeg maaga – tasakaal	Ainult ühilduv tarvik	Maaga kokkupuuteaja tasakaal kuvab vasaku/parema jala maaga kokkupuuteaja tasakaalu jooksmise ajal. See kuvatakse protsentides. Näiteks 53,2 noolega vasakule või paremale.
Sammukiiruse kadu	HRM 600 ainult	Sammukiiruse kadu näitab seda, mil määral sinu kiirus väheneb, kui su jalg jooksu ajal maad tabab. Seda mõõdetakse sentimeetrites sekundi kohta. Madalam number on tavaliselt parem, kuna see näitab, et pead uuesti kiirendamiseks tegema vähem jõulist tööd. **MÄRKUS:** sammukiiruse kao mõõdikud pole kõndimise ajal saadaval.
Sammukiiruse kao protsent	HRM 600 ainult	Sammukiiruse kadu protsentides näitab seda, mil määral sinu kiirus väheneb, kui su jalg tabab maad ehk sinu jooksukiiruse protsenti. See põhjustab sammukiiruse kadu, mis tavaliselt suureneb kiirema jooksukiirusega.

Nõuanded puudulike jooksudünaamika andmete puhul

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

- Veendu, et kannad jooksudünaamika tarvikut, näiteks HRM 600, HRM-Fit™ või HRM-Pro™ seeria tarvikut.
- Seo juhiseid järgides jooksudünaamika tarvik oma kellaga uuesti.
- Kui kasutad HRM 600 tarvikut, seo see oma kellaga, kasutades pigem turvalist Bluetooth® ühendust kui avatud ühendust.

  Lisateavet ühenduse tüüpide kohta vaata aadressilt garmin.com/hrm_connection_types.
- Kui kasutad HRM-Fit või HRM-Pro seeria tarvikut, seo see oma kellaga, kasutades tehnoloogiat ANT+®, mitte tehnoloogiat Bluetooth.
- Kui jooksudünaamika andmed kuvatakse ainult nullides, siis kontrolli, kas kannad tarvikut õiget pidi.

  MÄRKUS: mõnesid mõõdikuid ei kuvata kõndimise ajal (*Jooksudünaamika*, lehekülg 84).

Jooksujõud

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

Jooksujõudu saab mõõta ühilduva jooksudünaamika tarviku või kellaandurite abil. Võid kohandada jooksujõu andmevälju, et näha oma energiaväljundit ja kohandada oma treeningut (*Andmeväljad*, lehekülg 131). Võid määrata energiaväljundi hoiatusi, mis esitatakse, kui saavutad teatud energiatsooni (*Tegevuste märguanded*, lehekülg 48).

Jooksmise energiaväljundi tsoonides kasutatakse vaikeväärtusi, mis põhinevad sool, kaalul ja keskmisel võimekusel ja ei pruugi ühtida sinu isiklike võimetega. Tsoone saad otse kellas või oma konto Garmin Connect™ kaudu käsitsi muuta (*Energiatsoonide seadistamine*, lehekülg 115).

Jooksuenergia sätted

Vajuta kellakuval nuppu , vali sümbol **Tegevused**, vali jooksev tegevus, keri alla, vali tegevuse seaded ja vali **Jooksu võimsus**.

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

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

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

Rinna pulsisagedus ujumisel

Sarja HRM 600, HRM-Pro™, HRM-Swim™ ja HRM-Tri™ pulsimonitorid salvestavad ja talletavad pulsiandmeid ujumise ajal. Pulsisageduse andmete vaatamiseks võid lisada pulsisageduse andmeväljad (*Andmekuvade kohandamine*, lehekülg 45).

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

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

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

Kaamera Varia™ juhtnuppude kasutamine

TEATIS

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

Enne, kui saad kasutada kaamera Varia juhtnuppe, pead selle oma kellaga ühendama (*Traadita andurite sidumine*, lehekülg 84).

1. Tee valik:
   - Lisa kellale **Kaamera juhtimine** juhtseadis (*Juhtelementide menüü kohandamine*, lehekülg 53).
   - Lisa kellale **Kaamera juhtimine** ülevaade (*Ülevaadete loendi kohandamine*, lehekülg 58).
2. Vali juhtseadisest või ülevaatest **Kaamera juhtimine** suvand:
   - Kaamera sätete vaatamiseks vali sümbol ⋮ > ⚙.
   - Sõidu salvestamiseks vali ⋮ > ●.
   - Pildistamiseks vali 📷.
   - Klipi salvestamiseks vali ▶.

inReach® kaugjuhtimispult

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

inReach® kaugjuhtimise kasutamine

Enne kui saad kasutada inReach kaugjuhtimisfunktsiooni, pead siduma oma inReachsatelliitsideseadme (*Traadita andurite sidumine*, lehekülg 84) ning lisama inReach ülevaate ülevaadete loendisse (*Ülevaadete loendi kohandamine*, lehekülg 58).

1. Lülita satelliitsideseade inReach sisse.
2. Vajuta oma Enduro™ kella kellakuval ◯, et kuvada inReach ülevaade.
3. Vajuta nuppu ◯, et otsida oma inReach satelliitsidevahendit.
4. Vajuta nuppu ◯, et siduda oma inReach satelliitsidevahendiga.
5. Vajuta nuppu ◯ ja tee valik.
   - SOS-teate saatmiseks vali **Käivita SOS**.
     MÄRKUS: sOS-funktsiooni tohib kasutada ainult hädaolukorras.
   - Tekstisõnumi saatmiseks vali **Sõnumid** > **Uus sõnum**, vali sõnumi kontaktid ja sisesta sõnumi tekst või vali kiirteksti võimalus.
   - Kontrollsõnumi saatmiseks vali **Saada kontrollsõnum** ja vali nimekirjast sõnum.
   - Taimeri ja tegevuse jooksul läbitud vahemaa vaatamiseks vali **Jälgimine**.

Telefoniga ühenduvuse funktsioonid

Telefoniga ühenduvuse funktsioonid on sinu kella Enduro™ jaoks saadaval, kui seod selle rakenduse Garmin Connect™ abil (*Telefoni sidumine*, lehekülg 87).

- Rakenduse funktsioonid rakendusest Garmin Connect (*Garmin Connect™*, lehekülg 90)
- Rakenduse funktsioonid rakendusest Connect IQ™ jne (*Telefoni- ja arvutirakendused*, lehekülg 90)
- Kuvad (*Ülevaated*, lehekülg 56)
- Juhtelementide menüü funktsioonid (*Juhtelemendid*, lehekülg 52)
- Ohutus- ja jälgmisfunktsioonid (*Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid*, lehekülg 109).
- Telefoni interaktsioonid, nagu nt teavitused (*Telefoni teavituste lubamine*, lehekülg 87)

Telefoni sidumine

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

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

1 Tee valik:
   - Kella esmasel seadistamisel vali ✔, kui palutakse kell telefoniga siduda.
   - Kui jätsid sidumisprotsessi eelnevalt vahele, hoia kellakuval all ja vali **Kella seaded** > **Ühenduvus** > **Paarista telefon**.
   - Kui soovid siduda uut telefoni, hoia kellakuval all ja vali **Kella seaded** > **Ühenduvus** > **Telefon** > **Paarista telefon**.

     MÄRKUS: see valik kuvatakse ainult siis, kui kell pole seotud telefoniga ühendatud.
2 Skanni oma telefoniga QR-koodi ning järgi sidumis- ja seadistamisprotsessi lõpetamiseks ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Telefoni teavituste lubamine

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

MÄRKUS: saad kohandada teavitusi une või tegevuste ajal Fookuse režiimid seadetes (*Fookuse režiimid*, lehekülg 94).

1 Hoia kellakuval all nuppu .
2 Vali **Kella seaded** > **Ühenduvus** > **Telefon** > **Märguanded**.
3 Tee valik:
   - Telefoni teavituste lubamiseks vali **Olek** > **Sees**.
   - Telefonikõnede teavituste lubamiseks vali **Kõned** ja vali oleku ja märguande valikud.
   - Tekstsõnumite teavituste lubamiseks vali **Tekstisõnumid** ja vali oleku ja märguande valikud.
   - Telefonirakenduste teavituste lubamiseks vali **Rakendused** ja vali oleku ja märguande valikud.
   - Rakenduse teavituste lubade nägemiseks vali **Rakendused** ja keri alla, et näha rakenduste loendit.

     MÄRKUS: saad telefonis hallata, milliseid rakenduse teavitusi kellas näidatakse.

     Kui telefonis iOS® võtavad telefon ja kell vastu rakenduse teavituse, kuvatakse rakendus kella loendis **Ühendatud rak.**. Rakenduses Garmin Connect™ saad valida ••• > **Seaded** > **Ühendatud rakendused**, valida rakenduse ja jagatavad andmed. Lisaks saad valida **Katkesta ühendus**, et rakenduse ühendus kellas katkestada.

     Telefonis Android™ saad rakenduses Garmin Connect valida ••• > **Seaded** > **Märguanded** > **Rakenduse teavitused** ja seejärel valida, millised rakenduse teavitused lubada. Kellas kuvab loend **Blokitud rakend.** rakendused, mis ei saad kella teavitusi.
   - Teavituse üksikasjade peitmiseks kuni tegevuse sooritamiseni vali **Privaatsus** ja tee sobiv valik.
   - Teavituste kellal kuvamise kestuse muutmiseks vali **Ajalõpp**.
   - Allkirja lisamiseks oma tekstisõnumite vastustele kellalt vali **Allkiri**.

     MÄRKUS: see funktsioon saadaval vaid ühilduvates Android telefonides.

Teavituste kuvamine

Saad vaadata oma telefoni teavitusi mitmest kellamenüü asukohast.

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

VIHJE: teavitusest loobumiseks nipsa kellakuval üles.

- Teavituste rakenduse kuvamiseks vajuta kellakuval ja vali **Märguanded**.
- Teavituste juhtelemendi kuvamiseks hoia all ja vali **Märguanded**.

2 Vali teavitus.

3 Rohkemate valikute kuvamiseks vajuta .

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

Sissetulevale telefonikõnele vastamine

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

- Kõnele vastamiseks vali .
  MÄRKUS: helistajaga vestlemiseks tuleb kasutada ühendatud telefoni.
- Kõnest keeldumiseks vali .
- Kõnest keeldumiseks ja kohe tekstsõnumiga vastamiseks vali **Vasta** ja vali loendist sõnum.
  MÄRKUS: tekstsõnumiga vastamiseks pead olema ühendatud ühilduva telefoniga Android™ tehnoloogia Bluetooth® abil.

Tekstsõnumile vastamine

MÄRKUS: see funktsioon saadaval vaid ühilduvates Android™ telefonides.

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

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

1 Märguande keskuse kuvamiseks vajuta kellakuval nuppu .

2 Vali tekstsõnumi teavitus.

3 Vajuta nuppu ..

4 Vali **Vasta**.

5 Vali loendist sõnum.
Sinu telefon saadab valitud sõnumi tekstsõnumina.

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 seade**.
Telefon alustab seotud kella Enduro™ otsingut. Kell vibreerib ja piiksub, kuni vajutad nuppu.

4 Vali rakenduses Garmin Connect **OK**.

Telefoni Bluetooth® ühenduse väljalülitamine

Telefoni Bluetooth ühenduse saab välja lülitada juhtnuppude menüüst.

MÄRKUS: saad kohandada juhtnuppude menüüd (*Juhtelementide menüü kohandamine*, lehekülg 53).

1 Hoia all nuppu juhtnuppude menüü kuvamiseks.

2 Vali .
Telefonis Bluetooth ühenduse väljalülitamiseks vt mobiilseadme kasutusjuhendit.

Märguannete Leia minu telefon sisse- ja väljalülitamine

1 Hoia kellakuval all nuppu .

2 Vali **Kella seaded** > **Ühenduvus** > **Telefon** > **Leia minu telefoni märguanded**.

GPS-tegevuse ajal kadunud telefoni asukoha määramine

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

Lisateabe saamiseks vt garmin.com/findmyphonewithgps.

1 Alusta GPS-tegevust.
2 Kui kuvatakse juhis navigeerida oma seadme viimati teadaolevasse asukohta, vali ✔.
3 Navigeeri asukohta kaardil (*Kaardil oleva asukoha salvestamine või sinna navigeerimine*, lehekülg 101).
4 Asukohale osutava kompassi vaatamiseks vajuta nuppu (valikuline).
5 Kui su kell on telefoni Bluetooth® levialas, kuvatakse ekraanil signaali Bluetooth tugevus.
Mida lähemale oma telefonile liigud, seda tugevamaks muutub signaal.

Wi-Fi® ühenduvuse funktsioonid

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

Helisisu: võimaldab sünkroonida muude teenusepakkujate helisisu.

Marsruudi uuendused: võimaldab alla laadida ja installida golfiväljaku uuendused.

Kaartide allalaadimine: võimaldab kaarte alla laadida ja installida.

Tarkvarauuendused: võid alla laadida ja installida uusima tarkvara.

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

Ühendumine Wi-Fi® võrku

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

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

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

Garmin® 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 Enduro™ kell suudab andmeid saata ja vastu võtta, kui see on ühendatud teise ühilduva Garmin seadmega (*Andmete vastuvõtmine funktsiooniga Garmin Share*, lehekülg 90). Samuti saad andmeid erinevatesse seadmetesse üle kanda. Näiteks saad jagada enda lemmikrada Edge® rattaarvutist ja saata selle ühilduvasse Garmin käekella .

1 Vajuta kellakuval nuppu .
2 Vali **Garmin Share** > **Jaga**.
3 Vali kategooria ja üks element.
4 Tee valik:
- Vali **Jaga**.
- Vali **Lisa veel** > **Jaga**, et valida rohkem kui üks üksus, mida jagada.

5 Oota, kuni seade leiab teised ühilduvad seadmed.

6 Vali seade.
7 Kinnita, et kuuenumbriline PIN-kood ühildub mõlemas seadmes ja vali ✔.
8 Oota, kuni seadmed kannavad andmed üle.
9 Vali **Jaga uuesti**, et jagada samu andmeid teise kasutajaga (valikuline).
10 Vali **Valmis**.

Andmete vastuvõtmine funktsiooniga Garmin Share

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

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

Funktsiooni Garmin Share seaded

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

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

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

Telefoni- ja arvutirakendused

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

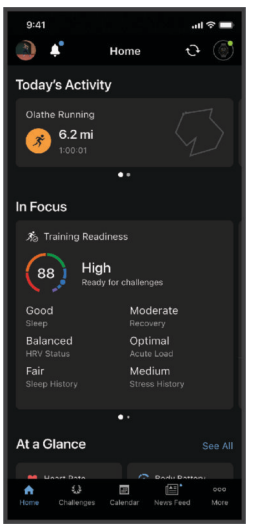
Garmin Connect™

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

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

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

MÄRKUS: mõned andmed vajavad valikulist tarvikut, nt pulsimõõtjat.



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

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

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

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

Garmin Connect+™ tellimus

Saad oma konto Garmin 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.

Jälgi Garmin Trails: ligipääs väliradadele ja -teekondadele, mida soovitavad Garmin® andmebaasid ja teised Garmin kasutajad koos piltide, arvustuste, reisikirjelduste ja muuga.

Reaalajas tegevuse statistika: jälgi treeningut rakenduses Garmin Connect ja vaata oma treeninguandmeid reaalajas.

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

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

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

Soorituse 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.

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

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

Rakenduse Garmin Connect™ kasutamine

Pärast kella sidumist telefoniga (*Telefoni sidumine*, lehekülg 87) võid kasutada rakendust Garmin Connect kõigi tegevusandmete laadimiseks teenuse Garmin Connect kontole.

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

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

Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect™ abil

Enne kella tarkvara uuendamist rakenduse Garmin Connect abil peab sul olema teenuses Garmin Connect konto ning kell tuleb ühilduva telefoniga siduda (*Telefoni sidumine*, lehekülg 87).

Sünkrooni seade rakendusega Garmin Connect (*Rakenduse Garmin Connect™ kasutamine*, lehekülg 91).

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

Ühtsed treenitustaseme andmed

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

Vali rakenduses Garmin Connect ••• > **Seaded**.

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

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

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

Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine

Võid tegevusi ja sooritusnäitajaid sünkroonida teistest Garmin® seadetest oma Enduro™ kella, kasutades Garmin Connect™ kontot. See aitab kellal täpsemalt kajastada sinu treeninguid ja vormisolekut. Näiteks võid salvestada rattasõidu Edge® rattakompuutriga ja vaadata tegevuse üksikasju ja üldist treeningukoormust enda Enduro kellast.

Sünkrooni oma Enduro kell ja muud Garmin seadmed oma Garmin Connect kontoga.

VIHJE: peamise treeningseadme ja peamise kantava seadme saad määrata Garmin Connect rakenduses (*Ühtsed treenitustaseme andmed*, lehekülg 91).

Hiljutised tegevused ja sooritusnäidikud sinu teistest Garmin kuvatakse sinu Enduro kellas.

Teenuse Garmin Connect™ kasutamine arvutis

Rakendus Garmin Express™ ühendab arvuti abil kella teenuse Garmin Connect kontoga. Võid rakenduse Garmin Express abil üles laadida oma aktiivsusandmed teenuse Garmin Connect kontole ja saata andmeid (nt treeningud ja treeningukava) teenuse Garmin Connect veebisaidilt kellale. Saad kella ka muusikat lisada (*Personaalse audiosisu allalaadimine*, lehekülg 112). Saad installida seadme tarkvarauuendused ja hallata oma Connect IQ™ rakendusi.

1. Ühenda USB-kaabli abil kell arvutiga.
2. Külasta veebilehte **garmin.com/express**.
3. Laadi alla ja installi rakendus Garmin Express.
4. Ava rakendus Garmin Express ja vali **Lisa seade**.
5. Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Tarkvara uuendamine rakendusega Garmin Express™

Seadme tarkvara uuendamiseks peab sul olema konto Garmin Connect™ ning pead alla laadima rakenduse Garmin Express.

1. Ühenda seade arvutiga USB-kaabli abil.
   Kui uus tarkvara on saadaval, saadab rakendus Garmin Express selle seadmesse.
2. Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
3. Ära uuendamise ajal seadet arvutist eralda.
   kui oled seadmes juba Wi-Fi ühenduvuse seadistanud, saab Garmin Connect automaatselt Wi-Fi kaudu saadaolevad tarkvara uuendused seadmesse alla laadida.

Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect™

MÄRKUS: juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada (*Juhtelementide menüü kohandamine*, lehekülg 53).

1. Hoia all nuppu juhtnuppude menüü kuvamiseks.
2. Vali **Sünkrooni**.

Connect IQ funktsioonid

Saad lisada käekella rakenduse Connect IQ™ funktsioone, kui kasutad käekellas või telefonis Connect IQ poodi (garmin.com/connectiqapp).

Sihverplaadid: kohanda kellaaja kuvamist.

Seadme rakendused: lisa oma kellale interaktiivseid funktsioone, sh ülevaateid ja uusi väliste ja vormisoleku tegevuste tüüpe.

Andmeväljad: laadi alla uued andmeväljad, mis esitavad andurite, tegevuste ja ajaloo andmeid uuel viisil. Võid lisada Connect IQ andmevälju sisseehitatud funktsioonidele ja lehekülgedele.

Muusika: lisa oma kella muusikapakkujaid.

Rakenduse Connect IQ™ funktsioonide allalaadimine

Enne rakenduses Connect IQ funktsioonide allalaadimist tuleb ettevõtte Garmin® käekell või rattaarvuti telefoniga siduda (*Telefoni sidumine*, lehekülg 87).

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

Rakendus Garmin Explore™

Veebisait ja rakendus Garmin Explore võimaldavad luua radu, rajapunkte ja kogusid, kavandada reise, sünkroonida radu, laadida tegevusi üles ja kasutada pilvemäluruumi. Teenuse abil saad reise põhjalikult kavandada nii võrgus kui ka võrguväliselt ning andmeid oma ühilduva Garmin® seadmega jagada ja sünkroonida. Võid kasutada rakendust, et kaarte alla laadida ja neid võrguühenduseta kasutada, ning seejärel ükskõik kuhu navigeerida, ilma et mobiilandmesideteenust vaja oleks.

Võid rakenduse Garmin Explore oma telefoni alla laadida ka rakenduste poest (garmin.com/exploreapp) või minna veebilehele explore.garmin.com.

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. Kui aktiveerid Garmin Locate jälgimise, saavad sinu usaldusväärsed kontaktid vaadata sinu viimast teadaolevat asukohta. 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).

Rakendus Garmin Golf™

Rakendus Garmin Golf võimaldab üksikasjaliku statistika ja löögianalüüsi kuvamiseks seadmest Enduro™ üles laadida punktikaarte. Golfimängijad võivad rakenduse Garmin Golf abil eri radadel üksteisega võistelda. Enam kui 43 000 rajal on punktitabelid, millega saab igaüks liituda. Võid luua golfiturniiri ja kutsuda mängijaid võistlema. Teenuse Garmin Golf liikmesus lisab uusi funktsioone, näiteks griini kontuuride andmed jms.

Rakendus Garmin Golf sünkroonib andmeid teenuse Garmin Connect™ kontoga. Rakenduse Garmin Golf saad alla laadida oma telefonis rakenduste poest (garmin.com/golfapp).

Rakendus ShotView™

Rakendus ShotView esitab üksikasjaliku statistika ja seadme salvestatud löökide analüüsi. Rakenduse ShotView saad alla laadida oma telefonis rakenduste poest (garmin.com/shotviewapp).

Fookuse režiimid

Fookuse režiimid kohandavad kella seadeid ja käitumist erinevates olukordades nagu uni ja tegevus. Seadete muutmisel siis, kui mingi fookuse režiim on lubatud, värskendatakse seadeid ainult selle fookuse režiimi jaoks.

Vaikimisi fookuse režiimi kohandamine

1. Hoia kellakuval all nuppu.
2. Vali **Kella seaded** > **Fookuse režiimid**.
3. Vali fookuse režiim.
4. Tee valik:

   MÄRKUS: kõik valikud pole kõigi fookuse režiimide jaoks saadaval.

   - Vali **Olek** fookuse režiimi sisse- või väljalülitamiseks.
   - Vali **Ajakava** ajakava konfigureerimiseks.
   - Vali **Kella välimus** kellakuva muutmiseks.
   - Vali **Satelliidid**, et määrata GNSS-satelliidisüsteemide kasutamine kõigi tegevuste puhul.

     VIHJE: sa saad funktsiooni **Satelliidid** iga tegevuse jaoks kohandada (*Aktiivsussätted*, lehekülg 45).
   - Vali **Häälteated** häälteadete lubamiseks tegevuste ajal (*Häälteadete esitamine tegevuse ajal*, lehekülg 49).
   - Vali jaotises **Teavitused & hoiatused** mõni suvand, et konfigureerida telefoni teavitusi, tervise ja heaolu märguandeid või süsteemi hoiatusi (*Teavituste ja märguannete seaded*, lehekülg 78).
   - Vali jaotises **Heli ja vibratsioon** mõni suvand, et konfigureerida helide ja vibratsiooni seadeid (*Heli ja vibratsiooni seaded*, lehekülg 81).
   - Vali jaotises **Ekraan ja heledus** mõni suvand, et konfigureerida ekraani seadeid (*Ekraani ja heleduse seaded*, lehekülg 82).
   - Vali **Nimi** fookuse režiimi nime muutmiseks.
   - Vali **Ikoon** ikooni sümboli või värvi uuendamiseks.
   - Vali **Lisa** täiendavate kohanduste lisamiseks.
   - Vali **Kustuta fookus** fookuse režiimi eemaldamiseks.
   - Vali **Vaikevalikud** vaikeseadete taastamiseks.

Kohandatud fookuse režiimi loomine

1. Hoia kellakuval all nuppu.
2. Vali **Kella seaded** > **Fookuse režiimid** > **Lisa**.
3. Tee valik:
   - Vali **Standardne**, et luua kohandatud fookuse režiim, mida saab igal ajal kasutada.
   - Vali **Tegevus**, et konfigureerida fookuse režiim mõne konkreetse tegevuse jaoks.
4. Sisesta fookuse režiimi nimi ja vali ✔.
5. Vali ikoon ja värv.
6. Tee valik:
   - Vali **Teavitused & hoiatused**, et konfigureerida telefoni ja kella teavitusi ning märguandeid (*Teavituste ja märguannete seaded*, lehekülg 78).
   - Vali **Heli ja vibratsioon**, et konfigureerida helisignaalide ja vibratsiooni seadeid (*Heli ja vibratsiooni seaded*, lehekülg 81).
   - Vali **Ekraan ja heledus** ekraani seadete konfigureerimiseks (*Ekraani ja heleduse seaded*, lehekülg 82).
7. Vali **Valmis**.
8. Tee valik:

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

   - Vali **Olek** kohandatud fookuse režiimi sisse- või väljalülitamiseks.
   - Vali **Ajakava** ajakava konfigureerimiseks.
   - Vali **Kella välimus** kellakuva uuendamiseks
   - Vali **Automaatselt käivitatud** selle valimiseks, milline tegevus kohandatud tegevuse fookuse režiimi käivitab.
   - Vali **Satelliidid** GNSS-i satelliidisuvandi määramiseks.
   - Vali **Häälteated** häälteadete lubamiseks.
   - Vali **Nimi** kohandatud fookuse režiimi nime muutmiseks.

- Vali **Ikoon** kohandatud fookuse režiimi ikoonsümboli ja värvi muutmiseks.

Tervise ja heaolu seaded

Hoia kellakuval all ja vali **Kella seaded** > **Tervis ja heaolu**.

Randmepulss: kohandab randmepõhise pulsimonitori seadeid (*Randmel kantava pulsimonitori seaded*, lehekülg 97).

Pulssoksümeeter: määrab pulssoksümeetri režiimi (*Pulssokümeetri režiimide seadistamine*, lehekülg 98).

Move IQ: lubab Move IQ® sündmused. Kui su liigutused vastavad tuttavale harjutuste mustrile, siis tuvastab funktsioon Move IQ sündmuse automaatselt ja kuvab selle ajajoonel. Funktsiooni Move IQ sündmused kuvavad tegevuse tüübi ja kestuse, kuid need ei ilmu tegevuste loendis või uudiste voos. Põhjalikuma ja täpsema ülevaate saamiseks võid ajastatud tegevuse seadmesse salvestada.

Randmepulss

Sinu kellal on randmepealne pulsimõõtja ja sa saad oma pulsisageduse andmeid vaadata pulsisageduse ülevaatest (*Ülevaadete kuvamine*, lehekülg 58).

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

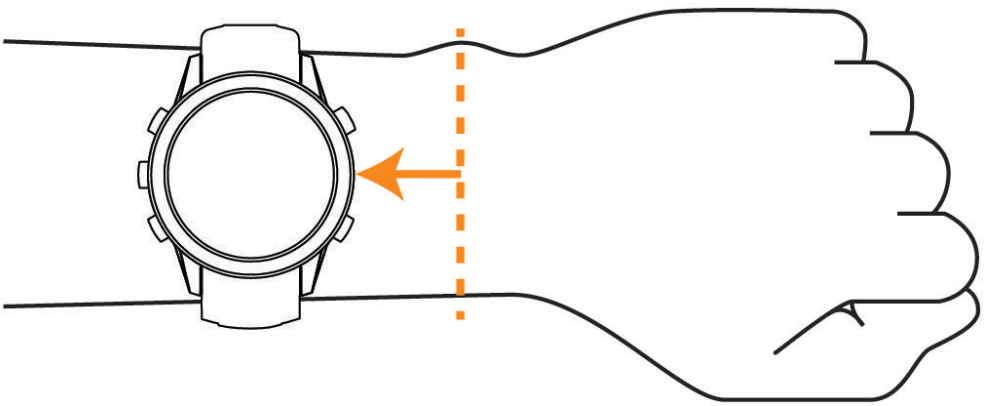
Kella kandmine

⚠ HOIATUS

Mõnedel kasutajatel, eelkõige tundliku nahaga või allergilistel inimestel, võib pärast pikemaajalist kella kasutamist ilmneda nahaärritus. Kui märkad nahaärritust, võta kell ära ja lase nahal paraneda. Nahaärrituse vältimiseks veendu, et kell oleks puhas ja kuiv, ning ära kella randmele liiga tugevalt kinnita. Lisateavet leiad aadressilt garmin.com/fitandcare.

- Kanna kella randmeluu kohal.

  MÄRKUS: kell peab olema randmel tihedalt, kuid mugavalt. Täpsemate pulsinäituse tagamiseks ei tohiks kell jooksu või muu treeningu ajal liikuda. Pulssoksümeetri näitude saamiseks pead paigal olema.



  MÄRKUS: optiline andur asub kella tagaosas.
- Randmelt pulsisageduse mõõtmise lisateavet vt jaotisest *Näpunäited korrapäratute pulsisageduse andmete puhul*, lehekülg 96.
- Pulssoksümeetri anduri lisateavet vt jaotisest *Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited*, lehekülg 98.
- Lisateavet täpsuse kohta leiad aadressilt **garmin.com/ataccuracy**.
- Lisateavet kella kandmise ja hoolduse kohta vt aadressilt **garmin.com/fitandcare**.

Näpunäited korrapäratute pulsisageduse andmete puhul

Kui pulsisageduse andmed on korrapäratud või neid ei kuvata, võid proovida järgmist. Lisateavet pulsisageduse anduri kohta vt aadressilt garmin.com/heartrate.

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

  MÄRKUS: külmas keskkonnas tee soojendust siseruumides.
- Loputa kella pärast iga trenni puhta veega.

Randmel kantava pulsimonitori seaded

Hoia kellakuval all nuppu ja vali **Kella seaded** > **Tervis ja heaolu** > **Randmepulss**.

Olek: lubab randmel kantava pulsimonitori. Vaikimisi väärtus on Automaatne, mis automaatselt kasutab randme peal kantava pulsimõõtjat, kui sa pole välise pulsimõõtjaga paaristanud.

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

Mõõtekoha vahetus: valib pulsisageduse andmete parima allika, kui kannad käekella ja välist pulsimõõtjat. Lisateavet vt aadressilt www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Edasta pulssi: Edastab pulsisageduse andmed seotud seadmetesse (*Pulsisageduse andmete edastamine*, lehekülg 97).

Pulsisageduse andmete edastamine

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

VIHJE: kui alustad tegevust, saad kohandada tegevuse seadeid sinu pulsisageduse andmete automaatseks edastamiseks (*Aktiivsussätted*, lehekülg 45). Näiteks võid jalgrattasõidu ajal saata pulsiandmed rattaarvutisse Edge®.

1 Tee valik:
   - Hoia nuppu all ja vali **Kella seaded** > **Tervis ja heaolu** > **Randmepulss** > **Edasta pulssi**.
   - Hoia all nuppu juhtnuppude menüü avamiseks ja vali .

     MÄRKUS: juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada (*Juhtelementide menüü kohandamine*, lehekülg 53).
2 Vajuta nuppu .

   Kell alustab pulsisageduse andmete edastamist.
3 Seo kell ühilduva seadmega.

   MÄRKUS: sidumisjuhised on iga ühilduva seadme Garmin® puhul erinevad. Vaata juhiseid kasutusjuhendist.
4 Vajuta nuppu oma pulsisageduse andmete edastamise lõpetamiseks.

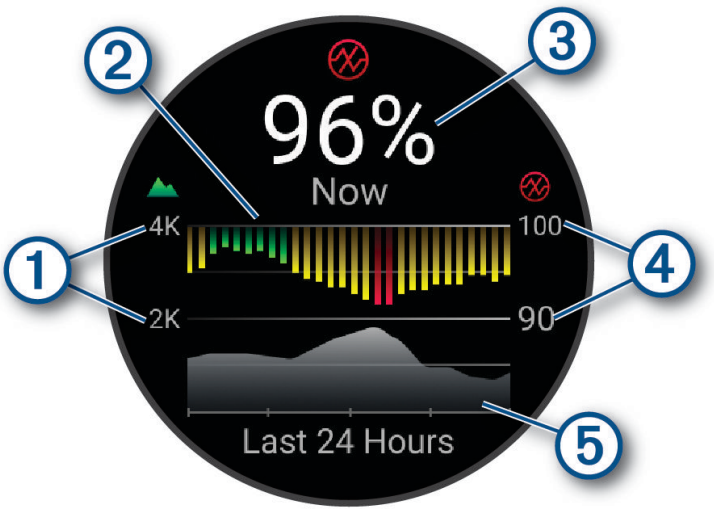
Pulssoksümeeter

Sinu kellal on randmel randme pulssoksümeeter veres sisalduva hapniku (SpO2) mõõtmiseks. Kui kõrgus kasvab, võib hapniku tase veres alaneda. Kui tead oma hapnikuga küllastatuse taset, saad kindlaks teha, kuidas su organism alpispordi ja ekspeditsiooni puhul suurtel kõrgustel aklimatiseerub.

Pulssoksümeetri ülevaate kuvamisel saad käsitsi käivitada pulssoksümeetri andmete kogumise (*Pulssoksümeetri näitude hankimine*, lehekülg 98). Saad ka kogu päeva näidud sisse lülitada (*Pulssokümeetri režiimide seadistamine*, lehekülg 98). Kui vaatad pulssoksümeetria ülevaadet siis, kui sa ei liigu, analüüsib kell hapnikuga küllastuse taset ja kõrgust merepinnast. Kõrguse profiil aitab määrata, kuidas pulssoksümeetri näidud vastavalt kõrgusele merepinnast muutuvad.

Kell esitab pulssoksümeetri näidu hapnikuküllastuse protsendina ning värviga graafikul. Oma Garmin Connect™ kontos saad vaadata pulssoksümeetri näitude lisateavet, sh mitme päeva suundumusi.

Lisateavet pulssoksümeetri täpsuse kohta leiad aadressilt garmin.com/ataccuracy.



1	Kõrguse skaala.
2	Viimase 24 tunni keskmise hapnikuküllastuse näit.
3	Kõige uuem hapnikuküllastuse näit.
4	Hapnikuküllastuse protsendiskaala.
5	Viimase 24 tunni keskmise kõrguse näit.

Pulssoksümeetri näitude hankimine

Pulssoksümeetri ülevaate kuvamisel saad käsitsi käivitada pulssoksümeetri andmete kogumise. Ülevaade kuvab vere hapnikuküllastuse viimase protsendi, viimase 24 tunni keskmiste näitude graafiku ja viimase 24 tunni kõrgusgraafiku.

MÄRKUS: pulssoksümeetri ülevaate esmakordsel kasutusel peab seade kõrguse tuvastamiseks hankima satelliidisignaalid. Mine õue ja oota, kuni kell leiab satelliidid.

1. Kui istud või oled mitteaktiivne, siis nipsa kellakuval üles.
2. Keri pulssoksümeetri ülevaate saamiseks.
3. Vali pulssoksümeetri ülevaade.
   Kell alustab pulssoksümeetri näidu kogumist.
4. Ole liikumatult kuni 30 sekundit.
   MÄRKUS: kui oled liiga aktiivne ja kell ei saa pulssoksümeetri näitu tuvastada, kuvatakse protsendi asemel teade. Ole mõni minut paigal ja vaata siis uuesti. Täpsemate tulemuste saamiseks hoia kellaga kätt südamega samal kõrgusel, kui kell vere hapnikuküllastuse teavet loeb.
5. Viimase seitsme päeva pulssoksümeetri näitude graafiku nägemiseks keri alla.

Pulssokümeetri režiimide seadistamine

1. Hoia kellakuval all nuppu .
2. Vali **Kella seaded** > **Tervis ja heaolu** > **Pulssoksümeeter**.
3. Tee valik:
   - Passiivse päeva mõõtmiste sisse lülitamiseks vali **Kogu päev**.
     MÄRKUS: režiimi **Kogu päev** sisselülitamine vähendab aku tööaega.
   - Une ajal katkematu mõõtmise aktiveerimiseks vali **Magamise ajal**.
     MÄRKUS: ebatavaline magamisasend võib põhjustada ebatavaliselt madalat SpO2 näitu.
   - Automaatsete mõõtmiste välja lülitamiseks vali **Nõudmise korral**.

Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited

Kui pulssoksümeetri andmed on korrapäratud või ei ilmu, proovi järgmist.

- Kui kell loeb vere hapnikuküllastust, ole liikumatult.
- Kanna kella randmeluu kohal. Kell peab olema randmel tihedalt, kuid mugavalt.

- Kui kell loeb vere hapnikuküllastuse teavet, hoia kellaga kätt südamega samal kõrgusel.
- Kasuta silikoon- või nailonrihma.
- Enne kella käele panemist, pese ja kuivata käsi.
- Ära kasuta kella all päikesekreemi, ihupiima või putukatõrjevahendit.
- Ära kriimusta optilist andurit kella tagaosas.
- Loputa kella pärast iga trenni puhta veega.

Automaatne eesmärk

Seade loob eelmiste aktiivsustasemete põhjal automaatselt igapäevaste sammude sihi. Päeva jooksul liikudes saad jälgida, kui palju su päevaeesmärgist on täidetud.

Kui sa ei soovi kasutada automaatse eesmärgi funktsiooni, võid teenuse Garmin Connect™ kontos seadistada isikupärase sammude sihi.

Intensiivsusminutid

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

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

Intensiivsusminutite teenimine

Sinu Enduro™ arvutab intensiivsusminuteid, võrreldes selleks sinu südame löögisageduse andmeid ja keskmist südame löögikiirust puhkeolekus. Kui südame löögisagedus on välja lülitatud, arvutab kell mõõdukad intensiivsusminuteid, analüüsides selleks minutis tehtud sammude arvu.

- Intensiivsusminutite kõige täpsema arvutuse saad, kui käivitad ajastatud tegevuse.
- Kõige täpsema puhkeoleku südame löögikiiruse saad, kui kannad kella ööpäev läbi.

Une jälgimine

Magamisel ajal tuvastab kell selle automaatselt ja jälgib sel ajal su liigutusi. Tavapäraseid uneaegu saad määrata rakenduses Garmin Connect™ või kella sätetes (*Vaikimisi fookuse režiimi kohandamine*, lehekülg 94). Unestatistika sisaldab magatud tunde, unefaase ja punktiarvestust. Unetreener annab unevajaduse soovitusi lähtudes sinu uneandmete ja tegevuste ajaloost, ööpäevasest rütmist, südame löögisageduse varieeruvuse (HRV) olekust ja uinakutest (*Ülevaated*, lehekülg 56). Uinakud lisatakse une statistikasse ja need võivad mõjutada ka taastumist. Saad üksikasjalikku unestatistikat vaadata teenuse Garmin Connect kontos.

MÄRKUS: Võid kasutada häirimise vältimise režiimi teavituste ja hoiatuste väljalülitamiseks, v.a äratus (*Juhtelemendid*, lehekülg 52).

Unerežiimi ajakava seadistamine

Kell kasutab sinu unerežiimi ajakava suunisena une täpseks mõõtmiseks.

rakendust Garmin Connect™ saad kasutada ka oma tavapäraste unetundide seadistamiseks.

1. Hoia kellakuval all nuppu .
2. Vali **Kella seaded** > **Fookuse režiimid** > **Unerežiim** > **Ajakava**.
3. Vali päevade vahemik.
4. Vali voodisse minemise ja ärkamise ajad.
5. Korda toiminguid 3 ja 4 seni, kuni unekava on määratud.

Automaatse unejälgimise kasutamine

1. Kanna kella magamise ajal.
2. Laadi oma unejälgimise andmed oma Garmin Connect™ kontosse (*Rakenduse Garmin Connect™ kasutamine*, lehekülg 91).

   Võid unestatistikat vaadata teenuse Garmin Connect kontos.

   Saad vaadata uneandmeid, sh uinakuid oma kellas Enduro™ (*Ülevaated*, lehekülg 56).

Hingamise muutumine

⚠ HOIATUS

Enduro™ ei ole meditsiiniseade ning see pole mõeldud ühegi terviseseisundi diagnoosimiseks või meditsiinilise seisundi jälgimiseks. Lisateavet pulssoksümeetri täpsuse kohta vt veebiaadressilt garmin.com/ataccuracy.

Seadme Enduro optilisel pulsisageduse anduril on pulssoksümeetri funktsioon, mis jälgib öö jooksul muutusi su hingamises. Hingamismuutuste ülevaateid pakutakse sinu teadlikkuse suurendamiseks oma unekeskkonnast ja üldisest heaolust. Aeg-ajalt või sageli esinevad hingamise muutumised võivad olla põhjustatud elustiili teguritest või magamiskeskkonnast. Kui hingamise muutuste tase sulle muret valmistab, võta ühendust arsti või tervishoiutöötajaga.

hingamise muutuste tuvastamiseks pead sisse lülitama pulssoksümeetri une jälgimise (*Pulssokümeetri režiimide seadistamine*, lehekülg 98).

Uneskoori ülevaade näitab sinu hetkelisi hingamise muutumiste andmeid.

võimalik, et pead ülevaateloendisse lisama ülevaate (*Ülevaadete loendi kohandamine*, lehekülg 58).

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

Kaart

Kell suudab kuvada mitut tüüpi Garmin® kaardiandmeid, sh topograafilisi kaarte, läheduses olevaid huvipunkte, suusarajakaarte ja golfiradu. Lisakaartide allalaadimiseks või kaartide mäluruumi haldamiseks võid kasutada rakendust Kaardihaldur.

Lisakaartide ostmiseks ja ühilduvusandmete nägemiseks ava aadress garmin.com/maps.

▲ tähistab kaardil sinu asukohta. Sihtkohta navigeerimisel tähistatakse marsruut kaardil joonega.

Kaardi vaatamine

1 Tee valik kaardi avamiseks:
   - Vajuta ◯, ja vali **Kaart** kaardi kuvamiseks tegevust algatamata.
   - Mine välja, algata GPS-tegevus (*Tegevuse alustamine*, lehekülg 20) ja keri kaardikuvale.
2 Vajadusel oota, kuni kell leiab satelliidid.
3 Tee valik kaardil sissesuumimiseks:
   - Vali rakenduses **Kaart** ✚ või ━.
   - Tegevuse käigus nipsa alla puuteekraani avamiseks (vajadusel), puuduta kaarti ja vali ✚ või ━.
   - Tegevuse käigus hoia all •◯, vali **Kaardi juhtnupud** ja vali ✚ või ━.
4 Tee valik kaardi panoraamimiseks:
   - Nipsa alla puuteekraani avamiseks (vajadusel), puuduta kaarti ja puuduta ning lohista sihik paika.
   - Rakenduses **Kaart** vali ☰ > **Paani/suumi** ning vajuta ◯ ümberlülitumiseks üles ja alla panoraamimise, vasakule ja paremale panoraamimise või suumimise vahel. Võid vajutada ◯ panoraamimisrežiimist väljumiseks.
   - Tegevuse käigus hoia all •◯, vali **Kaardi juhtnupud** > ☰ > **Paani/suumi** ning vajuta ◯ ümberlülitumiseks üles ja alla panoraamimise, vasakule ja paremale panoraamimise või suumimise vahel. Võid vajutada ◯ panoraamimisrežiimist väljumiseks.

Kaardil oleva asukoha salvestamine või sinna navigeerimine

Võid kaardil valida mis tahes asukoha. Võid salvestada asukoha või alustada sinna navigeerimist.

1 Panoraami ja suumi kaarti sihiku paikapanekuks (*Kaardi vaatamine*, lehekülg 101).
2 Tee valik:
   - Puuduta kohta või koordinaate kuva alumises osas sihiku osutatud punkti valimiseks.
   - Hoia all ◯ sihiku osutatud punkti valimiseks.
3 Vajadusel vali lähedal asuv huvipunkt.
4 Tee valik:
   - Navigeerimise alustamiseks valitud asukohta vali **Mine**.
   - Asukoha salvestamiseks vali **Salvesta asukoht**.
   - Asukoha teabe kuvamiseks vali **Vaade**.

Enda asukoha jälgimine kaardil

Võid kaardil enda asukohta jälgida ja alustada jälgimistoimingut.

1 Vajuta kellakuval nuppu ◯.
2 Vali **Kaart**.
3 Vajuta nuppu ◯.
4 Vali **Alusta jälgimist**.
   Tegevustaimer käivitub ning kaardil kuvatakse su asukoht ja rajajoon.
5 Tegevustaimeri peatamiseks vajuta nuppu ◯ ja vali **Lõpeta jälgimine** (*Tegevuse lõpetamine*, lehekülg 20).

Kaardi seaded

Võid kohandada, kuidas kaarti näidatakse kaardirakenduses ja andmekuvadel.

MÄRKUS: vajadusel saad kohandada kaardi seadeid konkreetsete tegevuste jaoks süsteemi seadete kasutamise asemel (*Aktiivsussätted*, lehekülg 45).

Hoia kellakuval all nuppu •◯ ja vali **Kella seaded > Kaart ja navigeerimine**.

Kaardihaldur: kuvab allalaaditud kaardiversioone ja võimaldab laadida alla täiendavaid kaarte (*Kaartide haldamine*, lehekülg 102).

Värskendusrežiim: määrab kaardi uuendussageduse.

Tume režiim: seadistab kaardi värve valgele või mustale taustale päevaseks ja öiseks nähtavuseks. Funktsioon Automaatne kohandab kaardi värve vastavalt kellaajale.

Merekaardi režiim: lubab mereandmete esitamiseks merekaardi. See valik kuvab mitmesuguseid kaardifunktsioone eri värvidega, nii et mereandmed on paremini loetavad ja kaart järgib paberkaartide joonestusskeemi.

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

Orientatsioon: määrab kaardi orientatsiooni. Valik Põhi üleval kuvab ekraani ülaservas põhjasuuna. Valik Suund üles kuvab ekraani ülaservas praeguse liikumissuuna. Valik Perspektiiv kuvab ekraani ülaservas sinu praeguse liikumissuuna ja 3D-kaardi vaate.

Lukusta teele: lukustab asukohaikooni lähimale teele, märgib sinu asukohta kaardil.

Detailid: määrab kaardi kuvamise detailsuse. Suurema hulga detailide kuvamisel võidakse kaarti aeglasemalt uuesti joonistada.

Sümbolikogum: seadistab kaardisümbolid meresõidurežiimis. Valik NOAA kuvab USA riikliku ookeanide ja atmosfääri uurimisasutuse kaardi sümboleid (NOAA®). Valik Rahvusvaheline kuvab Rahvusvahelise Tuletorniasutuste Ühenduse kaardi sümboleid.

Kaartide haldamine

1. Hoia kellakuval all nuppu •◯.
2. Vali **Kella seaded** > **Kaart ja navigeerimine** > **Kaardihaldur**.
3. Tee valik:
   - Tasuliste kaartide allalaadimiseks ja selle seadme jaoks Outdoor Maps+ tellimuse aktiveerimiseks vali **Outdoor Maps+** (*Kaartide allalaadimine teenusega Outdoor Maps+*, lehekülg 102).
   - Kaartide TopoActive alla laadimiseks vali **TopoActive kaardid** (*Teenuse TopoActive kaartide allalaadimine*, lehekülg 103).
   - Teabe kuvamiseks eellaaditud radade kohta või aerofotode allalaadimiseks vali **Golfikaardid** (*Golfikaartide haldamine*, lehekülg 103).

Kaartide allalaadimine teenusega Outdoor Maps+

Enne kaartide seadmesse allalaadimist pead looma ühenduse traadita võrguga (*Ühendumine Wi-Fi® võrku*, lehekülg 89).

1. Hoia kellakuval all nuppu •◯.
2. Vali **Kella seaded** > **Kaart ja navigeerimine** > **Kaardihaldur** > **Outdoor Maps+**.
3. Selle kella jaoks oma tellimuse Outdoor Maps+ aktiveerimiseks vajuta vajaduse korral nuppu ◯• ja vali **Kontrolli tellimust**.

   MÄRKUS: teavet tellimuse ja ostmise kohta vt aadressilt garmin.com/outdoormaps.
4. Vali suvand **Lisa kaart** ja seejärel asukoht.

   Ilmub kaardipiirkonna eelvaade.
5. Soorita kaardil vähemalt üks toiming:
   - eri piirkondade nägemiseks lohista kaarti.
   - Kaardi suurendamiseks ja vähendamiseks lükka puuteekraanil kaks sõrme kokku või lahku.
   - Kaardil sisse ja välja suumimiseks vali ✚ ja ━.
6. Vajuta nuppu ◯• ja vali ✔.
7. Vali suvand ✎.
8. Tee valik:
   - Kaardi muutmiseks vali suvand **Nimi**.
   - Allalaaditavate kaardikihtide muutmiseks vali suvand **Kihid**.

     VIHJE: Kaardikihtide üksikasjade kuvamiseks võid valida ikooni ⓘ.
   - Kaardipiirkonna muutmiseks vali suvand **Valitud piirkond**.
9. Kaardi allalaadimiseks vali suvand ✔.

MÄRKUS: aku tühjenemise vältimiseks laaditakse kaart alla hiljem, st allalaadimine algab siis, kui kell ühendatakse välise toiteallikaga.

Teenuse TopoActive kaartide allalaadimine

Enne kaartide seadmesse allalaadimist pead looma ühenduse traadita võrguga (*Ühendumine Wi-Fi® võrku*, lehekülg 89).

1. Hoia kellakuval all nuppu .
2. Vali **Kella seaded** > **Kaart ja navigeerimine** > **Kaardihaldur** > **TopoActive kaardid** > **Lisa kaart**.
3. Vali kaart.
4. Vajuta ja vali **Laadi alla**.

   MÄRKUS: aku tühjenemise vältimiseks laaditakse kaart alla hiljem, st allalaadimine algab siis, kui kell ühendatakse välise toiteallikaga.

Golfikaartide haldamine

Enne golfikaartide allalaadimist pead looma ühenduse Wi-Fi-võrguga (*Ühendumine Wi-Fi® võrku*, lehekülg 89).

1. Hoia kellakuval all nuppu .
2. Vali **Kella seaded** > **Kaart ja navigeerimine** > **Kaardihaldur** > **Golfikaardid**.
3. Tee valik:
   - Teabe saamiseks eellaaditud radade kohta oma seadmes vali **Eellaaditud rajad**.
   - Konkreetsete radade aerofotode allalaadimiseks vali **Laadi alla aerofotod**.

     MÄRKUS: see funktsioon vajab teenuse Garmin Golf™ tellimust (*Rakendus Garmin Golf™*, lehekülg 93).

Kaartide kustutamine

Seadme vaba mäluruumi suurendamiseks võid kaarte eemaldada.

1. Hoia kellakuval all nuppu .
2. Vali **Kella seaded** > **Kaart ja navigeerimine** > **Kaardihaldur**.
3. Tee valik:
   - Vali **TopoActive kaardid**, vali kaart, vajuta nuppu ja vali**Eemalda**.
   - Vali **Outdoor Maps+** vali kaart, vajuta nuppu ja vali **Kustuta**.

Kaardiandmete kuvamine ja peitmine

Saad valida kaardil kuvatavad kaardiandmed ja salvestada kaardiandmete teemad mitme tegevuse jaoks.

1. Vajuta kellakuval nuppu .
2. Vali **Kaart**.
3. Vajuta nuppu .
4. Vali **Kaardikihid**.
5. Tee valik:
   - Kaardiandmete kohandamiseks tegevuse liigi jaoks vali **Tegevusepõhine kaarditeema** ja vali mõni tegevus.

     Kaardiandmete seadetes tehtud muudatused salvestatakse valitud tegevuse teema jaoks.
   - Kuvatava installitud kaarditoote valimiseks vali **Kaardi tüüp** ja vali kaarditoode.
   - Konkreetsete kaardifunktsioonide nagu tegevuse jooned või salvestatud asukohad sisselülitamiseks vali kaardifunktsioon ja vali **Olek** > **Sees**.

     VIHJE: võid valida **Rakenda kõikidele tegevustele** seadete rakendamiseks kõikidele tegevuste teemadele.
   - Allalaaditud kaardiversioonide vaatamiseks või täiendavate kaartide allalaadimiseks vali **Hangi veel kaarte** (*Kaartide haldamine*, lehekülg 102).

Navigeerimine

Sihtkohta navigeerimine

Saad seadet kasutada sihtkohta navigeerimiseks või kursi järgimiseks.

1. Vajuta kellakuval nuppu .
2. Vali **Kaart**.
3. Vajuta nuppu .
4. Vali **Navigeeri**.
5. Vali kategooria.
6. Vasta ekraanil esitavatele viipadele ning vali sihtkoht.
   Ilmub navigeerimisteave.
7. Vali **Mine**.
8. Vajuta et alustada navigeerimist.

Läheduses asuvasse huvipunkti navigeerimine

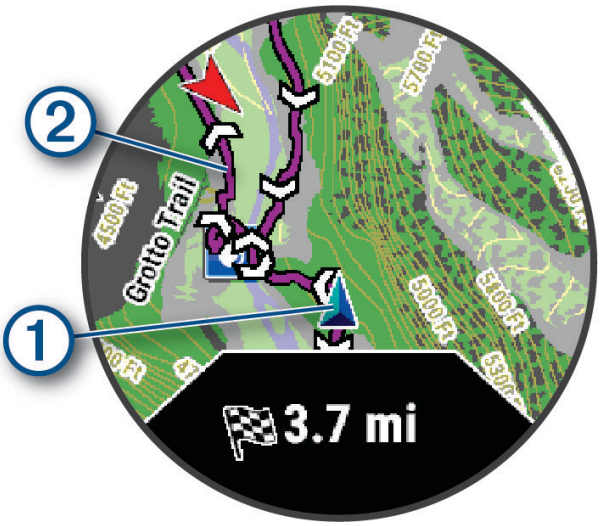
Kui kellasse installitud kaardiandmed sisaldavad huvipunkte, võid nende juurde navigeerida.

1. Vajuta kellakuval nuppu .
2. Vali **Kaart**.
3. Vajuta nuppu ..
4. Vali **Navigeeri** > **Uuri ümbrust**.
   Kuvatakse lähedal asuvate huvipunktide loend.
5. Tee valik:
   - Vali kategooria, vajadusel järgi ekraanile kuvatavaid viipasid.
   - Vajuta klahvistiku avamiseks nuppu • ja sisesta asukoht.
   - Vali klahvistiku avamiseks ja sisesta asukoha nimi.
6. Vali otsingutulemuste loendist huvipunkt.
7. Vali **Mine**.
8. Vali tegevus, mida soovid raja jälgimise ajal kasutada.
   Ilmub navigeerimisteave.
9. Navigeerimise alustamiseks vajuta nuppu .

Tegevuse ajal algpunkti navigeerimine

Võid otse või mööda teed navigeerida praeguse tegevuse algpunkti. Kõnealune funktsioon on saadaval vaid GPS-i kasutavate tegevustega.

1. Tegevuse ajal vajuta nuppu .
2. Vali **Tagasi algusesse** ning seejärel valik:
   - Tegevuse algpunkti tagasi navigeerimiseks mööda liigutud teed vali **TracBack**.
   - Kui sul toetatud kaarti pole või kasutad otsemarsruutimist, vali oma tegevuse algpunkti otsejoones tagasi navigeerimiseks suvand **Teekond**.
   - Kui sa ei kasuta otsemarsruutimist, vali üksikasjalike juhiste abil oma tegevuse algpunkti tagasi navigeerimiseks suvand **Teekond**.



Kaardil kuvatakse su praegune asukoht ① ja järgitav rada ②.

Üle parda oleva inimese asukoha tähistamine ja selleni navigeerimine

Saad tähistada üle parda kukkunud inimese (MOB) asukoha ja automaatselt selleni navigeerida.

1 Kohanda nupp või nupukombinatsioon funktsiooni **Inimene üle parda** jaoks (*Nupu otseteed kohandamine*, lehekülg 119).

2 Hoia all funktsiooni **Inimene üle parda** jaoks kohandatud nuppu või nupukombinatsiooni.
Ilmub navigeerimisteave.

Navigeerimise lõpetamine

1 Tegevuse ajal navigeerimise ajal tee valik:
- Hoia all nuppu •◯.
- Nipsa paremale.

2 Sirvi allapoole ja vali **Lõpeta navigeerimine** või **Peata teekond**.

3 Vali ✔

Navigeerimine sinu sihtkohta lõpeb, kuid sinu tegevus jääb aktiivseks. Tegevuse taimeri juurde naasmiseks võid vajutada ◯•.

Asukohtade salvestamine

Asukoha salvestamine

Võid praeguse asukoha salvestada ja selle juurde hiljem tagasi navigeerida rakendusest Salv.-tud (*Rakenduse Saved kasutamine*, lehekülg 14).

MÄRKUS: juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada (*Juhtelementide menüü kohandamine*, lehekülg 53).

1 Hoia all nuppu •◯.

2 Vali 📍.

3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Topeltkoordinaadistiku asukoha salvestamine

Saad oma praegust asukohta salvestada, kasutades topeltvõrgu koordinaate, et saaksid hiljem navigeerida samasse asukohta tagasi.

1 Kohanda nuppu või nuppude kombinatsiooni funktsiooni **Duaalgraafik** jaoks (*Nupu otseteed kohandamine*, lehekülg 119).

2 Hoia all nuppu või nuppude kombinatsiooni, mida topeltkoordinaadistiku asukoha salvestamiseks kohandasid.

3 Oota, kuni kell satelliidid leiab.

4 Asukoha salvestamiseks vajuta nuppu ◯•.
Asukoha andmeid saab muuta.

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 (*GPS-tegevuse alustamine jagatud asukohast*, lehekülg 106).

GPS-tegevuse alustamine jagatud asukohast

Võid kasutada rakendust Garmin Connect™ ja jagada asukohta Apple® kaartidelt enda käekella ning seejärel nimetatud asukohani navigeerida (*Kaardil oleva asukoha jagamine rakenduse Garmin Connect™ abil*, lehekülg 106).

1. Kui sinu käekellas ilmub asukoha teavitus, vali ✔.

   Sinu käekellas kuvatakse asukohateave.

   VIHJE: asukoht salvestatakse rakenduses Salv.-tud (*Rakenduse Saved kasutamine*, lehekülg 14).
2. Vali **Mine** ja seejärel vali tegevus.
3. Järgi sihtpunkti liikumise ajal ekraanijuhiseid.

Tegevuse ajal jagatud asukohta navigeerimine

See funktsioon on mõeldud GPS-i kasutavate tegevuste jaoks. Kui GPS on sinu tegevuse jaoks välja lülitatud, võid asukoha hiljem kuvada.

VIHJE: asukoht salvestatakse rakenduses Salv.-tud (*Rakenduse Saved kasutamine*, lehekülg 14).

Võid jagatud asukohad oma käekellas GPS-i tegevuse käigus vastu võtta ja nendeni navigeerida (*Kaardil oleva asukoha jagamine rakenduse Garmin Connect™ abil*, lehekülg 106).

1. Kui GPS-i tegevuse käigus ilmub jagatud asukoha teavitus, vali ✔ jagatud asukohta navigeerimiseks.
2. Järgi sihtpunkti liikumise ajal ekraanijuhiseid.

Rajad

⚠ HOIATUS

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

Võid saata raja teenuse Garmin Connect™ kontost oma seadmesse. Pärast seadmesse salvestamist võid seadmes rajal navigeerida.

Võid järgida salvestatud rada lihtsalt seetõttu, et see on hea rada. Nt võid salvestada jalgrattatee tööle ja sellel sõita.

Võid ka sõita salvestatud rajal ning üritada saavutada või ületada varasemaid sihte. Nt kui algselt läbisid raja 30 minutiga, võid võistlemiseks kasutada funktsiooni Virtual Partner® ja proovida rada läbida vähem kui 30 minutiga.

Raja loomine rakenduses Garmin Connect™

Rakenduses Garmin Connect raja loomiseks peab sul olema konto Garmin Connect (*Garmin Connect™*, lehekülg 90).

1. Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.
2. Vali **Treen. ja kavand.** > **Treeningud** > **Loo teekond**.
3. Vali raja tüüp.
4. Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
5. Vali **Valmis**.

   MÄRKUS: raja saad saata oma seadmesse (*Radade saatmine seadmesse*, lehekülg 107).

Radade saatmine seadmesse

Võid rakenduses Garmin Connect™ loodud raja oma seadmesse saata (*Raja loomine rakenduses Garmin Connect™*, lehekülg 106).

1. Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.
2. Vali **Treen. ja kavand.** > **Treeningud**.
3. Vali rada.
4. Vali .
5. Vali ühilduv seade.
6. Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Kellal raja loomine ja järgimine

1. Vajuta kellakuval nuppu .
2. Vali **Kaart**.
3. Vajuta nuppu .
4. Vali **Navigeeri** > **Loo teekond**.
5. Sisesta nimi klaviatuuri kasutades.
6. Järgi ekraanijuhiseid asukohtade lisamiseks.
7. Raja salvestamiseks vali suvand **Valmis**.
   Ilmub navigeerimisteave.
8. Vali **Koosta teekond**.

Ringikujulise raja loomine

Kell võib vastava vahemaa ja navigeerimissuuna põhjal luua ringikujulise raja.

1. Vajuta kellakuval nuppu .
2. Vali **Kaart**.
3. Vajuta nuppu .
4. Vali **Navigeeri** > **Ringikujuline rada**.
5. Vali tegevus, mida soovid raja jälgimise ajal kasutada.
6. Sisesta raja koguvahemaa.
7. Vali suund.
   Kell loob kuni kolm rada. Võid vajutada nuppu , et kuvada radasid.
8. Raja valimiseks vajuta nuppu .
9. Tee valik:
   - Navigeerimise alustamiseks vali **Mine**.
   - Raja kuvamiseks kaardil ja panoraamimiseks või suumimiseks vali **Kaart**.
   - Rajal olevate pöörete loendi kuvamiseks vali **Pöördepõhine**.
   - Raja kõrguskaardi nägemiseks vali **Kõrgus**.
   - Raja salvestamiseks vali **Salvesta**.
   - Raja tõusude loendi nägemiseks vali **Kuva tõusud**.

Funktsiooniga Sight 'N Go navigeerimine

Osuta seade kaugusel olevale objektile, nt veetornile, lukusta suund ja navigeeri objektini.

1. Vajuta kellakuval nuppu .
2. Vali **Kaart**.
3. Vajuta nuppu .
4. Vali **Navigeeri** > **Sight 'N Go**.
5. Suuna kella ülemine osa objektile ja vajuta .
   Esitatakse navigatsiooniandmed ja käivitatakse järgimine.

Kella salvestatud raja järgimine

Kui salvestad raja või saad selle kella, saad seda õues läbiviidava tegevuse käigus järgida.

1 Vajuta kellakuval nuppu .
2 Vali **Tegevused**.
3 Vali GPS-tegevus.
4 Keri alla ja vali **Navigeeri** > **Salv.-tud**.
5 Vali salvestatud rada.
6 Vali **Veel**, et näha raja andmeid ja seadeid (valikuline) (*Rakenduse Saved kasutamine*, lehekülg 14).
7 Vali **Koosta teekond**.
8 Vajuta nuppu , et alustada navigeerimist ja käivitada tegevuse taimer.

Kompassi suuna seadistamine

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

Võrdluspunkti määramine

Võid määrata võrdluspunkti, et saada suund ja kaugus asukoha või suunani.

1 Tee valik:
   - Hoia all nuppu .
     VIHJE: tegevuse salvestamise ajal saad määrata võrdluspunkti.
   - Vajuta kellal nuppu .
2 Vali **Võrdluspunkt**.
3 Oota, kuni kell satelliidid leiab.
4 Vajuta ja vali **Lisa punkt**.
5 Vali asukoht või suund, mida navigeerimisel võrdluspunktina kasutada.
   Ilmub kompassinool ja kaugus sihtkohani.
6 Suuna kella ülemine osa oma soovitud suunas.
   Kui kaldud suunast kõrvale, näitab kompass kõrvalekaldumist ja kõrvalekalde nurka.
7 Vajadusel vajuta ja vali **Muuda punkti** erineva võrdluspunkti seadmiseks.

Vahepunkti kavandamine

Uue asukoha loomiseks võid kavandada vahemaa ja suuna praegusest asukohast uude asukohta.
MÄRKUS: võib olla pead lisama rakenduse Projekteeritud asukohapunkt tegevuste ja rakenduste loendisse.

1 Vajuta kellakuval nuppu .
2 Vali **Projekteeritud asukohapunkt**
3 Suuna määramiseks vajuta või .
4 Vajuta .
5 Mõõtühiku valimiseks vajuta .
6 Vahemaa sisestamiseks vajuta .
7 Salvestamiseks vajuta .

Kavandatud vahepunkt salvestatakse vaikenimega.

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid

⚠ HOIATUS

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

TEATIS

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonide kasutamiseks peab sinu kell Enduro™ ühendatud rakendused Garmin Connect Bluetooth®-tehnoloogia abil. Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas. Saad lisada oma hädaabikontaktid oma Garmin Connect kontos.

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

Abifunktsioon: kui palud abi, saadab kell sõnumi sinu nime, LiveTrack lingi ja GPS-asukohaga (kui see on saadaval) sinu hädaabikontaktidele (*Abi taotlemine*, lehekülg 110).

Garmin Locate: jagab sinu seadme viimast teadaolevat asukohta rakenduses Garmin Messenger™ usaldusväärsete kontaktidega (*Garmin Locate jälgimise aktiveerimine*, lehekülg 110).

GroupTrack: jälgib sinu ühendusi LiveTrack kasutades vahetult ekraanil ja reaalajas (*Rakenduse GroupTrack seansi alustamine*, lehekülg 110).

Juhtumituvastus: kui kell Enduro tuvastab teatud vabaõhutegevuste ajal vahejuhtumi, saadab see sinu hädaabikontaktidele automaatselt sõnumi LiveTrack lingi ja GPS-asukohaga (kui see on kasutatav) (*Juhtumi tuvastamise sisse- ja väljalülitamine*, lehekülg 109).

Live Event Sharing: saadab sõpradele ja pereliikmetele sündmuse käigus sõnumeid koos reaalajas teabega.

MÄRKUS: see funktsioon on kasutatav vaid siis, kui kell on ühendatud ühilduva telefoniga Android™.

LiveTrack: saadab sõpradele ja pereliikmetele veebilehe lingi, et nad saaksid sinu võistlusi ning treeninguid reaalajas jälgida. Võid kasutada rakendust Garmin Connect, et jälgijatele e-posti või suhtlusvõrgustikke kasutades kutset saata, võimaldades neil su andmeid reaalajas vaadata.

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.

Kontaktide lisamine

Rakendusse Garmin Connect™ saad lisada kuni 50 kontakti. Selle funktsiooniga LiveTrack saab kasutada kontaktmeile. Kolme neist kontaktidest saab kasutada hädaabikontaktina (*Abikontaktide lisamine*, lehekülg 109).

1. Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.
2. Vali **Kontaktid**.
3. Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Pärast kontaktide lisamist tuleb seadmes Enduro™ muudatuste rakendamiseks andmeid sünkroonida (*Rakenduse Garmin Connect™ kasutamine*, lehekülg 91).

Juhtumi tuvastamise sisse- ja väljalülitamine

⚠ 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 kellas juhtumi tuvastamise lubamist tuleb seadistada hädaabikontaktid rakenduses Garmin Connect (*Abikontaktide lisamine*, lehekülg 109). 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. Hoia kellakuval all nuppu ◌.

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

3 Vali GPS-tegevus.

MÄRKUS: juhtumi tuvastamine on saadaval ainult teatud välitegevuste puhul.

Kui kell Enduro™ tuvastab sündmuse ja sinu telefon on ühendatud, saab rakendus Garmin Connect saata automaatse tekstsõnumi ja e-kirja sinu nime ja GPS-asukohaga (kui see on kasutatav) sinu hädaabikontaktidele. Sinu seade ja seotud telefon kuvavad sõnumi, milles öeldakse, et sinu kontakte teavitatakse 15 sekundi möödumisel. Kui abi vaja ei ole, võid automaatsõnumi saatmise tühistada.

Garmin Locate jälgimise aktiveerimine

TEATIS

Enne, kui saad kellas aktiveerida funktsiooni Garmin Locate, pead esmalt määrama oma telefoni rakenduses Garmin Messenger™ usaldusväärsed kontaktid. Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas. Kontaktidel peab olema e-kirjade või tekstsõnumite vastuvõtmise võimalus (rakenduda võivad tavapärased tekstsõnumite tasud).

1 Ava oma seotud telefonis rakendus Garmin Messenger (*Rakendus Garmin Messenger™*, lehekülg 93).

2 Vali profiilipilt ja seejärel **Leia**.

3 Järgi ekraanil esitatavaid juhiseid usaldusväärsete kontaktide lisamiseks.

Kui nõustud Garmin Locate jälgimisega, lubatakse funktsioon automaatselt sinu seotud kellas. Funktsiooni keelamiseks hoia all nuppu ja vali **Kella seaded** > **Ohutus ja jälgimine** > **Garmin Locate** > **Auto Share Location** > **Väljas**.

Abi taotlemine

⚠ HOIATUS

Abi on täiendav funktsioon ja seda ei tohiks kasutada kui esmast hädaabi saamise meetodit. Rakendus Garmin Connect™ ei võta sinu eest päästeteenistusega ühendust.

TEATIS

Enne abi taotlemist pead seadistama hädaabikontaktid rakenduses Garmin Connect (*Abikontaktide lisamine*, lehekülg 109). Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levialas. Hädaabikontaktidel peab olema e-kirjade või tekstsõnumite vastuvõtmise võimalus (rakenduda võivad tavapärased tekstsõnumite tasud).

1 Hoia all nuppu .

Kell vibreerib abifunktsiooni aktiveerimisel.

2 Oota, kuni allaloendustaimer käivitub.

Kell saadab sõnumi sinu hädaabikontaktidele.

VIHJE: enne loenduse lõppu võid sõnumi tühistamiseks suvalist nuppu all hoida.

Pealtvaataja sõnumside

TEATIS

Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas.

Pealtvaataja sõnumside on funktsioon, mis võimaldab sinu LiveTrack jälgijatel saata sulle sinu jooksu ajal heli- ja tekstsõnumeid. Seda funktsiooni saad seadistada LiveTrack seadetes rakenduses Garmin Connect™. Helisõnumite vastuvõtmiseks peavad Bluetooth® kõrvaklapid sinu kellaga ühendatud olema.

Pealtvaatajate sõnumite blokeerimine

Pealtvaatajate sõnumite blokeerimiseks soovitab Garmin® seda teha enne tegevuse alustamist.

1 Hoia kellakuval all nuppu .

2 Vali **Kella seaded** > **Ohutus ja jälgimine** > **LiveTrack** > **Pealtvaataja sõnumside**.

VIHJE: kui sa oled juba tegevust alustanud, saad vajutada nuppu ja valida Keela et blokeerida pealtnägijate sõnumid saabuvatest sõnumitest.

Rakenduse GroupTrack seansi alustamine

TEATIS

Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas.

Enne seansi GroupTrack käivitamist pead kella ühilduva telefoniga siduma (*Telefoni sidumine*, lehekülg 87).

Need juhised on seansi GroupTrack alustamiseks kellaga Enduro™. Kui su kontaktidel on teised ühilduvad seadmed, näed neid kaardil. Teised seadmed ei pruugi kaardil kuvada GroupTrack sõitjaid.

1. Hoia kellakuval all nuppu •◯.
2. Vali **Kella seaded** > **Ohutus ja jälgimine** > **LiveTrack** > **GroupTrack**.
3. Tee valik:
   - Vali **Nähtav üksusele**, et lubada seansid GroupTrack kõigi oma Garmin Connect™ kontaktide või ainult kutsutud kontaktide jaoks.
   - Vali **Näita kaardil**, et lubada kontaktide vaatamine kaardikuval.
   - Vali **Tegevuste tüübid**, et valida, millised tegevused seansi GroupTrack ajal kaardile ilmuvad.
4. Alusta kellal välitegevust.
5. Kontaktide kuvamiseks sirvi kaarti.

Rakenduse GroupTrack seansside näpunäited

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

- Mine välja, lülita sisse GPS ja alusta tegevust.
- Seo oma seade Enduro™ oma telefoniga tehnoloogia Bluetooth® abil.
- Vali rakenduses Garmin Connect suvand ••• > **Kontaktid**, et uuendada seansi GroupTrack ühenduste loendit.
- Kontrolli, et kõik su kontaktid oleksid oma telefonid sidunud ja alusta siis seanssi LiveTrack rakenduses Garmin Connect.
- Veendu, et kõik kontaktid on tööraadiuses (40 km või 25 miili).
- Kontaktide kuvamiseks sirvi GroupTrack seansi ajal kaarti (*Kaardi andmekuva lisamine*, lehekülg 45).

Muusika

MÄRKUS: kella Enduro™ jaoks on kolm erinevat muusika esitamise valikut.

- Kolmandast osapoolest muusikapakkuja
- Isiklik helisisu
- Telefoni salvestatud muusika

Võid arvutist või kolmandast isikust pakkuja teenusest laadida muusikat kella Enduro, et kuulata seda ka siis, kui nutitelefoni käepärast pole. Kella salvestatud audiosisu kuulamiseks tuleb ühendada kõrvaklapid Bluetooth®.

Ühenduse võtmine kolmandast isikust teenusepakkujaga

Enne kui saad toetatud kolmandast isikust teenusepakkujalt pärit muusika või muud helifailid oma kella alla laadida, pead teenusepakkuja oma kellaga ühendama.

Rohkemate valikute jaoks saad alla laadida Connect IQ™ rakenduse oma telefonis (*Rakenduse Connect IQ™ funktsioonide allalaadimine*, lehekülg 92).

1. Vajuta kellakuval nuppu .
2. Vali **Connect IQ™ pood**.
3. Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid ja installi kolmanda osapoole muusikapakkuja rakendus.
4. Hoia mis tahes kuval all nuppu , et avada muusika juhtnupud.
5. Vali muusikapakkuja.

   MÄRKUS: kui soovid valida teise pakkuja, hoia all , vali **Kella seaded** > **Muusika** > **Muusikateenusepakkujad** ja järgi ekraanile kuvatavaid juhiseid.

Helisisu allalaadimine kolmandalt osapoolelt

Enne kolmandast osapoolest teenusepakkuja helisisu allalaadimist pead looma ühenduse Wi-Fi® võrguga (*Ühendumine Wi-Fi® võrku*, lehekülg 89).

1. Hoia mis tahes kuval all nuppu , et avada muusika juhtnupud.
2. Hoia all .
3. Vali **Muusikateenusepakkujad**.
4. Vali ühendatud pakkuja või vali **Lisa muusikarakendused**, et lisada muusikapakkuja Connect IQ™ poest.
5. Vali kella allalaaditav esitlusloend või muu üksus.
6. Vajaduse korral vajuta sümbolit , kuni kuvatakse teenusega sünkroomise viip.

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

Personaalse audiosisu allalaadimine

Isikliku muusika saatmiseks kella pead installima Garmin Express™ rakenduse oma arvutisse (garmin.com/express).

Saad laadida alla isiklikke helifaile, nagu .mp3- ja .m4a-failid Enduro™ kella oma arvutist. Lisateabe saamiseks mine aadressile garmin.com/musicfiles.

1. Ühenda kell arvutiga kaasas oleva USB-kaabli abil.
2. Ava arvutis Garmin Express rakendus, vali oma kell ja vali **Muusika**.

   VIHJE: Windows® arvutite puhul saad valida ja sirvida helifailide kausta. ArvutiteApple® puhul kasutab rakendus Garmin Express sinu teeki iTunes®.
3. Vali loendis **Minu muusika** või **iTunes teek** helifailide kategooria, nagu muusikapalad või esitusloendid.
4. Märgi helifailide ruudud ja vali **Saada seadmesse**.
5. Vajaduse korral vali loendis Enduro kategooria, vali märkeruudud ning vali **Remove From Device**, et helifailid eemaldada.

Muusika kuulamine

1. Hoia mis tahes kuval all nuppu , et avada muusika juhtnupud.
2. Hoia all .
3. Tee valik:
   - Kui kuulad muusikat esimest korda, vali **Seaded** > **Muusika** > **Muusikateenusepakkujad**.

- Kui sa ei kuula muusikat esimest korda, vali **Muusikateenusepakkujad**.

4 Tee valik:
- Arvutist kella alla laaditud muusika kuulamiseks vali **Minu muusika** ja seejärel suvand (*Personaalse audiosisu allalaadimine*, lehekülg 112).
- Muu teenusepakkuja muusika kuulamiseks vali teenusepakkuja nimi ja esitusloend.
- Telefonis muusika esitamiseks vali **Halda telefoni**.

5 Vajaduse korral ühenda kõrvaklapid Bluetooth® (*Kõrvaklappide Bluetooth® ühendamine*, lehekülg 113).

6 Vali ▶.

Muusika taasesituse juhtnupud

Tegevuse ajal muusika taasesituse juhtnuppude kuvamiseks nipsa vasakule. Muusika juhtnuppude avamiseks võid hoida all ka nuppu .

MÄRKUS: muusika taasesituse juhtnupud võivad sõltuvalt valitud muusikaallikast välja näha erinevad.

⋮	Vali, et näha rohkem muusika taasesituse juhtnuppe.
♫	Vali määratud allika helifailide ja esitusloendite sirvimiseks.
🔊	Vali helitugevuse reguleerimiseks.
▶	Vali praeguse helifaili esitamiseks ja peatamiseks.
▶|	Vali esitusloendis järgmise helifaili juurde liikumiseks. Esitatava helifaili kiireks edasikerimiseks hoia all.
|◀	Vali esitatava helifaili taaskäivitamiseks. Vali kaks korda esitusloendis eelmise helifaili juurde liikumiseks. Esitatava helifaili tagasikerimiseks hoia all.
🔁	Vali kordusrežiimi muutmiseks.
🔀	Vali juhuesituse režiimi muutmiseks.

Kõrvaklappide Bluetooth® ühendamine

Enduro™ kella laaditud muusika kuulamiseks pead ühendama Bluetooth-kõrvaklapid.

1 Aseta kõrvaklapid kellast kuni 2 m (6,6 jalga) kaugusele.

2 Luba kõrvaklappides sidumisrežiim.

3 Hoia kellakuval all nuppu .

4 Vali **Kella seaded** > **Muusika** > **Kõrvaklapid** > **Lisa uus**.

5 Sidumise lõpuleviimiseks vali kõrvaklapid.

Helirežiimi vahetamine

Muusika taasesitamise režiimiks saab valida stereo või mono.

1 Hoia kellakuval all nuppu .

2 Vali **Kella seaded** > **Muusika** > **Heli**.

3 Tee valik.

Kasutajaprofiil

Saad oma kasutajaprofiili uuendada oma kellas või rakenduse Garmin Connect™ kaudu.

Kasutajaprofiili seadistamine

Saad uuendada oma isikuandmeid, sh pikkuse, kaalu ja treeningtsoonide andmeid ja palju muud. Kell kasutab seda teavet täpsete treeninguandmete arvutamiseks.

1. Hoia kellakuval all nuppu •◯.
2. Vali **Kella seaded** > **Kasutajaprofiil**.
3. Tee valik.

Soo sätted

Kella esmakordsel seadistamisel tuleb valida sugu. Enamik vormisoleku- ja treeningalgoritme on binaarsed. Kõige täpsemate tulemuste saamiseks 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 kella esmakordsel seadistamisel.

Vormisoleku vanuse kuvamine

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

MÄRKUS: kõige täpsema vormisoleku vanuse saamiseks vii lõpule kasutajaprofiili seadistamine (*Kasutajaprofiili seadistamine*, lehekülg 114).

1. Hoia kellakuval all nuppu •◯.
2. Vali **Kella seaded** > **Kasutajaprofiil** > **Vormisoleku vanus**.

Pulsisageduse tsoonid

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

Vormisoleku sihid

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

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

Kui tead oma maksimaalset pulsisagedust, võid kasutada tabelit (*Pulsisageduse tsoonide arvutamine*, lehekülg 115), et tuvastada oma vormisoleku eesmärgi saavutamiseks parim pulsisageduse tsoon.

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

Pulsisagedustsoonide määramine

Kell kasutab algseadistuses määratud kasutajaprofiili teavet, et määrata sinu pulsisageduse tsoonid. Spordiprofiilidele saab määrata eraldi pulsisageduse tsoonid, nt jooksmiseks, rattasõiduks ja ujumiseks. Tegevuse käigus põletatud täpse kalorite arvu teada saamiseks määra oma maksimaalne pulsisagedus. Saad määrata kõik pulsisageduse tsoonid ja puhkeseisundi pulsisageduse käsitsi. Tsoone saad otse kellas või oma konto Garmin Connect™ kaudu käsitsi muuta.

1. Hoia kellakuval all nuppu •◯.
2. Vali **Kella seaded** > **Kasutajaprofiil** > **Pulsi ja võimsuse tsoonid** > **Pulsisagedus**.
3. Vali **Max pulsisagedus** ja sisesta oma maksimaalne pulsisagedus.

   Tegevuse ajal enda maksimaalse pulsisageduse automaatseks salvestamiseks saab kasutada funktsiooni Automaatne tuvastamine (*Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine*, lehekülg 116).

4 Vali **Laktaadiläve pulss** ja sisesta enda piimhappe läve pulsisagedus (*Piimhappe lävi*, lehekülg 63).

Tegevuse käigus piimhappeläve automaatseks salvestamiseks kasuta funktsiooni Automaatne tuvastamine (*Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine*, lehekülg 116).

5 Vali **Puhkeaja pulss** > **Määra kohandatud** ja sisesta enda puhkeseisundi pulsisagedus.

Võid kasutada kella mõõdetud keskmist puhkeseisundi pulsisagedust või määrata kohandatud puhkeseisundi pulsisageduse.

6 Vali **Tsoonid** > **Järgmise põhjal:**.

7 Tee valik:

- Vali **BPM** ja vaata ning muuda tsoone südamelöökidega minutis.
- Vali **HR-i max %**, et vaadata ning muuta tsoone maksimaalse pulsisageduse protsendina.
- Vali **%HRR** ja vaata ning muuda tsoone pulsisageduse reservi protsendina (maksimaalne pulsisagedus miinus puhkeseisundi pulsisagedus).
- Vali **Laktaadiläve pulsiprotsent** ja vaata ning muuda tsoone piimhappe läve pulsisageduse protsendina.

8 Vali tsoon ja sisesta iga tsooni väärtus.

9 Vali **Spordiala pulss** ja seejärel spordiprofiil, millele lisada eraldi pulsisageduse tsoonid (valikuline).

10 Korda samme ja lisa sportimise pulsisageduse tsoone (valikuline).

Lase kellal määrata oma pulsisageduse tsoonid

Vaikeseaded võimaldavad kellal tuvastada maksimaalse pulsisageduse ja määrata pulsisageduse tsoonid protsendina sinu maksimaalsest pulsisagedusest.

- Veendu, et su kasutajaprofiili seaded on täpsed (*Kasutajaprofiili seadistamine*, lehekülg 114).
- Kasuta jooksmise ajal tihti randme või rindkere pulsimõõtjat.
- Vaata tsoonide pulsisageduse trende ja aegu teenuse Garmin Connect™ kontos.

Pulsisageduse tsoonide arvutamine

Tsoon	% maksimaalsest pulsisagedusest	Tajutav pingutus	Kasud
1	50–60%	Lõdvestunud, rahulik tempo, rütmiline hingamine	Algaja tasemel aeroobne treening, vähendab stressi
2	60–70%	Mugav tempo, natuke sügavam hingamine, vestlemine on võimalik	Tavaline kardiotreening, hea taastumistempo
3	70–80%	Keskmine tempo, vestlemine on raskendatud	Parem aeroobne võimekus, optimaalne kardiotreening
4	80–90%	Kiire tempo ja natuke ebamugav, jõuline hingamine	Parem anaeroobne võimekus ja lävi, parem kiirus
5	90–100%	Sprintimistempo, pole pikema aja vältel jätkusuutlik, raske hingamine	Anaeroobne ja muskulaarne vastupidavus, suurem jõud

Energiatsoonide seadistamine

Energiaväljundi tsoonides kasutatakse vaikeväärtusi, mis põhinevad sool, kaalul ja keskmisel võimekusel ja ei pruugi ühtida sinu isiklike võimetega. Kui tead oma funktsionaalse energialävendi (FTP) või energialävendi (TP) väärtust, sisesta see ja lase tarkvaral energiatsoonid automaatselt arvutada. Tsoone saad otse kellas või oma konto Garmin Connect™ kaudu käsitsi muuta.

1 Hoia kellakuval all nuppu .

2 Vali **Kella seaded** > **Kasutajaprofiil** > **Pulsi ja võimsuse tsoonid** > **Võimsus**.

3 Vali tegevus.

4 Vali **Järgmise põhjal:**.

5 Tee valik:

- Vali **Vatid** ja vaata ning muuda tsoone vattides.
- Vali **% FTP-st** või **% TP-st** ning vaata ja muuda tsoone oma energialävendi protsentidena.

6 Vali **FTP** või **Lävivõimsus** ja sisesta oma väärtus.

Tegevuse ajal oma energialävendi automaatseks salvestamiseks võid kasutada funktsiooni Automaatne tuvastamine (*Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine*, lehekülg 116).

7 Vali tsoon ja sisesta iga tsooni väärtus.

8 Vajadusel vali **Minimaalne** ja sisesta minimaalne energiaväärtus.

Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine

Funktsioon Automaatne tuvastamine on vaikimisi sisse lülitatud. Kell võib tuvastada suurima pulsisageduse ja piimhappe läve tegevuse ajal automaatselt. Kui oled kella sidunud ühilduva jõumõõdikuga, tuvastab kell funktsionaalse energialävendi (FTP) tegevuse ajal automaatselt.

1 Hoia kellakuval all nuppu •◯.
2 Vali **Kella seaded** > **Kasutajaprofiil** > **Pulsi ja võimsuse tsoonid** > **Automaatne tuvastamine**.
3 Tee valik.

Toitehalduri seaded

Hoia kellakuval all nuppu •◯ ja vali **Kella seaded** > **Toitehaldur**.

Akusäästja: kohandab süsteemi seadeid aku kasutusaja pikendamiseks kella režiimis (*Akusäästja kohandamine*, lehekülg 117).

Tegevuse võimsusrežiimid: kohandab süsteemi seadeid aku kasutusaja pikendamiseks tegevuse (*Toiterežiimide kohandamine*, lehekülg 117).

Aku protsent: kuvab aku jäänud kasutusaja protsendina.

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

Madala akutaseme hoiatus: annab teada, kui aku tase on madal.

Akusäästja kohandamine

Akusäästja võimaldab süsteemi seadeid aku kasutuaja pikendamise kiireks seadistamiseks kella režiimis.

Akusäästja saad juhtelementide menüüs sisse lülitada (*Juhtelemendid*, lehekülg 52).

1. Hoia kellakuval all nuppu •◯.
2. Vali **Kella seaded** > **Toitehaldur** > **Akusäästja**.
3. Akusäästja sisselülitamiseks vali **Olek**.
4. Vali **Redigeeri** ja seejärel suvand.
   - Vali **Kella välimus** ja aktiveeri madala energiakasutusega sihverplaat, mida uuendatakse kord minutis.
   - Vali **Muusika** ja blokeeri kella kaudu muusika kuulamine.
   - Vali **Telefon** ja ühenda paaristatud telefon lahti.
   - Vali **Wi-Fi** ja katkesta Wi-Fi® võrguühendus.
   - Vali **Randmepulss** ja lülita randme pulsisageduse monitor välja.
   - Vali **Pulssoksümeeter** ja lülita pulssoksümeetria andur välja.
   - Vali **Ekraan** ekraani välja lülitamiseks, kui see ei ole kasutusel.
   - Vali **Taustvalgus** taustvalgustuse väljalülitamiseks.
   - Vali **Taustvalgus hoiatuse puhul**, et takistada ekraani sisselülitumist teavituse või hoiatuse saabumisel.
   - Vali **Taustvalgus žesti puhul**, et takistada ekraani sisselülitumist, kui tõstad käe randme vaatamiseks.

   Kell kuvab iga seadistuse muudatusega võidetud kasutustunnid.
5. Vali **Madala akutaseme hoiatus** märguande saamiseks siis, kui aku tase on madal.

Toiterežiimide kohandamine

Sinu seadmesse on eelnevalt laaditud mitu toiterežiimi, mis võimaldab sul kiiresti muuta süsteemiseadeid, tegevuse seadeid ja GPS-seadeid, et tegevuse ajal aku kasutusaega pikendada. Saad muuta olemasolevaid toiterežiime ja luua uusi kohandatud toiterežiime.

1. Hoia kellakuval all nuppu •◯.
2. Vali **Kella seaded** > **Toitehaldur** > **Tegevuse võimsusrežiimid**.
3. Tee valik:
   - Vali kohandamiseks toiterežiim.
   - Vali **Lisa uus**, et luua kohandatud toiterežiim.
4. Vajadusel sisesta kohandatud nimi.
5. Vali suvand konkreetse toiterežiimi sätete kohandamiseks.

   Näiteks, saad muuta satelliitside seadeid või seotud telefonist lahti ühendada. Saad valida Taasta ja taastada toiterežiimi vaikesätetele.

   Kell kuvab iga seadistuse muudatusega võidetud kasutustunnid.
6. Vajaduse korral vali **Valmis**, et kohandatud toiterežiimi salvestada ja kasutada.

Ligipääsetavuse seaded

Hoia kellakuval all nuppu • ja vali **Kella seaded** > **Ligipääsetavus**.

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

Igatunnine hoiatus: lülitab sisse hoiatuse iga tunni alguses.

Süsteemi seaded

Hoia kellakuval all nuppu ja vali **Kella seaded** > **Süsteem**.

Keel: määrab kellas kasutatava keele (*Kella keele muutmine*, lehekülg 119).

Lühiteed: määrab nuppudele otseteed (*Nupu otseteed kohandamine*, lehekülg 119).

Parool: määrab neljakohalise pääsukoodi, et kaitsta oma isiklikku teavet, kui kell ei ole randmel (*Kella pääsukoodi määramine*, lehekülg 119).

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

Kompass: kalibreerib sisemise kompassi ja kohandab seaded (*Kompass*, lehekülg 120).

Altimeeter ja baromeeter: kalibreerib sisemise baromeetrilise kõrgusmõõtja ja kohandab seaded (*Altimeeter ja baromeeter*, lehekülg 121).

Aeg: muudab kellaaja seadeid (*Kellaaja seaded*, lehekülg 121).

Klaviatuur: seadistab käekella vaikeklaviatuuri keelt ja formaati. Võid lisada rohkem klaviatuurisuvandeid ja muuta oma vaikeklaviatuuri (*Käekella vaikeklaviatuuri muutmine*, lehekülg 122).

Hääl: seadistab kella hääle dialekti ja hääle tüübi.

Taskulamp: kohandab taskulambi seaded (*LED-taskulambi kasutamine*, lehekülg 54).

Täpsemad: avab täiustatud süsteemi seaded mõõtühikute, andmesalvestusrežiimi ja USB-režiimi seadistamiseks (*Süsteemi täpsemad seaded*, lehekülg 122).

Taasta ja lähtesta: konfigureerib kella andmete varukoopiaid ja lähtestab kasutajaandmed ja -seaded (*Seadete taastamine ja lähtestamine*, lehekülg 122).

Tarkvara uuendus: installeerib allalaaditud tarkvarauuendused, võimaldab automaatseid uuendusi ja võimaldab uuendusi käsitsi kontrollida. (*Tooteuuendused*, lehekülg 124).

Seadmest: kuvab seadme, tarkvara, litsentsi ja regulatiivset teavet (*Seadme teabe vaatamine*, lehekülg 124).

Kella keele muutmine

Kui valisid kogemata kellas vale suhtluskeele, siis saab selle tagasi muuta.

1. Hoia kellakuval all nuppu .
2. Vali .
3. Vali .
4. Vali .
5. Vali keel.

Nupu otseteed kohandamine

Võid kohandada üksikute klahvide ja klahvikombinatsioonide allhoidmise funktsiooni.

1. Hoia kellakuval all nuppu .
2. Vali **Kella seaded** > **Süsteem** > **Lühiteed**.
3. Vali kohandamiseks klahv või klahvikombinatsioon.

START	
BACK	
LIGHT	
UP	
DOWN	

4. Vali funktsioon.

Kella pääsukoodi määramine

TEATIS

Kui sisestad pääsukoodi kolm korda valesti, lukustub kell ajutiselt. Pärast viit valet katset lukustub kell seniks, kuni pääsukoodi rakenduses Garmin Connect™ lähtestad. Kui sa ei ole kella telefoniga sidunud, kustutab kell andmed ja taastab tehase vaikeseaded pärast viit valet katset.

Võid kella pääsukoodi seadistada, et kaitsta oma isiklikku teavet, kui kell ei ole randmel. Kui kasutad funktsiooni Garmin Pay™, kasutab kell sama neljakohalist pääsukoodi, mis on vajalik rahakoti avamiseks (*Garmin Pay™*, lehekülg 15).

1 Hoia kellakuval all nuppu •◯.
2 Vali **Kella seaded** > **Süsteem** > **Parool** > **Määra parool**.
3 Sisesta neljakohaline pääsukood.

Järgmisel korral kui kella randmelt eemaldad, pead mis tahes teabe kuvamiseks sisestama pääsukoodi.

Kella pääsukoodi muutmine

Pääsukoodi muutmiseks pead teadma olemasolevat pääsukoodi. Kui pääsukoodi unustad või sisestad liiga mitu korda vale pääsukoodi, pead selle rakenduses Garmin Connect™ lähtestama.

1 Hoia kellakuval all nuppu •◯.
2 Vali **Kella seaded** > **Süsteem** > **Parool** > **Muuda parooli**.
3 Sisesta olemasolev neljakohaline pääsukood.
4 Sisesta uus neljakohaline pääsukood.

Järgmisel korral kui kella randmelt eemaldad, pead mis tahes teabe kuvamiseks sisestama pääsukoodi.

Kella pääsukoodi väljalülitamine

MÄRKUS: seadme pääsukoodi väljalülitamiseks pead teadma kehtivat pääsukoodi. Kui pääsukoodi unustad või sisestad liiga mitu korda vale pääsukoodi, pead selle rakenduses Garmin Connect™ lähtestama.

1 Hoia kellakuval all nuppu •◯.
2 Vali **Kella seaded** > **Süsteem** > **Parool** > **Parool** > **Väljas**.
3 Sisesta olemasolev neljakohaline pääsukood.

Kell lülitab pääsukoodi valiku välja.

Kompass

Kellal on kolmeteljeline automaatselt kalibreeritav kompass. Kompassi funktsioonid ja välimus olenevad tegevusest, sellest, kas GPS on aktiivne ja kas navigeerite sihtkohta. Kompassi seadeid saab käsitsi muuta (*Kompassi seaded*, lehekülg 120). Kompassi saad vaadata juhtmenüüst´ (*Juhtelemendid*, lehekülg 52), ülevaadete loendist (*Ülevaated*, lehekülg 56) või tegevuse ajal kuvatavalt andmekuvalt (*Andmekuvade kohandamine*, lehekülg 45).

Kompassi seaded

Hoia kellakuval all nuppu •◯ ja vali **Kella seaded** > **Süsteem** > **Kompass**.

Kalibreeri: kalibreerib käsitsi kompassi anduri (*Kompassi käsitsi kalibreerimine*, lehekülg 120).

Ekraan: määrab kompassi suuna tähtedes, kraadides või milliradiaanides.

Põhjasuuna osuti: määrab kompassi põhjasuuna (*Põhjaviite seadistamine*, lehekülg 120).

Magn. varieerumine: määrab magnetomeetri variatsiooni põhjasuuna jaoks, kui valiku **Põhjasuuna osuti** seadeks on määratud **Kasutaja**.

Režiim: seadistab kompassi kasutama GPS-i ja elektrooniliste anduriandmete kombinatsiooni liikumise ajal (Automaatne), üksnes GPS-i andmeid või magnetomeetrit.

Kompassi käsitsi kalibreerimine

TEATIS

Kalibreeri elektrooniline kompass õues. Täpsema suunanäidu tagamiseks ära seisa magnetvälja mõjutavate objektide, näiteks sõidukite, hoonete ja õhuelektriliinide lähedal.

Kell kasutab vaikimisi automaatset kalibreerimist. Kui kompass käitub kummaliselt, näiteks pärast pika vahemaa läbimist või äärmuslikke temperatuurimuutuseid, saad kompassi käsitsi kalibreerida.

1 Hoia kellakuval all nuppu •◯.
2 Vali **Kella seaded** > **Süsteem** > **Kompass** > **Kalibreeri**.
3 Liiguta rannet, moodustades väikseid kaheksaid, kuni kuvatakse teade.

Põhjaviite seadistamine

Võid seadistada suunateabe arvutamisel kasutatava suunaviite.

1 Hoia kellakuval all nuppu •◯.

2 Vali **Kella seaded** > **Süsteem** > **Kompass** > **Põhjasuuna osuti**.
3 Tee valik:
- Kui soovid suunaviiteks seadistada geograafilise põhja, vali **Tõene**.
- Magnetilise põhja deklinatsioonita kursina määramiseks vali **Magnetic**.
- Kui soovid suunaviiteks seadistada võrgustiku põhja (000º), vali **Koordinaadistik**.
- Magnetilise variatsiooni käsitsi seadistamiseks vali **Kasutaja**, sisesta magnetiline variatsioon ja vali **Valmis**.

Altimeeter ja baromeeter

Kell sisaldab altimeetrit ja baromeetrit. Kell kogub kõrguse ja õhurõhu teavet pidevalt, isegi madala energiatarbimisega režiimis. Altimeeter kuvab ligikaudse kõrguse rõhumuutuste alusel. Baromeeter kuvab keskkonna õhurõhu fikseeritud kõrguse alusel, kus altimeeter viimati kalibreeriti (*Altimeetri ja baromeetri seaded*, lehekülg 121). Võid vaadata altimeetrit ja baromeetrit juhtelementide menüü (*Juhtelemendid*, lehekülg 52), ülevaadete loendi (*Ülevaated*, lehekülg 56) või rakenduste loendi (*Rakendused*, lehekülg 9) all.

Altimeetri ja baromeetri seaded

Hoia kellakuval all nuppu •◯, vali **Kella seaded** > **Süsteem** > **Altimeeter ja baromeeter**.

Kalibreeri: altimeetri ja baromeetri anduri käsitsi kalibreerimine.

Automaatkal.: anduri automaatne kalibreerimine iga kord, kui kasutad satelliitsüsteeme.

Anduri režiim: seadistab anduri režiimi. Suvand Automaatne kasutab su liikumisele vastavalt nii altimeetrit kui ka baromeetrit. Kui su tegevus hõlmab kõrgusemuutusi, võid kasutada suvandit Ainult altimeeter või kui ei hõlma, vali suvand Ainult baromeeter.

Kõrgus: määrab kõrguse mõõtühikud.

Rõhk: määrab rõhu mõõtühikud.

Baromeetri graafik: määrab kuvamise kestuse graafikul baromeetri ülevaate korral.

Baromeetrilise altimeetri kalibreerimine

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

1 Hoia kellakuval all nuppu •◯.
2 Vali **Kella seaded** > **Süsteem**.
3 Vali **Altimeeter ja baromeeter**.
4 Vali **Kalibreeri**.
5 Tee valik:
- Praeguse kõrguse käsitsi sisestamiseks vali **Sisesta käsitsi**.
- Digitaalse kõrgusmudeli põhjal automaatseks kalibreerimiseks vali **Kasuta digitaalse kõrgusmudelit**.
- GPS-i algpunktis automaatseks kalibreerimiseks vali **Kasuta GPS-i**.

Kellaaja seaded

Hoia kellakuval all nuppu •◯ ja vali **Kella seaded** > **Süsteem** > **Aeg**.

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

Kuupäevavorming: määrab päeva, kuu ja aasta kuvamisjärjestuse kuupäevades.

Määra kellaaeg: määrab kella ajavööndi. Suvandi Automaatne valimisel määratakse ajavöönd GPS-asukoha järgi automaatselt.

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

Aja sünkr.: sünkroniseerib kellaaja, kui liigud teise ajavööndisse, ja uuendab kellaaega suve- ja talveajale üleminekul (*Aja sünkroonimine*, lehekülg 121).

Aja sünkroonimine

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

1 Hoia kellakuval all nuppu •◯.
2 Vali **Kella seaded** > **Süsteem** > **Aeg** > **Aja sünkr.**.
3 Oota kuni kell ühendub sinu seotud telefoniga või leiab üles satelliidid (*Soovitused GNSS-satelliitside parandamiseks*, lehekülg 20).

VIHJE: allika vahetamiseks võid vajutada nuppu .

Käekella vaikeklaviatuuri muutmine

Võid muuta käekella vaikeklaviatuuri keelt ja formaati.

1 Hoia kellakuval all nuppu .
2 Vali **Kella seaded** > **Süsteem** > **Klaviatuur**.
3 Vali **Lisa** ja vali klaviatuurisuvand.
Klaviatuurisuvand ilmub loendis.
4 Vali klaviatuurisuvand ja keri, et liigutada see loendi ülaossa.
Vaikeklaviatuuri kõrval ilmub ★.

Süsteemi täpsemad seaded

Hoia kellakuval all nuppu ja vali **Kella seaded** > **Süsteem** > **Täpsemad**.

Vorming: määrab üldised formaadi eelistused, näiteks mõõtühikud, tempo ja kiiruse tegevuste ajal ning nädala alguses (*Mõõtühikute muutmine*, lehekülg 122). Saad määrata ka geograafilise asukoha vormingu ja andmevalikud.

Andmete salvestamine: määrab, kuidas kell tegevusandmeid salvestab (*Andmete salvestamise sätted*, lehekülg 122).

USB-režiim: määrab kella kasutama MTP-d (meediumiedastusprotokoll) või režiimi Garmin®, kui kell on arvutiga ühendatud.

Mõõtühikute muutmine

Võid kohandada vahemaa, sammu, kiiruse, kõrguse jm näitajate ühikuid.

1 Hoia kellakuval all nuppu .
2 Vali **Kella seaded** > **Süsteem** > **Täpsemad** > **Vorming** > **Ühikud**.
3 Vali mõõtühiku tüüp.
4 Vali mõõtühik.

Andmete salvestamise sätted

Vajuta kellakuval nuppu , hoia seda all ja vali **Kella seaded** > **Süsteem** > **Täpsemad** > **Andmete salvestamine**.

Sagedus: määrab, kui tihti kell tegevusandmeid salvestab. Sageduse salvestamise valik **Nutikas** (vaikimisi) võimaldab pikemate tegevuste salvestamist. Salvestamise valik **Iga sekund** tagab üksikasjalikumad salvestused, kuid ei pruugi salvestada pikaajalisi tegevusi täielikult. See salvestab põhipunktid, kus muutub suund, tempo või pulsisagedus. Sinu tegevuste kirje on väiksem, võimaldades sul seadme mällu salvestada rohkem tegevusi.

Logi pulsisag. muut: võimaldab kellal salvestada sinu pulsisageduse muutlikkust tegevuse ajal. (*Pulsisageduse muutlikkuse tase*, lehekülg 61).

Koha parandamine: võimaldab kellal salvestada täpsemaid asukohaandmeid teatud tegevuste, näiteks jooksmise või matkamise ajal.

Seadete taastamine ja lähtestamine

Saad varundada olemasoleva Garmin® kella seaded ja taastada need seaded teisele ühilduvale Garmin kellale, kasutades Garmin Connect™ rakendust (*Sinu seadete ja andmete taastamine üksusest Garmin Connect™*, lehekülg 122). Seadete hulka kuuluvad spordiprofiilid, ülevaated, kasutaja seaded, treeningud ja palju muud.

Hoia kellakuval all nuppu ja vali **Kella seaded** > **Süsteem** > **Taasta ja lähtesta**.

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

Varunda kohe: varundab sinu seaded käsitsi kontole Garmin Connect.

Vaata aruannet: kuvab kõik probleemid alates kella viimasest seadete taastamisest.
see seade kuvatakse ainult siis, kui mõnd kella seadet ei saanud õigesti taastada.

Sisu varundamine: kuvab salvestatavate andmete tüübi.

Lähtesta: lähtestab valitud seaded tehase vaikeseadetele (*Kõigi vaikeseadete lähtestamine*, lehekülg 123).

Sinu seadete ja andmete taastamine üksusest Garmin Connect™

1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.
2 Vali esmalt **Garmini seadmed** ja seejärel oma kell.

3 Vali **Süsteem** > **Taasta ja lähtesta** > **Seadme varukoopiad**.
4 Vali loendist varukoopia.
5 Vali **Varukoopiast taastamine** > **Taasta**.
6 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
7 Oota, kuni su kell on rakendusega sünkroonitud.
8 Vajuta kellal nuppu ja vali ✓.
Kell käivitub uuesti ja taastab sinu seaded ja andmed.
9 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Kõigi vaikeseadete lähtestamine

Enne kõigi vaikeseadete lähtestamist peaksid kella rakendusega Garmin Connect™ sünkroonima ja oma aktiivsusandmed üles laadima.

Saad lähtestada kõik kella seaded tehase vaikeseadetele.

1 Hoia kellakuval all nuppu .
2 Vali **Kella seaded** > **Süsteem** > **Taasta ja lähtesta** > **Lähtesta**.
3 Tee valik:
- Kella kõigi seadete tehase vaikeväärtustele lähtestamiseks ja kogu kasutaja sisestatud teabe ja aktiivsusajaloo säilitamiseks vali **Taasta vaikeseaded**.
- Kõigi ajaloos olevate tegevuste kustutamiseks vali **Kustuta kõik tegevused**.
- Kõigi vahemaa ja aja kogutulemuste lähtestamiseks vali **Lähtesta kogusummad**.
- Kella kõigi seadete tehase vaikeseadetele lähtestamiseks ja kogu kasutaja sisestatud teabe ja aktiivsusajaloo kustutamiseks vali **Kustuta andmed ja lähtesta seaded**.

  MÄRKUS: kui oled seadistanud rakenduse Garmin Pay™ rahakoti, siis kustutab see suvand rahakoti kellast. Kui sul on kella salvestatud muusikat, siis kustutab see suvand salvestatud muusika.
- Kõigi ajutiste failide kustutamiseks kellast vali **Kustuta ajutised failid**.

Kella käsitsi taaskäivitamine

Kui su kell lakkab reageerimast, võid selle sundtaaskäivitamiseks proovida järgmiseid samme.

- Hoia all , kuni kell lülitub välja ja hoia all , et kell uuesti sisse lülitada.
- Ühenda kell vähemalt 30 sekundiks USB-C® laadimispessa, tõmba kaabel välja ja ühenda uuesti.

Seadme parandamine taastamisrežiimis

Taastamisrežiimi valik kuvatakse ainult siis, kui seade ei suuda tarkvaraprobleemi lahendada.

Vali vähemalt üks taastamisrežiimi valik.

Attempt Recovery	Püüa taastada: see on levinuim lahendus tarkvaraprobleemi lahendamiseks. Enamikel juhtudel tegevusandmeid ei kustutata.
Help	Abi: skanni QR-kood, et saada ligipääs uusimale tõrkeotsingu teabele Garmin® tootetoest.
Cancel Activity	Tühista tegevus: kui sul on tegevuse salvestamine pooleli, tühistab see valik tegevuse. ***TEATIS*** Valitud tegevuse andmed kustutatakse.
Delete Maps	Kustuta kaardid: eemaldab seadmest kaardid. ***TEATIS*** See valik kustutab kaardifailid seadmest. Kui sul on ligipääs oma arvutile, kasuta kaardifailide taastamiseks rakendust Garmin Express™.
Connect to Computer	Ühenda arvutiga: kui sul on ligipääs oma arvutile, kasuta tarkvara uuendamiseks rakendust Garmin Express.
Factory Reset	Tehaseandmete taastamine: taastab seadme tehase vaikesätted. ***TEATIS*** See valik kustutab kõik kasutajaandmed, seadistused ja sidumise teabe. Taastada saab kõik andmed, mis on sünkroonitud sinu Garmin Connect™ kontoga.
Power Off	Lülita välja: lülitab seadme välja.

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 119). Installi arvutisse Garmin Express™ (**garmin.com/express**). Installi nutitelefoni rakendus Garmin Connect™.

See tagab Garmin® seadmetele hõlpsa juurdepääsu järgmistele teenustele.

- Tarkvarauuendused
- Kaardiuuendused

  MÄRKUS: kaardiuuendused on saadaval Garmin Expresskaudu.
- Marsruudi uuendused
- Andmed laaditakse üles telefoni rakendusse Garmin Connect
- Toote registreerimine

Seadme teabe vaatamine

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

1 Hoia kellakuval all nuppu .

2 Vali **Kella seaded** > **Süsteem** > **Seadmest**.

E-sildi regulatiiv- ja vastavusteabe vaatamine

Kõnealusel seadmel on elektrooniline silt. E-silt võib sisaldada regulatiivteavet, nagu USA riikliku sideameti FCC väljastatud tuvastusnumbrid või regionaalsed vastavustähised, samuti kohaldatavat toote- ja litsentsiteavet.

1 Hoia kellakuval all nuppu .

2 Vali seadete menüüs **Süsteem**.

3 Vali **Seadmest**.

Seadme teave

Kella laadimine

⚠ HOIATUS

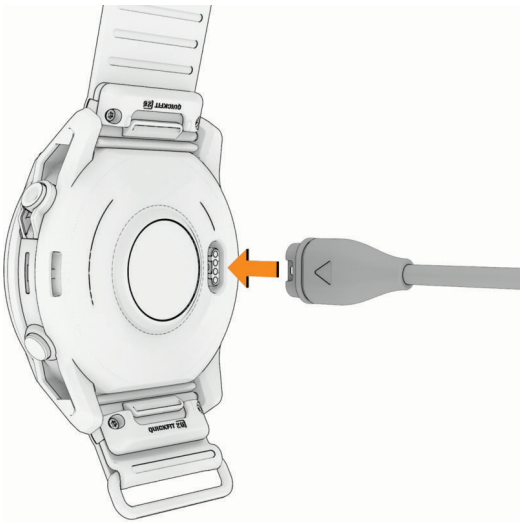
Seadmes on liitiumpolümeeraku. Toote hoiatused ja muu olulise teabe leiad toote karbis olevast juhendist *Tähtis ohutus- ja tootealane teave*.

TEATIS

Korrosiooni vältimiseks kuivata klemmid ja ümbritsev ala põhjalikult enne seadme laadimist või arvutiga ühendamist. Järgi puhastusjuhiseid (*Seadme hooldamine*, lehekülg 126).

Su käekellal on patenteeritud laadimisjuhe. Valikuliste tarvikute ja varuosade saamiseks ava garmin.com või võta ühendust oma Garmin® edasimüüjaga.

1 Ühenda juhe (▲ ots) kella laadimispessa.



2 Ühenda juhtme teine ots USB-C® arvuti pordi või vahelduvvooluadapteriga (minimaalne nimivõimsus 5 W). Kell kuvab aku laetuse taseme.

3 Ühenda kell lahti pärast seda, kui aku laetuse tase on 100%.

Päikese käes laadimine

Päikese käes laadimine võimaldab laadida kella selle kasutamise ajal.

Päikeseenergiaga laadimise nõuanded

Kella aku kasutusaja pikendamiseks järgi neid nõuandeid.

- Jälgi, et varrukas ei varjaks käel kella.
- Regulaarne väljas päikeselistes oludes kasutamine pikendab aku kasutusaega.

  MÄRKUS: kell võib kaitsta akut äärmuslike temperatuuride eest ja laadimist piirata või selle automaatselt peatada.

  MÄRKUS: kui kell on ühendatud välise toiteallikaga või kui aku on täis, siis kell end päikeseenergiaga ei lae.

Tehnilised andmed

Aku tüüp	Laetav sisseehitatud liitiumioonaku
Veekindluse tase	10 ATM[1]
Kasutamise ja hoiustamise temperatuurivahemik	–20 °C kuni 45 °C (–4 °F kuni 113 °F)
Laadimise temperatuurivahemik	0 kuni 45 °C

[1] Seade talub rõhku, mis on võrdne 100 m sügavusega. Lisateavet vt veebilehelt garmin.com/waterrating.

Raadioside sagedus ja edastusvõimsus	M/N: A04413 2400–2483,5 MHz: < 19 dBm 13,56 MHz: < 42 dBuA/m @ 10 m
SAR-väärtused	0,688 W/kg jäsemetel

Akuteave

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

Nutikella režiim	Kuni 36 päeva / päikesega kuni 90 päeva[1]
Säästlik kellarežiim	Kuni 92 päeva/päikesega piiramatult[1]
Tegevusrežiim (toiterežiim Normaalne või Tasakaalus)	Kuni 80 tundi/päikesega 144 tundi[2]
Tegevusrežiim ja muusika (toiterežiim Normaalne või Tasakaalus)	Kuni 22 tundi/päikesega 25 tundi[2]
Tegevusrežiim (toiterežiim Max aku)	Kuni 210 tundi/päikesega piiramatult[2]
Tegevusrežiim (toiterežiim Pikendatud)	Kuni 120 tundi/päikesega 320 tundi[2]
Tegevusrežiim (toiterežiim Max täpsus)	Kuni 60 tundi/päikesega 90 tundi[2]
Ekspeditsioonirežiim	Kuni 77 päeva/päikesega piiramatult[1]

Soovitused aku kasutusaja maksimeerimiseks

Aku kasutusaja pikendamiseks võid proovida järgmiseid nippe.

- Muuda toiterežiimi tegevuse ajal (*Toiterežiimi kohandamine tegevuse jaoks*, lehekülg 48).
- Juhtelementide menüüs lülita sisse akusäästmise funktsioon (*Juhtelemendid*, lehekülg 52).
- Kasuta aku ülevaadet kasutusandmete vaatamiseks ja süsteemi seadete kohandamiseks (*Ülevaated*, lehekülg 56).
- Vähenda ekraani valgustuse aega (*Ekraani ja heleduse seaded*, lehekülg 82).
- Vähenda taskulambi eredust ja muuda vilkumise seadeid (*Kohandatud taskulambi vilkumise muutmine*, lehekülg 54).
- Ekraani heleduse vähendamisvali (*Ekraani ja heleduse seaded*, lehekülg 82).
- Kasuta GNSS-satelliitside režiimi, mis prioritiseerib tegevuse käigus aku kestvuse (*Satelliidiseaded*, lehekülg 50).
- Lülita Bluetooth® tehnoloogia välja, kui sa ei kasuta selle ühendusega funktsioone (*Juhtelemendid*, lehekülg 52).
- Kui peatad tegevuse pikemaks ajaks, vali **Jätka hiljem** (*Tegevuse lõpetamine*, lehekülg 20).
- Kasuta kellakuva, mida iga sekundi järel ei uuendata.
  Näiteks kasuta ilma sekundiseierita kella numbrilauda (*Kellakuva kohandamine*, lehekülg 8).
- Piira kella kuvatavaid telefoni teavitusi (*Telefoni teavituste lubamine*, lehekülg 87).
- Peata pulsisageduse andmete edastamine seotud seadmetesse (*Pulsisageduse andmete edastamine*, lehekülg 97).
- Lülita randmepõhine pulsisageduse jälgimine välja (*Randmel kantava pulsimonitori seaded*, lehekülg 97).
  MÄRKUS: randmepõhise pulsisageduse jälgimise abil arvutatakse aktiivse treeningu minuteid ning põletatud kaloreid.
- Lülita pulsi käsitsi oksümeeter sisse (*Pulssokümeetri režiimide seadistamine*, lehekülg 98).

Seadme hooldamine

TEATIS
Ära puhasta seadet terava esemega.
Ära kasuta puuteekraani kõva või terava esemega, vastasel juhul võid seda kahjustada.
Väldi keemilisi puhastusvahendeid, lahusteid ja putukatõrjevahendeid, mis võivad plastosi ja viimistlust kahjustada.

[1] Eeldades kandmist kogu päeva jooksul 3 tundi õues 50 000-luksistes valgustingimustes
[2] Eeldades õues kasutamist 50 000 luksistes valgustingimustes

Kui seade puutub kokku kloori-, soolase vee, päikesekreemi, kosmeetikavahendite, alkoholi või muude ohtlike kemikaalidega, loputa seda põhjalikult mageveega. Pikaaegne kokkupuude nende ainetega võib korpust kahjustada.

Vee all ära nuppe vajuta.

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

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

Kella puhastamine

⚠ HOIATUS

Mõnedel kasutajatel, eelkõige tundliku nahaga või allergilistel inimestel, võib pärast pikemaajalist kella kasutamist ilmneda nahaärritus. Kui märkad nahaärritust, võta kell ära ja lase nahal paraneda. Nahaärrituse vältimiseks veendu, et kell oleks puhas ja kuiv, ning ära kella randmele liiga tugevalt kinnita.

TEATIS

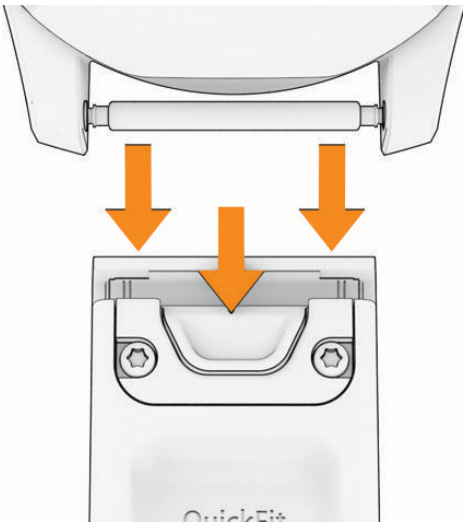
Isegi pisut higi või niiskust võib põhjustada seadme elektriklemmidel korrosiooni laadijaga ühendamisel. Korrosioon võib takistada laadimist ja andmete edastamist.

Lisateavet leiad aadressilt garmin.com/fitandcare.

1. Loputa veega või kasuta niisket ebemevaba lappi.
2. Lase kellal täielikult kuivada.

QuickFit® rihmade vahetamine

1. Libista kinnitus QuickFit rihmal ja võta rihm kella küljest ära.



2. Joonda uus rihm kellaga.
3. Vajuta rihm oma kohale.
   MÄRKUS: veendu, et rihm oleks kindlalt kinnitunud. Riiv peaks sulguma tihvtide kohal.
4. Korda toiminguid 1–3, et vahetada ka teine rihm.

Lisateabe hankimine

Lisateavet toote kohta leiad Garmin® veebisaidilt.

- Ava **support.garmin.com**, et leida rohkem kasutusjuhendeid, artikleid ja tarkvarauuendusi.
- Ava **garmin.com** või võta ühendust oma Garmin edasimüüjaga, et saada teavet valikuliste tarvikute ja varuosade kohta.
- Funktsioonide täpsuse kohta teabe saamiseks ava **garmin.com/ataccuracy**.
  Tegemist ei ole meditsiiniseadmega.

Lisa

Värvilised mõõdikud ja jooksudünaamika andmed

Jooksudünaamika kuvadel on eelisandmete värviline mõõdik. Sa saad kohandada esmast mõõdikut. Värvilisel mõõdikul saad võrrelda oma jooksudünaamika andmeid teiste jooksjate andmetega. Värvitsoonid põhinevad protsentiilidel.

Garmin® on vaadelnud paljusid kõigil eri tasemetel olevaid jooksjaid. Punase ja oranži tsooni andmeväärtused on tavalised vähem kogenud või aeglaste jooksjate puhul. Rohelise, sinise ja lilla tsooni andmeväärtused on tavalised kogenud või kiirete jooksjate puhul. Kogenud jooksjatel on enamasti lühemad maaga kokkupuute ajad, väiksem vertikaalne võnkumine, väiksem vertikaalsuhe, väiksem sammukiiruse kadu ning kiirem rütm kui vähem kogenud jooksjatel. Pikematel jooksjatel on siiski pisut aeglasem rütm, pikemad sammud ning pisut suurem vertikaalne võnkumine. Vertikaalsuhe on vertikaalse võnkumise ja sammu pikkuse jagatis. See ei ole inimese pikkusega seotud.

Jooksudünaamika lisateavet leiad aadressilt garmin.com/runningdynamics. Rohkem jooksudünaamika teooriaid ja andmete tõlgendusi võid otsida mainekatest jooksuväljaannetest ja veebisaitidelt.

Värvitsoon	Prostentiil tsoonis	Rütmivahemik	Maaga kokkupuu-teaja vahemik	Sammukiiruse kao vahemik
Lilla	>95	> 185 sammu minutis	<218 ms	< 8,2 cm/s
Sinine	70–95	174–185 sammu minutis	218–248 ms	8,2–12,1 cm/s
Roheline	30–69	163–173 sammu minutis	249–277 ms	12,2–19,7 cm/s
Oranž	5–29	151–162 sammu minutis	278–308 ms	19,8-25,9 cm/s
Punane	<5	< 151 sammu minutis	>308 ms	> 25,9 cm/s

Maaga kokkupuute aja tasakaal

Maaga kokkupuute aja tasakaal mõõdab jooksusümmeetriat ja see kuvatakse protsendina kogu maaga kokkupuute ajast. Näiteks 51,3% ja vasaknool näitab, et jooksja vasak jalg on rohkem aega maapinnal. Kui kuvatakse kaks arvu (nt 48–52), siis 48% tähistab vasakut ja 52% paremat jalga.

Värvitsoon	Punane	Oranž	Roheline	Oranž	Punane
Sümmeetria	Halb	Rahuldav	Hea	Rahuldav	Halb
Teiste jooksjate protsent	5%	25%	40%	25%	5%
Maaga kokkupuute aja tasakaal	>52.2% V	50,8–52,2% V	50,7% V – 50,7% P	50,8-52,2% P	>52,2% P

Jooksudünaamika arendamisel ja katsetamisel avastasid ettevõtte Garmin® töötajad teatud jooksjate puhul seoseid vigastuste ja suuremate tasakaalunihete vahel. Paljudel jooksjatel kaldub maaga kokkupuute aja tasakaal näidust 50–50 rohkem kõrvale mäest üles või alla jooksmisel. Enamik jooksutreenereid kiidavad heaks sümmeetrilise jooksu mustri. Tippjooksjatel on tavaliselt kiired ja tasakaalustatud sammud.

Võid jooksu ajal vaadata värvilist mõõdikut või andmevälja või pärast jooksu kokkuvõtet kontol Garmin Connect™. Nagu teisedki jooksudünaamika andmed, on ka maaga kokkupuute aja tasakaal kvantitatiivne näit, mis aitab jooksumustrit mõista.

Vertikaalse võnkumise ja vertikaalsuhte andmed

Vertikaalse võnkumise ja vertikaalsuhte andmevahemikud erinevad pisut olenevalt andurist ning sellest, kas andur asub rinnal (HRM 600, HRM-Fit™ või seeria HRM-Pro™ tarvikud) või vöökohas (tarvik Running Dynamics Pod).

Värvitsoon	Prostentiil tsoonis	Vertikaalse võnkumise vahemik rinnal	Vertikaalse võnkumise vahemik vöökohas	Vertikaalsuhe rinnal	Vertikaalsuhe vöökohas
Lilla	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1%	<6,5%
Sinine	70–95	6,4–8.1 cm	6,8–8.9 cm	6,1–7,4%	6,5–8,3%

Värvitsoon	Prostentiil tsoonis	Vertikaalse võnkumise vahemik rinnal	Vertikaalse võnkumise vahemik vöökohas	Vertikaalsuhe rinnal	Vertikaalsuhe vöökohas
Roheline	30–69	8,2–9.7 cm	9,0–10.9 cm	7,5–8,6%	8,4–10,0%
Oranž	5–29	9,8–11.5 cm	11,0–13.0 cm	8,7–10,1%	10,1–11,9%
Punane	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1%	>11,9%

Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed

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

Mehed	Protsentiil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ülihea	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
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.

Jooksmise ökonoomsuse hinnangud

Värvitsoon	Hinnang	Mehed	Naised
Roosa	Eliit	< 185	< 190
Lilla	Ülihea	185 kuni 189	190 kuni 194
Sinine	Ekspert	190 kuni 194	195 kuni 199
Roheline	Hästi treenitud	195 kuni 204	200 kuni 209
Kollane	Treenitud	205 kuni 214	210 kuni 219
Oranž	Keskmine	215 kuni 224	220 kuni 229
Punane	Harrastaja	> 224	> 229

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).

Vastupidavuse skoori hinnangud

Nendes tabelites on näidatud vastupidavuse skoori hinnangute liigitused vanuse ja soo kaupa.

Mehed	Harrastaja	Keskmine	Treenitud	Hästi treenitud	Ekspert	Ülihea	Eliit
18–20	Vähem kui 4999	5000–5699	5700–6299	6300–6999	7000–7599	7600–8299	8300 ja kõrgem
21–39	Vähem kui 5099	5100–5799	5800–6599	6600–7299	7300–8099	8100–8799	8800 ja kõrgem
40–44	Vähem kui 5099	5100–5799	5800–6499	6500–7199	7200–7899	7900–8599	8600 ja kõrgem
45–49	Vähem kui 4999	5000–5699	5700–6399	6400–6999	7000–7699	7700–8399	8400 ja kõrgem
50–54	Vähem kui 4899	4900–5499	5500–6099	6100–6799	6800–7399	7400–7999	8000 ja kõrgem
55–59	Vähem kui 4599	4600–5099	5100–5699	5700–6199	6200–6799	6800–7299	7300 ja kõrgem
60–64	Vähem kui 4299	4300–4799	4800–5299	5300–5699	5700–6199	6200–6699	6700 ja kõrgem
65–69	Vähem kui 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5399	5400–5799	5800–6199	6200 ja kõrgem
70–74	Vähem kui 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 ja kõrgem
75–80	Vähem kui 3599	3600–3899	3900–4299	4300–4599	4600–4999	5000–5299	5300 ja kõrgem
80-aastased ja vanemad	Vähem kui 3299	3300–3599	3600–3999	4000–4299	4300–4699	4700–4999	5000 ja kõrgem

Naised	Harrastaja	Keskmine	Treenitud	Hästi treenitud	Ekspert	Ülihea	Eliit
18–20	Vähem kui 4599	4600–5099	5100–5499	5500–5999	6000–6399	6400–6899	6900 ja kõrgem
21–39	Vähem kui 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6299	6300–6799	6800–7299	7300 ja kõrgem
40–44	Vähem kui 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6199	6200–6699	6700–7199	7200 ja kõrgem
45–49	Vähem kui 4599	4600–5099	5100–5599	5600–6099	6100–6599	6600–7099	7100 ja kõrgem
50–54	Vähem kui 4499	4500–4999	5000–5399	5400–5899	5900–6299	6300–6799	6800 ja kõrgem
55–59	Vähem kui 4299	4300–4699	4700–5099	5100–5599	5600–5099	6000–6399	6400 ja kõrgem
60–64	Vähem kui 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5299	5300–5699	5700–6099	6100 ja kõrgem
65–69	Vähem kui 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 ja kõrgem
70–74	Vähem kui 3699	3700–4099	4100–4399	4400–4799	4800–5099	5100–5499	5500 ja kõrgem
75–80	Vähem kui 3499	3500–3799	3800–4199	4200–4499	4500–4899	4900–5199	5200 ja kõrgem
80-aastased ja vanemad	Vähem kui 3199	3200–3499	3500–3799	3800–4099	4100–4399	4400–4699	4700 ja kõrgem

Neid hinnangulisi andmeid pakub ja toetab Garmin Human Performance Lab™.

Ratta veljemõõt ja ümbermõõt

Kui kasutad kiirusandurit jalgrattasõidul, tuvastab see automaatselt su ratta suuruse. Vajaduse korral võid ratta ümbermõõdu käsitsi kiirusanduri seadetes sisestada.

Jalgrattasõidu rehvimõõt on märgitud rehvi mõlemale küljele. Saad mõõta oma ratta veljemõõtu või kasutada mõnda internetis saadaolevatest kalkulaatoritest.

Andmeväljad

MÄRKUS: kõigi tegevuse tüüpide jaoks pole kõik andmeväljad saadaval. Mõned andmeväljad vajavad andmete kuvamiseks ANT+® või Bluetooth® tarvikuid. Mõned andmeväljad ilmuvad kellas rohkem kui ühes kategoorias.

VIHJE: saad andmevälju kohandada ka kella seadetes rakenduses Garmin Connect™.

Rütmiväljad

Nimi	Kirjeldus
Keskmine kadents	Rattasõit. Praeguse tegevuse keskmine rütm.
Keskmine rütm	Jooksmine. Praeguse tegevuse keskmine rütm.
Rütm	Rattasõit. Vändavõlli pöörete arv. Andmete kuvamiseks peab seade olema ühendatud rütmitarvikuga.
Rütm	Jooksmine. Samme minutis (vasak ja parem).
Ringi RÜTM	Rattasõit. Praeguse ringi keskmine rütm.
Ringi rütm	Jooksmine. Praeguse ringi keskmine rütm.
Viimase ringi kadents	Rattasõit. Viimase lõpetatud ringi keskmine rütm.
Viimase ringi kadents	Jooksmine. Viimase lõpetatud ringi keskmine rütm.

Kaardid

Nimi	Kirjeldus
Baromeetri graafik	Graafik, mis näitab õhurõhku aja jooksul.
Kõrguse graafik	Graafik, mis näitab kõrgust aja jooksul.
Pulsigraafik	Graafik, mis näitab sinu pulsisagedust aja jooksul.
Tempo graafik	Graafik, mis näitab sinu tempot aja jooksul.
Võimsuse graafik	Graafik, mis näitab sinu jõudu tegevuse vältel.
Kiiruse graafik	Graafik, mis näitab sinu kiirust aja jooksul.

Kompassi väljad

Nimi	Kirjeldus
Kompassi suund	Liikumise suund kompassi järgi.
GPS-i kurss	Liikumissuund GPS-i alusel.
Kurss	Liikumise kurss.

Vahemaaväljad

Nimi	Kirjeldus
Vahemaa	Praeguse raja või tegevuse läbitud vahemaa.
Int. distants	Praeguse intervalli läbitud vahemaa.
Ringi pikkus	Praeguse ringi läbitud vahemaa.
Viimase ringi vahemaa	Viimase lõpetatud ringi läbitud vahemaa.
Merendusvahemaa	Meremiilides või merejalgades läbitud vahemaa.

Vahemaaväljad

Nimi	Kirjeldus
Keskmine tõus	Keskmine vertikaalne tõus viimasest nullimisest.
Keskmine laskumine	Keskmine vertikaalne langus viimasest nullimisest.
Kõrgus	Sinu praeguse asukoha kõrgus merepinnast.
Kalde suhe	Läbitud horisontaalne vahemaa võrreldes vertikaalse vahemaaga.
GPS-i kõrgus	Praeguse asukoha kõrgus GPS-i alusel.
Kallak	Tõusu arvutamine jooksu (vahemaa) alusel. Näiteks iga 3 m tõustud vahemaa kohta liigud 60 m, järk on 5%.
Ringi tõus	Praeguse ringi vertikaalne tõus.

Nimi	Kirjeldus
Ringi laskumine	Praeguse ringi vertikaalne langus.
Viimase ringi tõus	Viimase lõpetatud ringi vertikaalne tõus.
Viimase ringi laskumine	Viimase lõpetatud ringi vertikaalne langus.
Max tõus	Maksimaalne tõus jalgades minutis või meetrites minutis viimasest nullimisest.
Max laskumine	Maksimaalne langus jalgades minutis või meetrites minutis viimasest nullimisest.
Maksimaalne kõrgus	Suurim saavutatud kõrgus viimasest nullimisest.
Minimaalne kõrgus	Madalaim saavutatud kõrgus viimasest nullimisest.
Kogu tõus	Kogutõus viimasest nullimisest.
Kogu laskumine	Kogulangus viimasest nullimisest.

Korruste väljad

Nimi	Kirjeldus
Läbitud korrused	Päeva jooksul tõustud korruste arv.
Laskutud korrused	Päeva jooksul laskutud korruste arv.
Korruseid minutis	Minutis tõustud korruste arv.

Jõuandmete väljad

Nimi	Kirjeldus
3 s jõud	3-sekundiline keskmine liikumine jõuga, mis avaldub pedaaliplatvormidele, njuutonites.
10 s jõud	10-sekundiline keskmine liikumine jõuga, mis avaldub pedaaliplatvormidele, njuutonites.
30 s jõud	30-sekundiline keskmine liikumine jõuga, mis avaldub pedaaliplatvormidele, njuutonites.
Keskm. jõud	Keskmine jõud, mis avaldub tegevuse ajal pedaaliplatvormidele, njuutonites.
Jõud	Pedaaliplatvormidele avalduv jõud, njuutonites.
Ringi jõud	Keskmine jõud, mis avaldub aktiivse ringi ajal pedaaliplatvormidele, njuutonites.
Ringi norm jõud	Normaliseeritud jõud, mis avaldub aktiivse ringi ajal pedaaliplatvormidele, njuutonites.
Viimase ringi jõud	Keskmine jõud, mis avaldus eelmise ringi ajal pedaaliplatvormidele, njuutonites.
Viimase ringi norm jõud	Normaliseeritud jõud, mis avaldus eelmise ringi ajal pedaaliplatvormidele, njuutonites.
Max jõud	Maksimaalne jõud, mis avaldub tegevuse ajal pedaaliplatvormidele, njuutonites.
Max ringi jõud	Maksimaalne jõud, mis avaldub pedaaliplatvormidele aktiivse ringi ajal, njuutonites.
Normaliseeritud jõud	Normaliseeritud jõud, mis avaldub pedaaliplatvormidele, njuutonites.

Käigud

Nimi	Kirjeldus
Di2 aku	Di2 anduri aku laetuse tase.
Ees	Esikäik käigu asendiandurist.
Käiguvaheti aku	Käigu asendianduri aku olek.
Käigukombinatsioon	Praegune käikude kombinatsioon käigu asendiandurist.
Varustus	Esi- ja tagakäik käigu asendiandurist.
Ülekandearv	Esi- ja tagakäikude hammaste arv käigu asendiandurilt tuvastatuna.
Taga	Tagakäik käigu asendiandurilt.

Graafiline

Nimi	Kirjeldus
Vidinavaated	Jooksmine. Värviline näidik, mis kujutab su praegust rütmivahemikku.
KOMPASSINÄIDIK	Liikumise suund kompassi järgi.
GCT tasakaalunäidik	Värviline näidik, mis kujutab jooksmisel maaga kokkupuutes veedetud aja vasakut/paremat tasakaalu.

Nimi	Kirjeldus
Maaga kokkupuute aja näidik	Värviline mõõdik, mis näitab jooksmisel iga sammu ajal maaga kokkupuutes olnud aega, mõõdetuna millisekundites.
Pulsisageduse näidik	Värviline näidik, mis kujutab su praegust pulsisagedustsooni.
Pulsitsoonide suhtarv	Värviline näidik, mis näitab igas pulsitsoonis veedetud aja suhtarvu.
PacePro näidik	Jooksmine. Su praegune vahetempo ja eesmärgiks seatud vahetempo.
VÕIMSUSNÄIDIK	Värviline näidik, mis kujutab su praegust jõutsooni.
Vastupidavuse mõõdik (vahemaa)	Mõõdik, mis näitab sinu praegust järelejäänud vahemaa vastupidavust.
Vastupidavuse mõõdik (AEG)	Mõõdik, mis näitab sinu praegust järelejäänud vastupidavuse aega.
Sammukiiruse kao mõõdik	Värviline näidik, mis kujutab sinu praegust sammukiiruse kadu jooksmisel.
Sammukiiruse kao % mõõdik	Värviline näidik, mis kujutab sinu keskmist sammukiiruse kadu protsentides.
Kogu tõusu/laskumise näidik	Kogutõus ja -langus tegevuse ajal või alates viimasest lähtestamisest.
Treeningu efektiivsuse näidik	Praeguse tegevuse mõju aeroobse ja anaeroobse vormisoleku tasemele.
Vertikaalse võnkumise näidik	Värviline näidik, mis kujutab võnkeid jooksmise ajal.
Vertikaalse suhte näidik	Värviline näidik, mis kujutab vertikaalsete võngete ja sammupikkuse suhet.

Pulsiväljad

Nimi	Kirjeldus
Protsent pulsireservist	Pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Aeroobne efektiivsus	Praeguse treeningu mõju sinu aeroobse treeningu tasemele.
Anaeroobne efektiivsus	Praeguse treeningu mõju sinu anaeroobse treeningu tasemele.
Keskmine pulsireservi protsent	Praeguse tegevuse keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Keskmine HR	Praeguse tegevuse keskmine pulsisagedus.
Keskm. max HR-i %	Praeguse tegevuse maksimaalse pulsisageduse keskmise protsent.
Pulsisagedus	Pulsisagedus, lööke minutis (l/min). Seadmel peab olema randme või rindkere pulsimõõtja.
HR %max	Maksimaalse pulsisageduse protsent.
HR-tsoon	Praegune pulsisageduse vahemik (1 kuni 5). Vaikimisi tsoonide aluseks on sinu profiil ja maksimaalne pulsisagedus (220 miinus sinu vanus).
Int. keskm. HRR-i %	Praeguse ujumisintervalli keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Int. keskm. max %	Praeguse ujumisintervalli maksimaalse pulsisageduse keskmine protsent.
Int. keskm. HR	Praeguse ujumisintervalli keskmine pulsisagedus.
Int. max HRR-i %	Praeguse ujumisintervalli maksimaalne pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Int. max %max	Praeguse ujumisintervalli maksimaalse pulsisageduse maksimaalne protsent.
Int. max HRR	Praeguse ujumisintervalli maksimaalne pulsisagedus.
Ringi pulsireservi protsent	Praeguse ringi keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Ringi HR	Praeguse ringi keskmine pulsisagedus.
Ringi HR-i max %	Praeguse ringi maksimaalse pulsisageduse keskmine protsent.
Viimase ringi pulsireservi %	Viimase lõpetatud ringi keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Viimase ringi HR	Viimase lõpetatud ringi keskmine pulsisagedus.
Ringi HR-i max %	Viimase lõpetatud ringi maksimaalse pulsisageduse protsent.
Aeg tsoonis	Aeg igas pulsisageduse tsoonis.

Pikkuste väljad

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

Navigatsooniväljad

Nimi	Kirjeldus
Suund	Suund sinu praegusest asukohast sihtkohani. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Teekond	Suund sinu lähtekohast sihtkohani. Joone saab kuvata kavandatud või määratud teekonnana. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Sihtpunkti asukoht	Sinu lõpliku sihtkoha asukoht.
Sihtkoha vahepunkt	Viimane punkt sihtkohani jäänud teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Allesjäänud vahemaa	Lõpliku sihtkohani jäänud vahemaa. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Vahemaa järgmiseni	Jäänud vahemaa järgmise teepunktini teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Hinnanguline kogudistants	Hinnanguline kogudistants lähtepunktist sihtkohani. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
ETA järgmisesse punkti	Eeldatav saabumise aeg järgmises teepunktis (vastavalt teepunkti kohalikule kellaajale). Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
ETA	Eeldatav saabumise aeg lõplikus sihtkohas (vastavalt sihtkoha kohalikule kellaajale). Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
ETE	Eeldatav jäänud aeg lõpliku sihtkohani jõudmiseks. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Languse suhe sihtkohta	Kalde suhe, mis on vajalik praegusest asukohast sihtasukohta langemiseks. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Pikkus-/laiuskraad	Praegune asukoht pikkus-/laiuskraadil, sõltumata valitud asukoha vormingust.
Asukoht	Sinu praegune asukoht vastavalt valitud asukoha vormingule.
Järgmine haru	Kaugus raja järgmise hargnemiseni põhineb kaardijuhendil NextFork™.
Järgmine teepunkt	Järgmine teepunkt teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Kursist kõrvalekalle	Vahemaa vasakule või paremale, mille jagu oled kõrvale kandunud esialgsest liikumise teekonnast. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Aeg järgmiseni	Jäänud aeg järgmise teepunktini teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Hea kiirus	Kiirus, millega lähened teekonnal määratud sihtkohale. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Vertikaalne kaugus sihtkohta	Kõrguse vahe praeguse asukoha ja lõppsihtkoha vahel. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Vertikaalne kiirus sihtmärgini	Eelmääratud kõrgusele tõustud või laskutud kiirus. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.

Muud väljad

Nimi	Kirjeldus
Aktiivsed kalorid	Tegevuse jooksul põletatud kalorid.
Ümbritsev surve	Kalibreerimata keskkonnarõhk.
Õhurõhk	Praegune kalibreeritud õhurõhk.
Aku tunnid	Järelejäänud tundide arv, enne kui aku saab tühjaks.
Aku tase	Allesolev aku tase.
COG	Reisi tegelik suund, sõltumata navigeeritud kursist ja suuna ajutistest muudatustest.

Nimi	Kirjeldus
Kaugus stardijooneni	Järelejäänud vahemaa võistluse stardijooneni. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
eBike'i aku	Elektrijalgratta aku laetuse tase.
eBike'i ulatus	Hinnanguline järelejäänud vahemaa, millega elektrijalgratas võib abistada.
Vool	Näitab, kui ühtlaselt säilitad kiirust ja sujuvust praeguse tegevuse pööretel.
GPS	GPS-satelliidi signaali tugevus.
Vastupidavus	Praeguse tegevuse raskustaseme näit kõrguse, kalde ja suuna kiire muutumise põhjal.
Intervallid	Praeguse tegevuse lõpetatud intervallide arv.
Ringi voog	Praeguse ringi üleüldine vooskoor.
Ringi südikus	Praeguse ringi üleüldine südikuseskoor.
Ringid	Praeguse tegevuse lõpetatud ringide arv.
Viimase seeria kordused	Viimase aktiivsusseeria korduste arv.
Tõsta	Tõstenurk purjetamistegevuse ajal.
Koormus	Praeguse tegevuse treeningkoormus. Treeningkoormus on harjutusjärgne liigne hapniku tarbimine (EPOC), mis märgib treeningu intensiivsust.
Seisundi hinnang	Soorituse tingimuste hinnanguline skoor on reaalajas hinnang sinu sooritusvõimele.
Kordused	Jõusaalitreeningu ajal treeningu rühmas tehtavate korduste arv.
Hingamissagedus	Hingamissagedus hingetõmmetena minutis (brpm).
Voorud	Tegevuse treeningurühmade arv, nt hüppenöörihüpped.
Päikeseenergia akumulatsioon	Päikeseenergia akumulatsioon luks-tundides.
Päikeseenergia intensiivsus	Päikeseintensiivsus esitatakse protsendina 50 000 luksist.
Sammud	Praeguse tegevuse käigus tehtud sammude arv.
Stress	Su praegune stressitase.
Päikesetõus	Päikesetõusu aeg sinu GPS asukohas.
Loojang	Päikeseloojangu aeg sinu GPS asukohas.
Loovimisabi	Mõõtur, mis aitab kindlaks teha, kas paati tõstetakse või suunatakse.
Päeva aeg	Kellaaeg vastavalt sinu praegusele asukohale ja aja seadetele (vorming, ajavöönd, suveaeg).
Kaloreid kokku	Päevas kulutatud kalorite arv.

Tempoväljad

Nimi	Kirjeldus
500 m tempo	Praegune tempo 500 m kohta.
500 m keskmine tempo	Praeguse tegevuse keskmine tempo 500 m kohta.
Kesk kall. koh. tempo	Järskude kallakutega maastikuga kohandatud keskmine tempo.
Keskmine tempo	Praeguse tegevuse keskmine tempo.
Kallaku järgi kohandatud tempo	Maastiku järsu kaldega kohandatud praegune tempo.
Int. tempo	Praeguse intervalli keskmine tempo.
Ringi 500 m tempo	Praeguse ringi keskmine tempo 500 m kohta.
Ringi kal. koh. tempo	Maastiku järsu kaldega kohandatud keskmine tempo praeguse ringi jaoks.
Ringi tempo	Praeguse ringi keskmine tempo.
Viimase ringi 500 m tempo	Viimase ringi keskmine tempo 500 m kohta.
Viimase ringi tempo	Viimase lõpetatud ringi keskmine tempo.
Viimase pikk. tempo	Viimase lõpetatud basseinipikkuse keskmine tempo.
Tempo	Praegune tempo.

Nimi	Kirjeldus
Kesk. kall. koh. tempo	Viimase läbitud miili või kilomeetri pidev keskmine tempo, mida on kohandatud maastiku järsu kaldega.
Veeremistempo	Viimase täitunud miili või kilomeetri pidev keskmine tempo.

PacePro väljad

Nimi	Kirjeldus
Järgmine vahedistants	Jooksmine. Järgmise distantsi kogupikkus.
Järgmise distantsi sihttempo	Jooksmine. Järgmise distantsi sihttempo.
Vahedistants	Jooksmine. Praeguse distantsi kogupikkus.
Jäänud vahedistants	Jooksmine. Praeguse distantsi lõpuni jäänud vahemaa.
Vahetempo	Jooksmine. Praeguse distantsi tempo.
Distantsi sihttempo	Jooksmine. Praeguse distantsi sihttempo.

Energiaväljad

Nimi	Kirjeldus
% FTP	Jõu väljund funktsionaalse lävejõu protsendina.
3 s keskm. tasakaal	3 sekundilise liikumise keskmine vasak/parem jõu tasakaal.
3 s energiaväljund	3-sekundilise liikumise keskmine energiaväljund.
3 s energiaväljund ja kaal	Praeguse tegevuse 3 sekundi keskmine energiaväljund vattidena kilogrammi kohta.
10 s keskm. tasakaal	10 sekundilise liikumise keskmine vasak/parem jõu tasakaal.
10 s energiaväljund	10-sekundilise liikumise keskmine energiaväljund.
10 s energiaväljund ja kaal	Praeguse tegevuse 10 sekundi keskmine energiaväljund vattidena kilogrammi kohta.
30 s keskm. tasakaal	30 sekundilise liikumise keskmine vasak/parem jõu tasakaal.
30s võimsus	30-sekundilise liikumise keskmine energiaväljund.
30 s energiaväljund ja kaal	Praeguse tegevuse 30 sekundi keskmine energiaväljund vattidena kilogrammi kohta.
Keskm. tasakaal	Praeguse tegevuse keskmine vasak/parem jõu tasakaal.
Keskm. v. EF	Praeguse tegevuse käigus vasaku jala keskmine energiafaasi nurk.
Keskm. energiaväljund	Praeguse tegevuse keskmine energiaväljund.
Keskm. p. EF	Praeguse tegevuse käigus parema jala keskmine energiafaasi nurk.
Keskm. v. ETF	Praeguse tegevuse käigus vasaku jala energiafaasi tippnurk.
Keskm. PKN	Praeguse tegevuse keskmine platvormikeskme nihe.
Keskm. energiaväljund ja kaal	Praeguse tegevuse keskmine energiaväljund vattidena kilogrammi kohta.
Keskm. p. ETF	Praeguse tegevuse käigus parema jala energiafaasi tippnurk.
Tasakaal	Praegune vasak/parem jõu tasakaal.
Intensity Factor	Praeguse tegevuse Intensity Factor™.
Ringi tasakaal	Praeguse ringi keskmine vasak/parem jõu tasakaal.
Ringi v. ETF	Praeguse ringi käigus vasaku jala energiafaasi tippnurk.
Ringi v. EF	Praeguse ringi käigus vasaku jala keskmine energiafaasi nurk.
Ringi max võimsus	Praeguse ringi tipp energiaväljund.
Ringi norm.energiaväljund	Praeguse ringi keskmine Normalized Power™.
Ringi PKN	Praeguse ringi keskmine platvormikeskme nihe.
Ringi võimsus	Praeguse ringi keskmine energiaväljund.
Ringi energiaväljund ja kaal	Praeguse ringi keskmine energiaväljund vattidena kilogrammi kohta.
Ringi p. ETF	Praeguse ringi käigus parema jala energiafaasi tippnurk.
Ringi p. EF	Praeguse ringi käigus parema jala keskmine energiafaasi nurk.

Nimi	Kirjeldus
Viimase ringi max energiaväljund	Viimase lõpetatud ringi max energiaväljund.
Viimase ringi norm.energiaväljund	Viimase lõpetatud ringi keskmine Normalized Power.
Viimase ringi võimsus	Viimase lõpetatud ringi keskmine energiaväljund.
Vasak ETF	Vasaku jala praegune energiaväljundi faasi tippnurk. Energiaväljundi faasi tippnurk on nurk, kus sõitja toodab kõige suurema osa jõust.
Vasak EF	Vasaku jala praegune energiaväljundi faasi nurk. Energiaväljundi faas on pedaalikäigu piirkond, kus toodetakse positiivset energiat.
Max energiaväljund	Praeguse tegevuse tipp energiaväljund.
NORM.ENERGIAVÄLJUND	Praeguse tegevuse Normalized Power.
Väntamissujuvus	Sellega näidatakse sõitja pedaalide surumise jõu sujuvust iga pedaalitõuke kohta.
PCO	Platvormikeskme nihe. Platvormikeskme nihe on pedaalil punkti suunatud jõud.
Võimsus	Jõu väljund vattides. Suusatamise tegevuste puhul peab seade olema ühendatud ühilduva pulsisageduse monitoriga.
Energiaväljund ja kaal	Praegune energiaväljund vattidena kilogrammi kohta.
Võimsuse tsoon	Praegune energiaväljundi vahemik põhineb sinu FTP-l või kohandatud seadetel.
Parem ETF	Parema jala praegune energiaväljundi faasi tippnurk. Energiaväljundi faasi tippnurk on nurk, kus sõitja toodab kõige suurema osa jõust.
Parem EF	Parema jala praegune energiaväljundi faasi nurk. Energiaväljundi faas on pedaalikäigu piirkond, kus toodetakse positiivset energiat.
Aeg tsoonis	Möödunud aeg igas pulsisageduse tsoonis.
Istumisaeg	Tegevuse käigus pedaalimise käigus istutud aeg.
Ringi istumisaeg	Praeguse ringi käigus pedaalimise käigus istutud aeg.
Seisuaeg	Tegevuse käigus pedaalimise käigus seistud aeg.
Ringi seisua.	Praeguse ringi käigus pedaalimise käigus seistud aeg.
Treeningu stressiskoor	Praeguse tegevuse Training Stress Score™.
Väntamisef.	Väntamise efektiivsuse mõõtmine.
Töö	Kogu sooritatud töö (energiaväljund) kilodžaulides.

Puhkeajaväljad

Nimi	Kirjeldus
Korda:	Viimase intervalli taimer pluss praeguse puhkeaja taimer (basseinis ujumisel).
Puhkeajataimer	Praeguse puhkeaja taimer (basseinis ujumisel).

Jooksudünaamika

Nimi	Kirjeldus
Maa kesk. kokkup.aja tas.	Praeguse sessiooni keskmine maaga kokkupuuteaja tasakaal.
Keskmine kokkupuuteaeg maaga	Praeguse tegevuse keskmine kokkupuuteaeg maaga.
Keskmine sammukiiruse kadu	Praeguse tegevuse sammukiiruse kao keskmine näitaja.
Kesk. sammukiiruse kao %	Praeguse tegevuse sammukiiruse kao ja kiiruse keskmine suhe.
Keskmine sammupikkus	Praeguse sessiooni keskmine sammupikkus.
Keskmine vertikaalne võnkumine	Praeguse tegevuse keskmine vertikaalne võnkumine.
Keskmine vertikaalne võnke suhe	Praeguse sessiooni keskmine vertikaalse võnkumise ja sammupikkuse suhe.
Maaga kokkupuuteaja tasakaal	Maaga kokkupuuteaja vasak/parem tasakaal jooksmisel.
Kokkupuuteaeg maaga	Jooksmisel iga sammu ajal maaga kokkupuutes olnud aeg, mõõdetuna millisekundites. Kõndimise ajal kokkupuuteaega maaga ei mõõdeta.
Ringi kokkupuuteaja tasakaal	Praeguse ringi keskmine maaga kokkupuuteaja tasakaal.
Ringi kokkupuuteaeg maaga	Praeguse ringi keskmine kokkupuuteaeg maaga.
Ringi sammukiiruse kadu	Praeguse ringi keskmine sammukiiruse kadu.

Nimi	Kirjeldus
Ringi sammukiiruse kao %	Praeguse ringi sammukiiruse kao ja kiiruse keskmine suhe.
Ringi sammupikkus	Praeguse ringi keskmine sammupikkus.
Ringi vertikaalne võnkumine	Praeguse ringi keskmine vertikaalne võnkumine.
Ringi vertikaalne suhe	Praeguse ringi vertikaalse võnkumise ja sammupikkuse suhe.
Sammukiiruse kadu	Sammukiiruse kao näitaja sentimeetrites sekundi kohta jooksmisel.
Sammukiiruse kadu protsentides	Sammukiiruse kao ja kiiruse suhe jooksmisel.
Sammupikkus	Sammu pikkus erinevate jala maaga kokkupuutepunktide vahel, mõõdetuna meetrites.
Vertik. võnkumine	Põrkemäär jooksmisel. Torso vertikaalne liikumine, mõõdetuna sentimeetrites iga sammu kohta
Vertikaalsuhe	Vertikaalse võnkumise ja sammupikkuse suhe.

Kiiruse väljad

Nimi	Kirjeldus
Keskm. liikumiskiirus	Praeguse tegevuse keskmine liikumiskiirus.
Keskm.üldkiirus	Praeguse tegevuse keskmine kiirus, mis arvestab nii liikumise kui seisakutega.
Keskmine kiirus	Praeguse tegevuse keskmine kiirus.
Keskmine SOG	Keskmine sõidukiirus praeguse tegevuse kohta, sõltumata navigeeritud kursist ja ajutistest suunamuutustest.
Ringi SOG	Keskmine sõidukiirus praeguse ringi kohta, sõltumata navigeeritud kursist ja ajutistest suuna-muutustest.
Ringi kiirus	Praeguse ringi keskmine kiirus.
Viimase ringi SOG	Keskmine sõidukiirus viimase läbitud ringi kohta, sõltumata navigeeritud kursist ja ajutistest suunamuutustest.
Viimase ringi kiirus	Viimase lõpetatud ringi keskmine kiirus.
Max SOG	Maksimaalne sõidukiirus praeguse tegevuse kohta, sõltumata navigeeritud kursist ja ajutistest suunamuutustest.
Maks. kiirus	Praeguse tegevuse maksimaalne kiirus.
Kiirus	Aktiivne liikumise kiirus.
SOG	Tegelik sõidukiirus sõltumata navigeeritud kursist ja ajutistest suunamuutustest.
Vertikaalkiirus	Aja jooksul tõustud või laskutud kiirus.

Vastupidavuse väljad

Nimi	Kirjeldus
Vastupidavus	Praeguse seisuga järelejäänud vastupidavus.
Allesjäänud vahemaa	Praeguse seisuga järelejäänud vastupidavus praeguse jõupingutustaseme juures.
Vastupidavuse potentsiaal	Järelejäänud potentsiaalne vastupidavus.
Järelejäänud aeg	Praeguse jõupingutustaseme juures järelejäänud vastupidavuse aeg.

Tõmbeväljad

Nimi	Kirjeldus
Keskmine vahemaa tõmbe kohta	Murdmaasuusatamine siseruumides. Keskmine tegevuse käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Keskmine vahemaa tõmbe kohta	Ujumine. Keskmine tegevuse käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Keskmine vahemaa tõmbe kohta	Sõudesport. Keskmine tegevuse käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Keskmine tõmbesagedus	Murdmaasuusatamine siseruumides. Praeguse tegevuse keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Keskmine tõmbekiirus	Sõudesport. Praeguse tegevuse keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Keskmiselt tõmbeid pikkuse kohta	Praeguse tegevuse keskmine tõmmete arv basseinipikkuse kohta.

Nimi	Kirjeldus
Vahemaa tõmbe kohta	Murdmaasuusatamine siseruumides. Tõmbega läbitud vahemaa.
Vahemaa tõmbe kohta	Sõudesport. Tõmbega läbitud vahemaa.
Intervalli tõmbeid pikkuse kohta	Praeguse intervalli keskmine tõmmete arv basseinipikkuse kohta.
Intervalli tõmbetüüp	Intervalli tõmbetüüp.
Ringi vahemaa tõmbe kohta	Murdmaasuusatamine siseruumides. Keskmine praeguse ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Ringi vahemaa tõmbe kohta	Ujumine. Keskmine praeguse ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Ringi vahemaa tõmbe kohta	Sõudesport. Keskmine praeguse ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Ringi tõmbesagedus	Murdmaasuusatamine siseruumides. Praeguse ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Ringi tõmbekiirus	Ujumine. Praeguse ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Ringi tõmbekiirus	Sõudesport. Praeguse ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Ringi tõmbed	Murdmaasuusatamine siseruumides. Praeguse ringi tõmmete arv kokku.
Ringi tõmbed	Ujumine. Praeguse ringi tõmmete arv kokku.
Ringi tõmbed	Sõudesport. Praeguse ringi tõmmete arv kokku.
Viimase ringi vahemaa tõmbe kohta	Murdmaasuusatamine siseruumides. Keskmine lõpetatud ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Viimase ringi vahemaa tõmbe kohta	Ujumine. Keskmine lõpetatud ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Viimase ringi vahemaa tõmbe kohta	Sõudesport. Keskmine lõpetatud ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Viimase ringi tõmbesagedus	Murdmaasuusatamine siseruumides. Viimase lõpetatud ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Viimase ringi tõmbearv	Ujumine. Viimase lõpetatud ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Viimase ringi tõmbearv	Sõudesport. Viimase lõpetatud ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Viimase ringi tõmbed	Murdmaasuusatamine siseruumides. Viimase lõpetatud ringi tõmmete arv kokku
Viimase ringi tõmbe	Ujumine. Viimase lõpetatud ringi tõmmete arv kokku
Viimase ringi tõmbe	Sõudesport. Viimase lõpetatud ringi tõmmete arv kokku
Viimase pikkuse tõmbed	Viimase lõpetatud basseinipikkuse tõmmete arv kokku
Viimase pikkuse tõmbetüüp	Viimase lõpetatud basseinipikkuse tõmbetüüp.
Tõmbesagedus	Murdmaasuusatamine siseruumides. Tõmbeid minutis (t/min).
Tõmbearv	Ujumine. Tõmbeid minutis (t/min).
Tõmbearv	Sõudesport. Tõmbeid minutis (t/min).
Tõmbed	Murdmaasuusatamine siseruumides. Praeguse tegevuse tõmmete arv kokku.
Tõmbed	Ujumine. Praeguse tegevuse tõmmete arv kokku.
Tõmbed	Sõudesport. Praeguse tegevuse tõmmete arv kokku.

Efektiivsuse väljad

Nimi	Kirjeldus
Keskmine Swolf	Praeguse tegevuse keskmine Swolfi skoor. Swolfi skoor on ühe basseinipikkuse aja ja selle pikkuse läbimiseks tehtud tõmmete summa (*Ujumisterminid*, lehekülg 33). Avamereujumisel kasutatakse Swolfi skoori arvutamiseks pikkust 25 m.
Intervalli Swolf	Praeguse intervalli keskmine Swolfi skoor.
Ringi Swolf	Praeguse ringi Swolfi skoor.
Viimase ringi Swolf	Viimase lõpetatud ringi Swolfi skoor.
Viimase pikkuse Swolf	Viimase lõpetatud basseinipikkuse keskmine Swolfi skoor.

Temperatuuriväljad

Nimi	Kirjeldus
24 tunni max	Ühilduva temperatuurianduriga mõõdetud viimase 24 tunni maksimaalne temperatuur.
24 tunni min	Ühilduva temperatuurianduriga mõõdetud viimase 24 tunni minimaalne temperatuur.
Temperatuur	Õhutemperatuur. Kehatemperatuur võib temperatuuriandurit mõjutada. Saad siduda tempe™ anduri seadmega, et pakkuda püsivat täpsete temperatuuriandmete allikat.

Taimeri väljad

Nimi	Kirjeldus
Keskmine ringiaeg	Praeguse tegevuse keskmise ringi stopperiga mõõdetud aeg.
Keskmine liikumise aeg	Praeguse tegevuse keskmise liikumise aeg.
Keskmine poosiaeg	Praeguse tegevuse keskmine poosiaeg.
Möödunud aeg	Kokku mõõdetud aeg. Näiteks, kui käivitad tegevuse taimeri ja jooksed 10 minutit, peatad taimeri 5 minutiks, käivitad taimeri ja jooksed veel 20 minutit, on möödunud aeg 35 minutit.
Hinnanguline aeg lõpetamiseni	Praeguse tegevuse eeldatav lõpuaeg.
Intervalli taimeri aeg	Praeguse intervalli stopperiga mõõdetud aeg.
Ringi aeg	Praeguse ringi stopperiga mõõdetud aeg.
Viimase ringi aeg	Viimase lõpetatud ringi stopperiga mõõdetud aeg.
Viimase liikumise aeg	Viimase lõpetatud liikumise stopperiga mõõdetud aeg.
Viimase poosi aeg	Viimase lõpetatud poosi stopperiga mõõdetud aeg.
Liikumisaeg	Praeguse liikumise stopperiga mõõdetud aeg.
Liikumisaeg	Praeguse tegevuse kogu liikumisaeg.
Üldine ees/taga	Üldine aeg sihttempost või -kiirusest ees või taga.
Poosi aeg	Praeguse poosi stopperiga mõõdetud aeg.
Võistlustaimer	Praeguse võidupurjetamise möödunud aeg.
Määra taimer	Jõutreeningu ajal aktiivse treeningu rühmas veedetud aeg.
Peatatud aeg	Praeguse tegevuse kogu peatutud aeg.
Ujumisaeg	Praeguse tegevuse ujumisaeg, v.a puhkeaeg.
Taimer	Aktiivsustaimeri praegune aeg.

Treeningu väljad

Nimi	Kirjeldus
Järelejäänud kordused	Treeningu järelejäänud kordused.
Sammu kestus	Treeningu etapi lõppemiseni jäänud aeg või vahemaa.
Etapi tempo	Praegune tempo treeningu ajal.
Etapi kiirus	Praegune kiirus treeningu ajal.
Etapi aeg	Treeningu etapile kulunud aeg.

© 2026 Garmin Ltd. või selle filiaalid

Garmin®, Garmini logo, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, Virtual Partner®ja Xero® on ettevõtte Garmin Ltd. või selle sidusettevõtete kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja muudes riikides. Enduro™, Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Human Performance Lab™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Connect+™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, NextFork™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, ShotView™, 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 iTunes® 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. The Cooper Institute® ning seotud kaubamärgid on ettevõtte The Cooper Institute omandid. Di2™ on ettevõtte Shimano, Inc. kaubamärk. Shimano® on ettevõtte Shimano, Inc. kaubamärk. iOS® on ettevõtte Cisco Systems, Inc. kaubamärk, mida Apple Inc. kasutab litsentsi alusel. NOAA® on registreeritud teenusemärk, mis kuulub ühingule National Oceanic and Atmospheric Administration. Overwolf™ on ettevõtte Overwolf Ltd. kaubamärk. STRAVA ja Strava™ on ettevõtte Strava, Inc. kaubamärgid. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) ja Normalized Power™ (NP) on ettevõtte Peaksware, LLC. kaubamärgid. USB-C® on ettevõtte USB Implementers Forum registreeritud kaubamärk. Wi-Fi® on ettevõtte Wi-Fi Alliance Corporation registreeritud kaubamärk. Windows® on ettevõttele Microsoft Corporation kuuluv kaubamärk, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Zwift™ on ettevõtte Zwift, Inc. kaubamärk. Muud kaubamärgid ja ärinimed kuuluvad nende vastavatele omanikele.