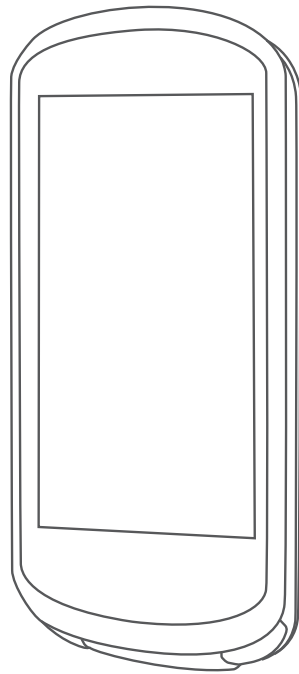


GARMIN®



EDGE® EXPLORE 2

Kasutusjuhend

© 2022 Garmin Ltd. või selle filiaalid

Kõik õigused kaitstud. Vastavalt autoriõigusseadustele ei tohi käesolevat juhendit kopeerida ei osaliselt ega täielikult ilma Garmini-poolse kirjaliku nõusolekuta. Garmin jätab endale õiguse muuta või parendada oma tooteid ning teha käesolevasse juhendisse muudatusi ilma kohustuseta sellest isikuid või organisatsioone selliste muudatuste või parenduste tegemisest teavitada. Toote kasutamise kohta lisateabe ning värskemate uuenduste saamiseks külastage veebilehte www.garmin.com.

Garmin®, the Garmin logo, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, VIRB®, ja Virtual Partner® on ettevõttele Garmin Ltd. või selle haruettevõtetele kuuluvad kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, HRM-Dual™, HRM-Pro™, Rally™, tempe™, Varia™ ja Vector™ on ettevõttele Garmin Ltd. või selle haruettevõtetele kuuluvad kaubamärgid. Neid kaubamärke ei tohi ilma ettevõtte Garmin selgesõnalise loata kasutada.

Android™ on Google Inc. kaubamärk. Apple® ja Mac® on Apple Inc. kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Sõnamärk BLUETOOTH® ja logod kuuluvad ettevõttele Bluetooth SIG, Inc. ja Garmin kasutab neid litsentsi alusel. Bosch® on ettevõtte Robert Bosch GmbH registreeritud kaubamärk. The Cooper Institute® ning seotud kaubamärgid on ettevõtte The Cooper Institute omandid. Shimano® on ettevõtte Shimano, Inc. registreeritud kaubamärk Shimano STEPS™ on ettevõtte Shimano, Inc. kaubamärk Windows® ja Windows NT® on ettevõtte Microsoft Corporation registreeritud kaubamärgid USA-s ja muudes riikides. Muud kaubamärgid või kaubanimes kuuluvad nende vastavatele omanikele.

Tootele on antud ANT+® sertifikaat. Ühilduvate toodete ja rakenduste loendi leiad aadressilt www.thisisant.com/directory.

M/N: A04457, B04457

Sisukord

Sissejuhatus	1	Bluetooth ühendusega funktsioonid....	17
Seadme ülevaade.....	2	Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid.....	17
Avakuva ülevaade.....	3	Juhtumi tuvastamine.....	18
Vidinate vaatamine.....	4	Abi.....	18
Ülevaadete kuvamine.....	5	Hädaabikontaktide lisamine.....	18
Puutekraani kasutamine.....	5	Su hädaabikontaktide kuvamine..	18
Puutekraani lukustamine.....	5	Abi taotlemine.....	18
Satelliitsignaali hankimine.....	6	Juhtumi tuvastamise sisse- ja	
Navigeerimine	6	väljalülitamine.....	19
Rattasõit.....	7	Automaatsõnumi tühistamine.....	19
Asukohad.....	7	Olekuvärskenduse saatmine pärast	
Su asukohta tähistamine.....	8	juhtumit.....	19
Kaardil olevate asukohtade		Teenuse LiveTrack	
salvestamine.....	8	sisselülitamine.....	19
Asukohta navigeerimine.....	9	Rakenduse GroupTrack seansi	
Tagasi algusesse navigeerimine.....	10	alustamine.....	20
Navigeerimise lõpetamine.....	10	Rattaalarmi seadistamine.....	21
Asukohta muutmise.....	10	Helijuhiste esitamine telefonis....	21
Asukohta kustutamine.....	10	Muusika kuulamine.....	21
Rajad.....	10	Treening	22
Raja loomine ja sellel sõitmine.....	11	Siseruumides treenimine.....	22
Ringikujulise raja loomine ja		Siseruumis kasutatava	
sõitmine.....	12	treeninguseadme ANT+®	
Raja loomine hiljutise sõidu põhjal..	12	sidumine.....	22
Teenuse Garmin Connect raja		ANT+ siseruumides treenimisseadme	
kasutamine.....	12	kasutamine.....	22
Rajal sõitmise näpunäited.....	13	Vastupanu seadistamine.....	22
Rajaandmete vaatamine.....	13	Simuleeritud vastupanu	
Raja kuvamine kaardil.....	13	määramine.....	22
ClimbPro kasutamine.....	14	Sihtenergiaväljundi määramine....	22
Teekonna valikud.....	14	Treeningu eesmärgi seadistamine.....	23
Raja marsruudi muutmise.....	15	Eelmise tegevusega seotud võistlus... 23	
Raja katkestamine.....	15	Minu statistika	23
Raja kustutamine.....	15	Sooritusvõime näitajad.....	23
Kaardi seaded.....	15	Maksimaalse hinnangulise	
Kaardivälimuse sätted.....	15	hapnikutarbimisvõime teave.....	24
Kaardi suuna muutmise.....	15	Maksimaalse hinnangulise	
Kaarditeemad.....	16	hapnikutarbimisvõime teabe	
Teekonna seaded.....	16	hankimine.....	25
Marsruudi arvutamise tegevuse		Rattasõidu VO2 max hinnangute	
valimine.....	16	soovitused.....	26
Ühendusfunktsioonid	16	Taastumisaeg.....	26
Telefoni sidumine.....	16	Taastumisaja vaatamine.....	26
		Sooritusteavituste väljalülitamine....	26
		Isiklikud rekordid.....	26
		Isiklike rekordite vaatamine.....	26

Isikliku rekordi taastamine.....	26
Isikliku rekordi kustutamine.....	27
Treeningutsoonid.....	27
Kasutajaprofiili seadistamine.....	27
Juhtmeta andurid.....	28
Traadita andurite sidumine.....	29
Juhtmeta anduri aku eluiga.....	29
Pulsisagedustsoonide määramine.....	29
Pulsisageduse tsoonid.....	29
Vormisoleku sihid.....	30
Energiamõõdikutega treenimine.....	30
Energijatsoonide seadistamine.....	30
Võimsusmõõtja kalibreerimine.....	30
Pedaalipõhine võimsus.....	30
Rally tarkvara uuendamine seadme	
Edge abil.....	31
Ülevaade ümbrusest.....	31
Kaamera Varia juhtnuppude	
kasutamine.....	31
Rohelise ohutaseme tooni	
lubamine.....	31
Elektrijalgratta kasutamine.....	31
Elektrijalgratta anduri üksikasjade	
kuvamine.....	32
inReach kaugjuhtimispult.....	32
inReach kaugjuhtimise	
kasutamine.....	32
Ajalugu.....	32
Sõidu kuvamine.....	32
Igas treeningutsoonis veedetud aja	
vaatamine.....	33
Sõidu kustutamine.....	33
Koguandmete kuvamine.....	33
Koguandmete kustutamine.....	33
Garmin Connect.....	33
Sõiduandmete saatmine teenusesse	
Garmin Connect.....	34
Andmete salvestamine.....	34
Andmehaldus.....	34
Seadme ühendamine arvutiga.....	34
Failide edastamine seadmesse.....	35
Failide kustutamine.....	35
USB-kaabli lahtiühendamine.....	35
Seadme kohandamine.....	35
Connect IQ allalaaditavad	
funktsioonid.....	35
Rakenduse Connect IQ funktsioonide	
allalaadimine arvutiga.....	35
Aktiivsusprofiili uuendamine.....	36
Andmekuva lisamine.....	36
Andmekuva redigeerimine.....	37
Andmekuvade ümberkorraldamine..	37
Märguanded.....	37
Vahemikuhoiatuste	
seadistamine.....	37
Korduvate hoiatuste	
seadistamine.....	37
Auto Lap®.....	38
Ringide tähistamine asukoha	
järgi.....	38
Ringide tähistamine vahemaa	
järgi.....	38
Ringide tähistamine aja järgi.....	38
Ringi teavitusraja kohandamine..	39
Automaatse peatamise	
kasutamine.....	39
Taimeri automaatne käivitamine.....	39
Satelliidisätte muutmine.....	39
Autom. unerežiimi kasutamine.....	39
Automaatne sirvimine.....	40
Telefonisätteid.....	40
Külalise režiim.....	40
Külalise režiimi lubamine.....	40
Külalise režiimi keelamine.....	40
Süsteemiseaded.....	41
Ekraaniseaded.....	41
Taustvalgustuse kasutamine.....	41
Ülevaadete kohandamine.....	41
Vidinate loendi kohandamine.....	41
Andmete salvestamise sätted.....	42
Rütmi või energiväljundi keskmised	
andmed.....	42
Mõõtühikute muutmine.....	42
Seadme helide sisse- ja	
väljalülitamine.....	42
Seadme keele muutmine.....	42
Ajavööndid.....	42
Seadme teave.....	43
Seadme laadimine.....	43
Aku teave.....	43
Standardse hoidiku paigaldamine.....	44

Seadme Edge vabastamine.....	45
Edge Toitekinnituse ülevaade.....	45
Toiteühenduse Edge	
paigaldamine.....	46
Vajalikud kaablid.....	48
Edge toiteühenduse oleku LED.....	48
Tehnilised andmed.....	49
Tooteuendused.....	49
Tarkvara uuendamine rakenduse	
Garmin Connect abil.....	49
Tarkvara uuendamine rakendusega	
Garmin Express.....	49
Seadme teabe vaatamine.....	49
Regulatiiv- ja vastavusteabe	
vaatamine.....	49
Seadme hooldamine.....	50
Seadme puhastamine.....	50
Edge Toitekinnitusega seadme	
hooldamine.....	50
Toiteühenduse Edge puhastamine..	50

Törkeotsing..... 50

Seadme lähtestamine.....	50
Vaikesätete taastamine.....	50
Kõikide kasutajaandmete ja -sätete	
kustutamine.....	51
Aku kestvuse maksimeerimine.....	51
Akusäätsurežiimi sisselülitamine....	51
Telefon ei ühendu seadmega.....	51
GPS-satelliidi vastuvõtmise	
täiustamine.....	52
Mu seadme keel on vale.....	52
Baromeetrilise altimeetri	
kalibreerimine.....	52
Kõrguse seadistamine.....	52
Temperatuurinäidud.....	52
Asendusrõngastihendid.....	52
Lisateabe hankimine.....	52

Lisa..... 53

Andmeväljad.....	53
Maksimaalse hapnikutarbimisvõime	
standardtasemed.....	55
Pulsisageduse tsoonide arvutamine...	55
Ratta veljemõõt ja ümbermõõt.....	56

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.

Seadme ülevaade









<p>①</p> 	<p>Vajuta unerežiimi sisenemiseks ja seadme äratamiseks. Vajuta alla seadme sisse- ja väljalülitamiseks ja lukusta puutekraan.</p>
<p>②</p> 	<p>Vajuta uue ringi märkimiseks.</p>
<p>③</p> <p>USB-pesa (ilmastikukaitse all)</p>	<p>Seadme laadimiseks või arvutiga ühendamiseks tõsta üles ilmastikukaitse. Paigalda ilmastikukaitse, et vältida USB-pesa kahjustamist.</p>
<p>④</p> 	<p>Vali tegevustaimer käivitamiseks ja peatamiseks.</p>
<p>⑤</p> 	<p>Vali peamenüü avamiseks.</p>
<p>⑥</p> <p>Ülevaadet</p>	<p>Ülevaadete vaatamiseks libista avakuval üles või alla. Vali ülevaate või menüü avamiseks.</p>

 Rattasõiduprofiil	Rattasõiduprofiili muutmiseks nipsa vasakule või paremale. Vali rattasõiduprofiili avamiseks.
 Vidinate	Vidinate vaatamiseks nipsa ekraani ülaosast alla, seejärel libista rohkemate vidinate vaatamiseks vasakule või paremale.
 Elektrikontaktid	Laadi välise toiteseadme abil. MÄRKUS. ei ole kõigi mudelite puhul saadaval.

MÄRKUS. lisatarvikute ostmiseks mine aadressile buy.garmin.com.

Avakuva ülevaade

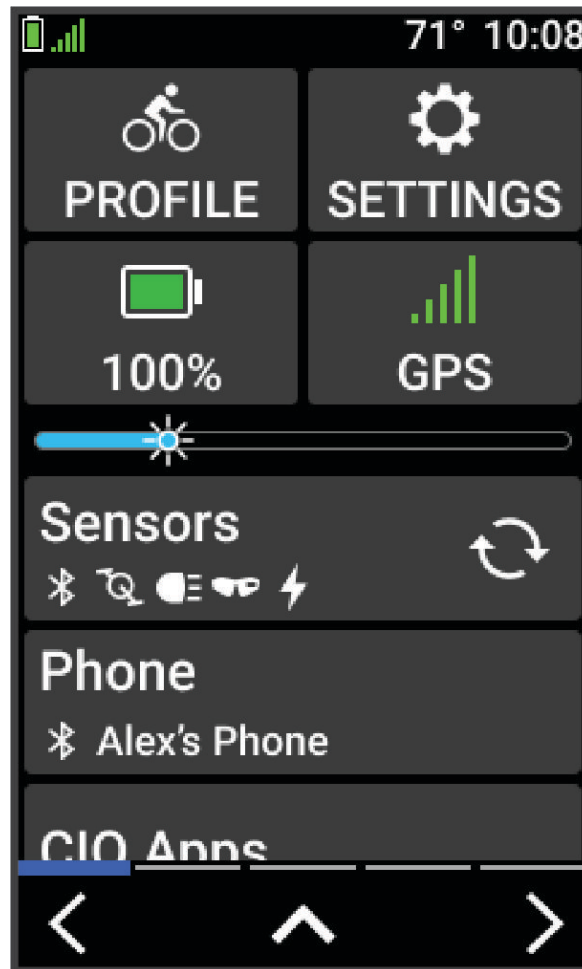
Avakuva pakub seadme Edge kõikidele funktsioonidele kiiret juurdepääsu.

	Aku olek
	GPS-signaali tugevus
	Bluetooth® olek.
	Toimub sünkroonimine
	Vali sõitma asumiseks. Rattasõiduprofiili muutmiseks kasuta noolenuppe.
Navigeerimine	Vali kaardi sirvimiseks, asukoha tähistamiseks, asukohtade, huvipunktide või aadresside otsimiseks.
Teekonnad	Vali, et luua uus rada või pääseda juurde salvestatud radadele.
Ajalugu	Vali eelmistele sõitudele ja koguandmetele juurdepääsuks.
	Vali ühendatud funktsioonidele, isiklikele andmetele, kontaktidele ja sätetele juurdepääsuks. Vali oma Connect IQ™ rakendustele, vidinatele ja andmeväljadele juurdepääsuks.

Vidinate vaatamine

Seadmes on juba algselt mitmeid vidinaid ning neid saab juurde lisada, kui seod oma seadme telefoni või teise ühilduva seadmega.

1 Avakuval nipsa ekraani ülaservast allapoole.



Ilmub sätete vidin. Vilkuv ikoon näitab, et seade otsib signaali. Püsiv ikoon näitab, et signaal on leitud või andur on ühendatud. Saad valida ükskõik millise ikooni, et muuta sätteid.

2 Täiendavate vidinate nägemiseks nipsa vasakule või paremale.

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

Ülevaadete kuvamine

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

- Nipsa avakuval üles või alla.



Seade sirvib ülevaateid.

- Lisateabe kuvamiseks vali ülevaade ①.
- Ülevaadete kohandamiseks vali ✎ (*Ülevaadete kohandamine, lehekülg 41*).

Puutekraani kasutamine

- Kui taimer töötab, siis puuduta taimeri ülekate nägemiseks ekraani. Taimeri ülekate võimaldab sõidu ajal naasta avakuvale.
- Avakuvale naasmiseks vali nupp 🏠.
- Kerimiseks nipsa või vali nool.
- Eelmisele lehele naasmiseks vali nupp ←.
- Muudatuste salvestamiseks ja lehe sulgemiseks vali ✓.
- Lehekülje sulgemiseks ja eelmisele lehele naasmiseks vali ✕.
- Asukoha lähedalt otsimiseks vali 🔍.
- Üksuse kustutamiseks vali 🗑️.
- Lisateabe saamiseks vali ⓘ.

Puutekraani lukustamine

Tahtmatu puudutuse vältimiseks võid ekraani lukustada.

- Hoia all 🖱️ ja vali **Lukust. ekraan**.
- Vali tegevuse ajal 🖱️.

Satelliitsignaaside hankimine

Satelliitsignaaside hankimiseks vajab seade varjamata vaadet taevasse. Kellaeg ja kuupäev määratakse GPS-asukoha alusel automaatselt.

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

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





Navigeerimine

Navigeerimisfunktsioonid ja -sätted rakenduvad ka radadel navigeerimisel (*Rajad, lehekülg 10*).

- Asukohad ja kohtade leidmine (*Asukohad, lehekülg 7*)
- Raja planeerimine (*Rajad, lehekülg 10*)
- Marsruudi sätted (*Teekonna seaded, lehekülg 16*)
- Kaardi sätted (*Kaardi seaded, lehekülg 15*)



Rattasõit

Kui kasutate juhtmevaba andurit või tarvikut, saab seda siduda ja aktiveerida algseadistamise käigus (*Tradita andurite sidumine, lehekülg 29*).

- 1 Seadme sisselülitamiseks hoia all .
- 2 Mine õue ja oota, kuni seade leiab satelliite.
Kui seade on valmis, muutuvad satelliiditulbad roheliseks.
- 3 Rattasõiduprofiilide nägemiseks vali avakuval  või .
- 4 Tegevustaimer käivitamiseks vajuta nuppu .

SPEED 21.2 ^m _h	AVG SPEED 17.8 ^m _h
DISTANCE 26.29 ^m _i	
TIMER 1:45:15	
CALORIES 1120	↑ TTL ASCENT 1563 ^f _t

MÄRKUS. ajalugu salvestatakse ainult siis, kui tegevustaimer töötab.

- 5 Täiendavate andmekuvade nägemiseks nipsa vasakule või paremale.
Saad nipsata andmekuvade ülemisest osast allapoole, et kuvada vidinad.
- 6 Kui soovite vaadata ülekatte olekuandmeid (sh aku kasutusaega) või naasta avakuvale, puuduta ekraani.
- 7 Tegevustaimer peatamiseks vajuta nuppu .
- 8 Vali **Salvesta**.
- 9 Vali .


Asukohad

Võid asukohti jäädvustada ja neid seadmesse salvestada.



Su asukoha tähistamine

Enne asukoha tähistamist tuleb leida satelliidid.

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

- 1 Mine jalgrattaga sõitma.
- 2 Vali **Navigeerimine** >  > **Märgi asukoht** > .

Kaardil olevate asukohtade salvestamine

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

Asukohta navigeerimine

VIHJE: saad kasutada ASUKOHA OTSING avakuval kiirotsingu tegemiseks. Vajadusel saad otsingu otsingute loendisse lisada (*Ülevaadete kohandamine, lehekülg 41*).

1 Vali Navigeerimine.

2 Tee valik:

- Vali **Lehitse kaarti**, et navigeerida kaardil olevasse kohta.
- Vali **Teekonnad**, et navigeerida salvestatud rada kasutades (*Rajad, lehekülg 10*).
- Vali **Otsi**, et kasutada navigeerimiseks huvipunkti, linna, aadressi, ristmikku või teadaolevaid koordinaate.

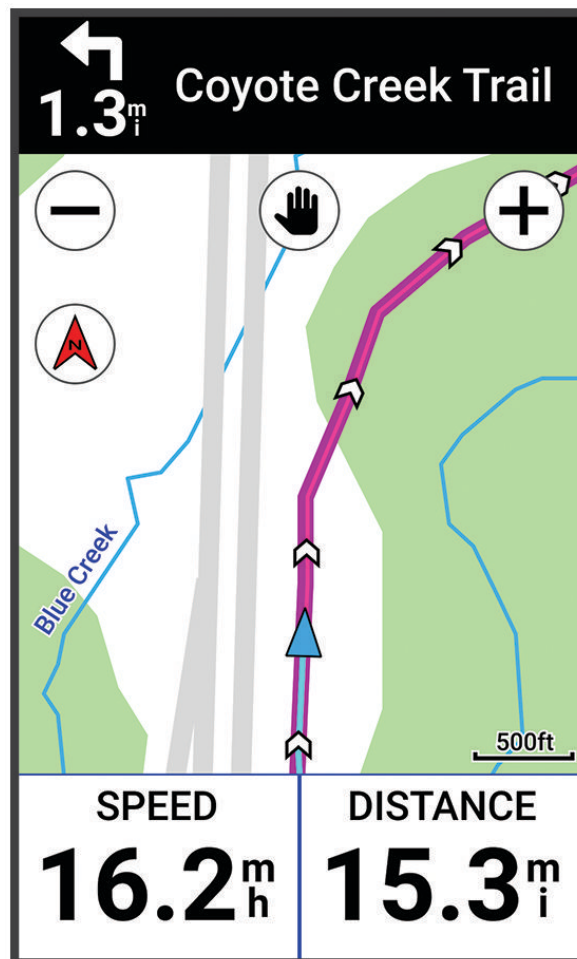
VIHJE: konkreetse otsinguteabe sisestamiseks võid valida 🔍.

- Salvestatud asukohta navigeerimiseks vali **Salvestatud asukohad**.
- Vali **Viimased leiud**, et navigeerida ühte 50-st hiljuti leitud asukohast.
- Otsinguala kitsendamiseks vali ⋮ > **Otsing läheduses:**.

3 Vali asukoht.

4 Vali Sõit.

5 Järgi ekraanijuhiseid oma sihtpunktini.



Tagasi algusesse navigeerimine

Võid sõidu mis tahes hetkel naasta algasukohta.

- 1 Mine jalgrattaga sõitma.
- 2 Võid mis tahes hetkel ekraani ülaservast alla nipsata ning juhtseadiste vidinas valida **Tagasi algusesse**.
- 3 Vali **Mööda sama marsruuti** või **Kõige otsesem marsruut**.
- 4 Vali **Sõit**.
Seade juhatab sind tagasi sõidu algpunkti.

Navigeerimise lõpetamine

- 1 Sirvi kaardile.
- 2 Puuduta ekraani.
- 3 Vali **Lõpeta navigeerimine** > ✓.

Asukoha muutmine

- 1 Vali **Navigeerimine** > **Salvestatud asukohad**.
- 2 Vali asukoht.
- 3 Vali ekraani ülaservas olev teaberiba.
- 4 Vali ⋮.
- 5 Vali atribuut.
Nt asukoha teadaoleva kõrguse sisestamiseks vali Muuda kõrgust.
- 6 Sisesta uus teave ja vali ✓.

Asukoha kustutamine

- 1 Vali **Navigeerimine** > **Salvestatud asukohad**.
- 2 Vali asukoht.
- 3 Vali asukohateave ekraani ülaosast.
- 4 Vali ⋮ > **Kustuta asukoht** > ✓.

Rajad

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

Võid järgida salvestatud rada lihtsalt seetõttu, et see on hea rada. Nt võid salvestada jalgrattatee tööle ja sellel sõita.

VIHJE: saate saata radasid oma seadmesse kolmandate osapoolte rakendustest, kui lingite oma kontod või kasutate Connect IQ rakendust. Mine leheküljele apps.garmin.com Connect IQ rakenduste kohta lisateabe saamiseks.

Raja loomine ja sellel sõitmine

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

VIHJE: võid luua ka kohandatud raja rakenduses Garmin Connect ja saata selle oma seadmesse ([Teenuse Garmin Connect raja kasutamine](#), lehekülg 12).

1 Vali **Teekonnad** >  > **Raja looja**.

2 Vali  asukoha lisamiseks.

3 Tee valik:



- Oma praeguse asukoha valimiseks vali **Praegune asukoht**.
- Kaardilt asukoha valimiseks vali **Kasuta kaarti** ning vali asukoht.
- Salvestatud asukoha valimiseks vali **Salvestatud & Hiljuti** > **Salvestatud asukohad** ja vali asukoht.
- Et valida asukoht, mida sa hiljuti otsisid, vali **Salvestatud & Hiljuti** > **Viimased leiud** ja vali asukoht.
- Huvipunkti otsimiseks ja valimiseks vali **Huvipunktid** ja vali lähedal asuv huvipunkt.
- Linna valimiseks vali **Linnad** ning vali lähedalasuv linn.
- Aadressi valimiseks vali **Otsinguvahendid** > **Aadressid** ning sisesta aadress.
- Ristmiku valimiseks vali **Otsinguvahendid** > **Ristmikud** ning sisesta tänavate nimed.
- Koordinaatide kasutamiseks vali **Otsinguvahendid** > **Koordinaadid** ning sisesta koordinaadid.

4 Vali **Lisa teekonnale**.



VIHJE: kaardilt saad valida teise asukoha ja seejärel valida Lisa teekonnale asukohtade lisamise jätkamiseks.

5 Korda samme 2 kuni 4, kuni oled valinud kõik raja asukohad.

6 Vajadusel vali järgmiste hulgast suvand.

- Hoi a all  ja lohistage seda loendi ümberkorraldamiseks.
- Asukoha eemaldamiseks nipsa vasakule ja vali .

7 Tee valik:





- Marsruudi arvutamiseks vali **Vaata kaarti**.
- Marsruudi arvutamiseks sama marsruudiga tagasi alguskohta vali  > **Edasi ja sama teed tagasi**.
- Marsruudi arvutamiseks erineva marsruudiga tagasi alguskohta vali  > **Ringiga tagasi algusesse**.

Ilmub raja kaart.

8 Vali **Salvesta** > **Sõit**.



Ringikujulise raja loomine ja sõitmine

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

- 1 Vali **Teekonnad** >  > **Ringikujuline rada**.
- 2 Vali **vahemaa** ning sisesta raja kogupikkus.
- 3 Vali **Alguspunkt**.
- 4 Tee valik:
 - Oma praeguse asukoha valimiseks vali **Praegune asukoht**.
 - Kaardilt asukoha valimiseks vali **Kasuta kaarti**, ning vali asukoht.
 - Salvestatud asukoha valimiseks, vali **Salvestatud asukohad**, ning vali asukoht.
 - Et valida asukoht, mida sa hiljuti otsisid, vali **Viimased leiud**, ning vali asukoht.
 - Huvipunkti otsimiseks ja valimiseks vali **Huvipunktid**, ning vali läheduses asuv huvipunkt.
 - Aadressi valimiseks vali **Otsinguvahendid** > **Aadressid**, ning sisesta aadress.
 - Ristmiku valimiseks vali **Otsinguvahendid** > **Ristmikud**, ning sisesta tänavate nimed.
 - Koordinaatide kasutamiseks vali **Otsinguvahendid** > **Koordinaadid**, ning sisesta koordinaadid.
- 5 Vali **Muuda suunda** ning vali suund.
- 6 Vali **Otsi**.
VIHJE: võid valida , et teha uus otsing.
- 7 Vali rada, et see kaardi peal vaadata.
VIHJE: saad valida  ja  teiste radade vaatamiseks.
- 8 Vali **Salvesta** > **Sõit**.


Raja loomine hiljutise sõidu põhjal

Võid uue raja luua seadmesse Edge salvestatud raja põhjal.


- 1 Vali **Ajalugu** > **Sõidud**.
- 2 Vali sõit.
- 3 Vali  > **Salvesta sõit rajana**.
- 4 Anna rajale nimi ja vali .

Teenuse Garmin Connect raja kasutamine

Enne raja allalaadimist teenusest Garmin Connect peab sul olema teenuses Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), lehekülg 33).

- 1 Tee valik:
 - Ava rakendus Garmin Connect.
 - Ava veebiaadress connect.garmin.com.
- 2 Loo uus rada või vali olemasolev.
- 3 Tee valik:
 - Vali rakenduses Garmin Connect  > **Saada seadmesse**.
 - Vali teenuse Garmin Connect veebisaidil **Saada seadmesse**.
- 4 Vali oma Edge seade.
- 5 Tee valik:
 - Sünkrooni seade Garmin Connect rakendusega.
 - Sünkrooni oma seade, kasutades Garmin Express™ rakendust.Edge seadmel, kuvatakse rada avakuvani.
- 6 Vali rada.
MÄRKUS. vajadusel saad valida **Teekonnad** teise raja valimiseks.
- 7 Vali **Sõit**.

Rajal sõitmise näpunäited


- Kasuta pöörd juhiseid (*Teekonna valikud, lehekülg 14*).
- Kui kasutad soojendust, siis vali , et alustada rada ja teha tavapärase soojendus.
- Püsi soojenduse ajal rajalt eemal.
Kui oled alustamiseks valmis, siis suundu rajale. Kui oled raja mis tahes osal, siis ilmub sõnum.
- Rajakaardi kuvamiseks sirvi kaarti.
Rajalt kõrvalekaldumisel kuvatakse sõnum.

Rajaandmete vaatamine

- 1 Vali **Teekonnad**.
- 2 Vali rada.
- 3 Tee valik:
 - Raja vaatamiseks kaardil vali rada.
 - Vali **Kokkuvõte** ja vaata raja üksikasju.
 - Iga tõusu üksikasjade ja kõrguspunktide nägemiseks vali **Tõusud**.

Raja kuvamine kaardil

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

- 1 Vali **Teekonnad**.
 - 2 Vali rada.
 - 3 Vali .
 - 4 Raja kaardil kuvamiseks vali **Kuva alati**.
 - 5 Vali **värv** ja vali värv.
 - 6 Kaardile rajapunktide kaasamiseks vali **Teekonna punktid**.
- Järgmine kord, kui sõidad raja lähedal, siis ilmub see kaardile.

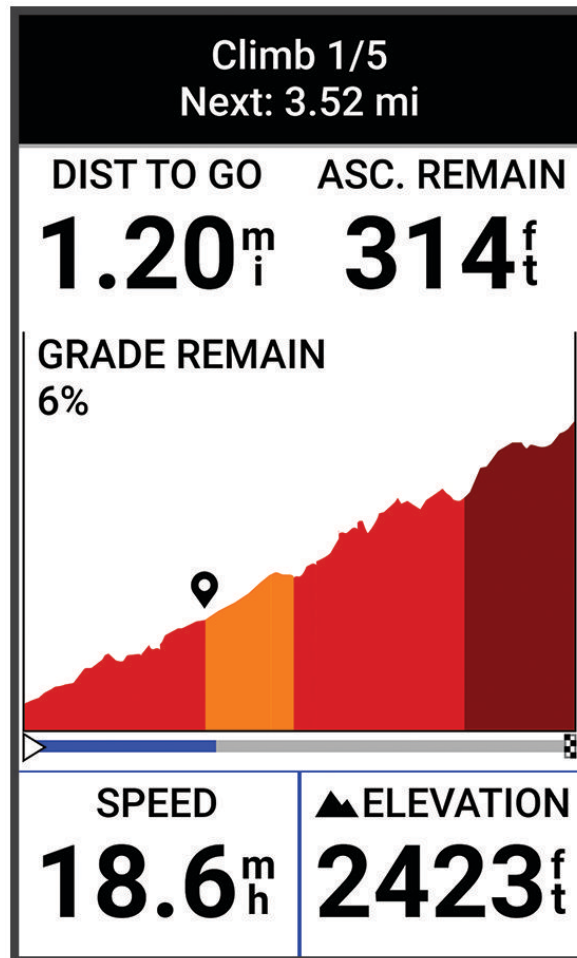
ClimbPro kasutamine

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

VIHJE: pärast sõitu võid sõiduajaloos vaadata tõususplitte.

- 1 Luba aktiivsusprofili jaoks funktsioon ClimbPro (*Aktiivsusprofili uuendamine, lehekülg 36*).
- 2 Vaata üle raja tõusud ja üksikasjad (*Rajaandmete vaatamine, lehekülg 13*).
- 3 Alusta salvestatud raja järgimist (*Rajad, lehekülg 10*).

Tõusu alguses ilmub automaatselt kuva ClimbPro.



Pärast sõidu salvestamist võid sõiduajaloos vaadata tõususplitte.

Teekonna valikud

Vali **Teekonnad** > ⋮ .

Pööramisjuhend: lubab või keelab pöördejuhised.

Rajal väljumise hoiatused: hoiatab rajalt kõrvalekaldumisel.

Otsi: võimaldab salvestatud radasid nime järgi otsida.

Sordi: võimaldab salvestatud radasid sortida nime, vahemaa või kuupäeva järgi.

Kustuta: võimaldab seadmest kustutada ühe või mitu salvestatud rada.

Raja marsruudi muutmine

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

Vali rajalt kõrvalekaldumise suvand.


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

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

Raja katkestamine

- 1 Sirvi kaardile.
- 2 Nipsa ekraani ülaservast alla ja sirvi juhtseadiste vidina juurde.
- 3 Vali **Peata teekond** > ✓.

Raja kustutamine

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

Kaardi seaded

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

Orientatsioon: määrab leheküljel kaardi kuvamise viisi.

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

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

Nähtav: kohandab kaardil välimusesätteid (*Kaardivälimuse sätted, lehekülg 15*).

Kaarditeave: lubab või keelab seadmesse hetkel laaditud kaarte.

Kaardivälimuse sätted

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

Kaardi teema: seadistab kaardi välimust vastavalt su sõidu tüübile. (*Kaarditeemad, lehekülg 16*)

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


Kaardi detailid: määrab kaardil kuvatavate üksikasjade taseme.

Ajaloo joone värv: võimaldab sul muuta läbitud raja joone värvi.

Täpsemad: võimaldab seadistada suumitasemeid ja tekstisuurust ning sisse lülitada varjutatud reljeefi ja kontuurid.

Lähtesta kaardi vaikeseaded: taastab kaardivälimuse vaikeseaded.

Kaardi suuna muutmine

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

Kaarditeemad

Võid muuta kaarditeemat, et seadistada kaardi välimust vastavalt su sõidu tüübile.

Vali  > **Tegevusprofiilid**, vali profiil ja vali **Navigeerimine** > **Kaart** > **Nähtav** > **Kaardi teema**.

Classic: kasutab klassikalist Edge kaardi värviskeemi ilma lisateemat rakendamata.

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

Mägijalgrattasõit: seadistab kaardi rajaandmete optimeerimiseks mägijalgrattarežiimis.

Teekonna seaded

Vali  > **Tegevusprofiilid**, vali profiil ja vali **Navigeerimine** > **Marsruutimine**.

Populaarsed marsruudid: arvutab teekonnad kõige populaarsemate sõitude järgi Garmin Connect rakenduses.

Marsruutimise režiim: seadistab marsruudi optimeerimiseks transpordimeetodi.

Arvutamismeetod: seadistab marsruudi arvutamise meetodi.

Lukusta teel: lukustab asukohaikooni lähimale teele, märgib sinu asukohta kaardil.


Vältimissätted: seadistab navigeerimise ajal välditavad teetüübid.

Raja ümberarvestus: arvutab rajalt kõrvalekaldudes marsruudi automaatselt uuesti.

Marsruudi ümberarvutamine: arvutab marsruudilt kõrvalekaldudes marsruudi automaatselt uuesti.

Marsruudi arvutamise tegevuse valimine

Võid seadme konfigureerida marsruuti arvutama tegevuse tüübi alusel.

- 1 Vali  > **Tegevusprofiilid**.
- 2 Vali profiil.
- 3 Vali **Navigeerimine** > **Marsruutimine** > **Marsruutimise režiim**.
- 4 Vali suvand marsruudi arvutamiseks.

Nt võid valida Maanteerattasõit teel navigeerimiseks või Mägijalgrattasõit teeväliseks navigeerimiseks.

Ühendusfunktsioonid

Ühendusfunktsioonid on seadmes Edge kasutatavad, kui ühendad selle Bluetooth tehnoloogia abil ühilduva nutitelefoni.

Telefoni sidumine

Seadme Edge ühendusfunktsioonide kasutamiseks tuleb see siduda rakenduse Garmin Connect kaudu, mitte telefoni Bluetooth sätete abil.


1 Installeer nutitelefoni rakenduste poest rakendus Garmin Connect ja ava see.

2 Seadme sisselülitamiseks hoia all .

Seadme esmasel sisselülitamisel palutakse valida seadme keel. Järgmisel kuval palutakse sul see siduda telefoniga.

VIHJE: seadistusvidina kuvamiseks nipsa avakuval alla ja vali **Telefon** > **Seo nutitelefoni**, et sidumisrežiimi käsitsi aktiveerida.

3 Vali seadme lisamine Garmin Connect kontole:

- Kui see on esimene seade, mille rakendusega Garmin Connect seod, siis järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- Kui oled kasutanud rakendust Garmin Connect teise seadme sidumiseks menüüst  või **•••**, vali **Garmini seadmed** > **Lisa seade** ja järgi ekraanil toodud juhiseid.

Pärast edukat sidumist kuvatakse teade ja seade sünkroniseerub telefoniga automaatselt.

Bluetooth ühendusega funktsioonid

Seadmel Edge on palju tehnoloogia Bluetooth abil ühenduvaid funktsioone ühilduva telefoni jaoks, milles on rakendused Garmin Connect ja Connect IQ. Lisateavet vt aadressilt www.garmin.com/apps.

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

Helijuhised: lubab rakendusel Garmin Connect sõidu ajal mängida ette olekuteateid su telefonil.

Jalgratta alarm: võimaldab sul lubada häiresignaali, mis mängib su seadmes ning saadab häireteate su telefonile, kui seade tuvastab liikumise.

Connect IQ allalaaditavad funktsioonid: võimaldab laadida alla Connect IQ funktsioone rakendusest Connect IQ.

Radade allalaadimised rakendusest Garmin Connect: võimaldab telefonis otsida radasid rakendusest Garmin Connect ja laadida need oma seadmesse.

Funktsioon Leia minu Edge: otsib üles kadunud seadme Edge, mis on seotud telefoniga ja asub levialas.

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

Muusika juhtnupud: võimaldab kasutada seadet muusika taasesituse juhtimiseks telefonis.

Teavitused: kuvab telefoni teavitused ja sõnumid seadmes.

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid: (*Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid, lehekülg 17*)

Sotsiaalmeedia interaktsioonid: tegevuse üleslaadimisel rakendusse Garmin Connect võimaldab postitada uuenduse sinu eelistatud sotsiaalmeedia veebisaidile.

Ilmateade: saadab reaajas ilmateadet ning -hoiatusi seadmesse.

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid

⚠ ETTEVAATUST

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

TEATIS

Kõnealuste funktsioonide kasutamiseks tuleb lülitada sisse seadme Edge Explore 2 GPS ja luua ühendus rakendusega Garmin Connect Bluetooth tehnoloogia abil. Hädaabikontaktid saad oma Garmin Connect kontosse lisada.

Seadmel Edge Explore 2 on ohutus- ja jälgimisfunktsioonid, mille peab seadistama rakendusega Garmin Connect.

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

Abi: saad saata hädaabikontaktidele oma nime, rakenduse LiveTrack lingi ja GPS-asukohaga tekstsõnumi.

Juhtumi tuvastamine: kui seade Edge Explore 2 tuvastab väljas tehtava tegevuse ajal õnnetusjuhtumi, siis saadab see hädaabikontaktidele automaatselt sõnumi, rakenduse LiveTrack lingi ja GPS-asukoha (kui see on saadaval).

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

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

Juhtumi tuvastamine

⚠ ETTEVAATUST

Juhtumi tuvastamine on lisafunktsioon, mis on saadaval ainult teatud välitegevuste puhul. Abi saamiseks ei tohi loota üksnes juhtumi tuvastusele. Rakendus Garmin Connect ei võta sinu eest päästeteenistusega ühendust.

TEATIS

Enne seadmes juhtumi tuvastuse lubamist tuleb rakenduses Garmin Connect seadistada hädaabikontakti teave. Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas. Hädaabikontaktidel peab olema tekstisõnumite vastuvõtmise võimalus (rakendub tavapärase tekstisõnumite tasu).

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

Sinu seade ja seotud telefon kuvavad sõnumi, milles öeldakse, et sinu kontakte teavitatakse 30 sekundi möödumisel. Kui abi pole vajalik, saad automaatse hädaabisõnumi saatmise tühistada.

Abi

⚠ ETTEVAATUST

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

TEATIS



Enne seadmes abi funktsiooni lubamist tuleb rakenduses Garmin Connect seadistada hädaabikontakti teave. Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas. Hädaabikontaktidel peab olema tekstisõnumite vastuvõtmise võimalus (rakendub tavapärase tekstisõnumite tasu).

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

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

Hädaabikontaktide lisamine

Hädaabikontaktide telefoninumbreid kasutatakse ohutus- ja jälgimisfunktsioonide jaoks.

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect  või .
- 2 Vali **Ohutus ja jälgimine > Ohutusfunktsioonid > Hädaabikontaktid > Lisa hädaabikontakte**.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Su hädaabikontaktide kuvamine

Enne seadmes hädaabikontaktide teabe kuvamist tuleb rakenduses Garmin Connect seadistada sõitja teave ja hädaabikontaktid.



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

Kuvatakse su hädaabikontaktide nimed ja telefoninumbrid.

Abi taotlemine


TEATIS

Enne abi taotlemist tuleb seadmes Edge lubada GPS ja rakenduses Garmin Connect seadistada hädaabikontakti teave. Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas. Hädaabikontaktidel peab olema e-kirjade või tekstisõnumite vastuvõtmise võimalus (rakendub tavapärase tekstisõnumite tasu).

- 1 Abifunktsiooni aktiveerimiseks hoia viis sekundit all .
Seade piiksub ja saadab sõnumi pärast viie sekundi möödumist.
VIHJE: sõnumi tühistamiseks enne ajaarvestuse lõppemist saad valida .
- 2 Vajadusel sõnumi kohe saatmiseks vali **Saada**.

Juhtumi tuvastamise sisse- ja väljalülitamine

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

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

MÄRKUS. teatud õuetegevuste korral on juhtumituvastus vaikimisi lubatud. Sõltuvalt maastikust ja sinu sõidustiili võib esineda valepositiivseid tulemusi.

Automaatsõnumi tühistamine

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

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

Olekuvärskenduse saatmine pärast juhtumit

Enne hädaabikontaktidele olekuvärskenduse saatmist peab seade tuvastama juhtumi ja saatma su hädaabikontaktidele automaatse hädaabisõnumi.

Võid hädaabikontaktidele saata olekuvärskenduse ja teavitada neid abi mittevajamisest.

- 1 Juhtseadiste vidina kuvamiseks nipsa ekraanil ülevalt alla ja siis vasakule või paremale.
- 2 Vali **Tuvastati juhtum > I'm Okay**.

Sõnum saadetakse kõikidele hädaabikontaktidele.

Teenuse LiveTrack sisselülitamine

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

- 1 Vali  > **Ohutus ja jälgimine** > **LiveTrack**.
- 2 Tee valik:

- Vali **Automaatkäivitumine**, et alustada funktsiooni LiveTrack seansi seda tüüpi tegevuse igal alustuskorral.
- Vali **LiveTrack nimi**, et uuendada funktsiooni LiveTrack seansi nime. Praegune kuupäev on vaikimisi kasutatav nimi.
- Saajate nägemiseks vali **Adressaadid**.
- Kui soovid, et saajad näeksid su rada, siis vali **Raja jagamine**.
- Vali **Pikenda LiveTrack seanssi**, et pikendada funktsiooni LiveTrack seanss 24 tunnikule.






- 3 Vali **Käivita LiveTrack**.

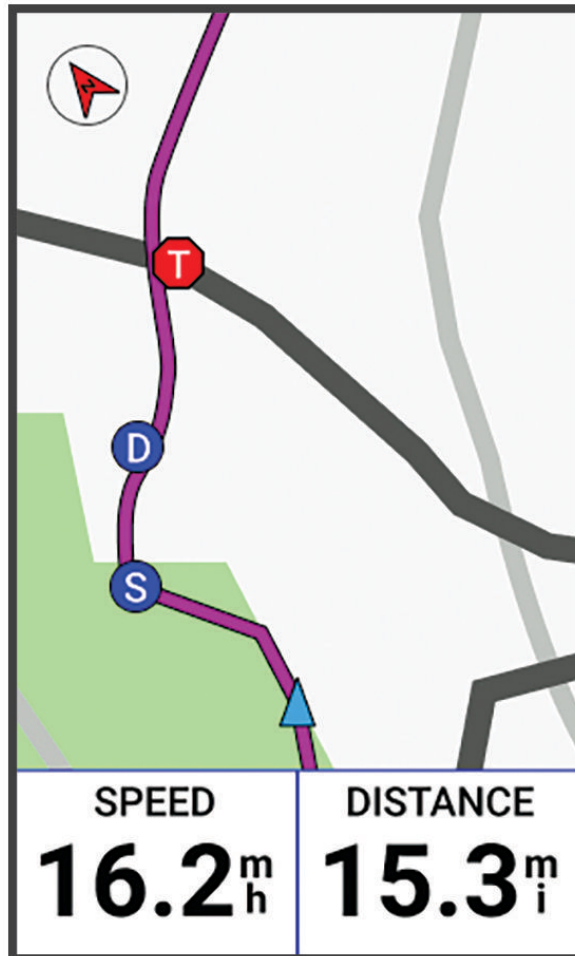
Vastuvõtjad saavad näha su reaalaajaandmeid teenuse Garmin Connect jälgimislehel.

Rakenduse GroupTrack seansi alustamine

Enne rakenduse GroupTrack seansi alustamist peab sul olema nutitelefon, mille rakendus Garmin Connect on seadmega seotud (*Telefoni sidumine, lehekülg 16*).

Sõidu ajal näed rakenduse GroupTrack seansi käigus kaardil teisi sõitjaid.

- 1 Kaardikuval kontaktide kuvamise lubamiseks vali seadmes Edge  > **Ohutus ja jälgimine** > **GroupTrack**.
- 2 Vali rakenduses Garmin Connect  või .
- 3 Vali **Ohutus ja jälgimine** > **LiveTrack** >  > **Seaded** > **GroupTrack** > **Kõik kontaktid**.
- 4 Vali **Käivita LiveTrack**.
- 5 Vali seadmes Edge  ja mine sõitma.
- 6 Kontaktide kuvamiseks sirvi kaarti.





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

- 7 Sirvi ja ava üksuse GroupTrack loend.

Võid loendist valida sõitja ning see sõitja ilmub kaardi keskel.

Rakenduse GroupTrack seansside näpunäited

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

- Sõida GPS-iga õues.
- Seo seade Edge Explore 2 Bluetooth abil telefoniga.
- Vali rakenduses Garmin Connect  või  ja vali **Kontaktid**, et uuendada GroupTrack seansi sõitjate loendit.
- Veendu, et kõik kontaktid seovad seadme telefoniga ja alustavad LiveTrack seanssi rakenduses Garmin Connect.
- Veendu, et kõik kontaktid on tööraadiuses (40 km või 25 miili).
- GroupTrack seansi ajal kontaktide kuvamiseks sirvi kaarti.
- Enne GroupTrack seansi muude sõitjate asukoha- ja suunateabe vaatamist lõpeta sõit.

Rattaalarmi seadistamine

Kui oled jalgratta juurest eemal (nt pika sõidu ajal peatumine), siis võid alarmi sisse lülitada. Võid rattaalarmi juhtida seadmes või rakenduse Garmin Connect seadme sätetes.

1 Vali  > **Ohutus ja jälgimine** > **Jalgratta alarm**.

2 Loo või uuenda pääsukoodi.

Kui blokeerid rattaalarmi seadmes Edge, siis palutakse sul sisestada pääsukood.

3 Nipsa ekraani ülaosalt alla ja vali juhtseadiste vidinas **Jalgrattaalarmi sisse lülitamine**.

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

Helijuhiste esitamine telefonis

Enne helijuhiste seadistamist peab rakendusega Garmin Connect nutitelefoni olema seotud seadmega Edge.

Võid seadistada rakendus Garmin Connect et see esitaks sõidu või muu tegevuse ajal telefonis motiveerivaid olekuteateid. Helijuhised sisaldavad ringiarvu ja -aega, navigeerimist, energiaväljundit, tempot või kiirust ja pulsiaidmeid. Helijuhise ajal vaigistab rakendus Garmin Connect teavituse esitamiseks telefoni põhiheli. Võid kohandada rakenduse Garmin Connect helitugevust.

1 Vali rakenduses Garmin Connect  või .

2 Vali **Garmini seadmed**.

3 Vali oma seade.

4 Vali **Helijuhised**.

Muusika kuulamine

HOIATUS

Ära kuula muusikat avalikel teedel jalgrattaga sõites, kuna see võib põhjustada tähelepanu hajutamist, mis võib põhjustada vigastusi või surma. Kasutaja vastutab rattasõidu ajal kõrvaklappide kasutamisega seotud kohalike seaduste ja määruste tundmise ja mõistmise eest.

1 Mine jalgrattaga sõitma.

2 Peatuse ajal nipsa vidinate nägemiseks andmekuvadel ülevalt alla.

3 Muusika juhtimise vidinate nägemiseks nipsa vasakule või paremale.

MÄRKUS. võid vidinate loendisse valikuid lisada (*Vidinate loendi kohandamine, lehekülj 41*).

4 Alusta muusika kuulamist oma seotud telefonist.

Saad oma telefoni muusika taasesitust Edge seadmest juhtida.

Treening

Siseruumides treenimine

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

Siseruumis kasutatava treeninguseadme ANT+® sidumine


- 1 Seade Edge peab ANT+ siseruumi treeninguseadmest asuma kuni 3 m (10 jala) kaugusel.
- 2 Vali siserattasõidu profiil.
- 3 Vali seadmega Edge sidumiseks siseruumis kasutatav treeninguseade.
- 4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Kui siseruumis kasutatav treeninguseade on seadmega Edge seotud, siis kuvatakse see treeninguseade ühendatud andurina. Võid anduri andmete kuvamiseks kohandada andmevälju.

ANT+ siseruumides treenimisseadme kasutamine

Enne, kui saad kasutada ühilduvat ANT+ siseruumides treenimisseadet, pead oma ratta treeninguseadmega ühendama ja selle seadmega siduma (*Siseruumis kasutatava treeninguseadme ANT+® sidumine, lehekülg 22*).

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

- 1 Vali  > **Treening** > **Siseruumi trennivahend**.
- 2 Tee valik:
 - Takistuse taseme käsitsi reguleerimiseks vali **Vabasõit**.
 - Salvestatud raja järgimiseks vali **Jälgi rada** (*Rajad, lehekülg 10*).
 - Salvestatud sõidu järgimiseks vali **Jälgi tegevust** (*Rattasõit, lehekülg 7*).







3 Valige rada või tegevus.

4 Vali **Sõit**.







5 Tegevustaimer käivitamiseks vajuta nuppu .

Treenimisseade suurendab või vähendab takistusjõudu vastavalt raja või sõidu kõrgusteabele.



Vastupanu seadistamine

- 1 Vali  > **Treening** > **Siseruumi trennivahend** > **Määra vastupanu**.
- 2 Vali  või , et seadistada treeninguseadme takistusjõud.
- 3 Tegevustaimer käivitamiseks vajuta nuppu .
- 4 Vajadusel vali  või , et tegevuse ajal reguleerida takistust.



Simuleeritud vastupanu määramine

- 1 Vali  > **Treening** > **Siseruumi trennivahend** > **Määra kallak**.
- 2 Vali  või , et seadistada treeninguseadme simuleeritud vastupanu.
- 3 Tegevustaimer käivitamiseks vajuta nuppu .
- 4 Vajadusel vali  või , et tegevuse ajal simuleeritud vastupanu reguleerida.

Sihtenergiaväljundi määramine

- 1 Vali  > **Treening** > **Siseruumi trennivahend** > **Määra sihtenergiaväljund**.
- 2 Määra sihtenergiaväljundi väärtus.
- 3 Tegevustaimer käivitamiseks vajuta nuppu .

Treeninguseadme rakendatud takistusjõudu reguleeritakse, et säilitada su kiiruse põhjal ühtlane energiväljund.

- 4 Vajadusel vali  või , et tegevuse ajal sihtenergiaväljundit reguleerida.

Treeningu eesmärgi seadistamine

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

1 Vali **Treening** > **Määra eesmärk**.

2 Tee valik:

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

Ilmub treeningu eesmärgi kuva, mis näitab hinnangulist lõpetamise aega. Hinnanguline lõpetamise aeg põhineb praegusel sooritusel ja järelejäänud ajal.

3 Vali .

4 Tegevuse taimeri käivitamiseks vali .

5 Vajadusel sirvi kuva Virtual Partner avamiseks.

6 Kui oled tegevuse lõpetanud, vali  > **Salvesta**.

Eelmise tegevusega seotud võistlus

Võid varem salvestatud raja või tegevusega võistelda.

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

2 Tee valik:

- Vali **Läbi tegevus uuesti**.
- Vali **Salvesta rajad**.

3 Vali tegevus või rada.

4 Vali **Sõit**.

5 Tegevustaimeri käivitamiseks vajuta nuppu .

Minu statistika

Seade Edge Explore 2 võib jälgida su isiklikku statistikat ja arvutada sooritusvõime näitajaid. Sooritusvõime näitajad vajavad ühilduvat pulsi- või võimsusmõõtjat.

Sooritusvõime näitajad

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

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

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

Maksimaalne hapnikutarbimisvõime: maksimaalne hapnikutarbimisvõime on hapnikukogus (milliliitrites), mida tarbid ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritustaseme juures. Seade kuvab kuumuse ja kõrgusega korrigeeritud maksimaalse hapnikutarbimisvõime väärtused, kui kohandud palavas keskkonnas või kõrgustes.

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


Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave

Maksimaalne hapnikutarbimisvõime on hapnikukogus (milliliitrites), mida tarbid ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritustaseme juures. Lihtsamalt öeldes on maksimaalne hapnikutarbimisvõime sportliku soorituse näitaja, mis suureneb siis, kui sinu füüsiline vorm paraneb. Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teavet pakub ja toetab Firstbeat. Rattasõidu maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime kuvamiseks võid kasutada ühilduva pulsimõõtja ja võimsusmõõtjaga seotud Garmin® seadet.

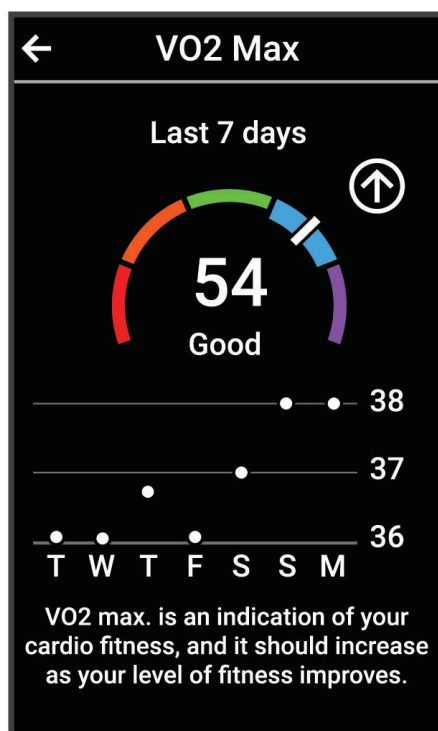
Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teabe hankimine






Enne maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime kuvamist tuleb paigaldada pulsisageduse mõõtja ja võimsusmõõtja ning need seadmega siduda (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 29*). Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 27*) ja konfigureeri max pulss (*Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 29*).

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

- 1 Sõida vähemalt 20 minutit ühtlase suure intensiivsusega.
- 2 Pärast sõitu vali **Salvesta**.
- 3 Vali  > **Minu andmed** > **VO2 Max**.

Värvilisel näidikul kuvatakse maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime arv ja asend.



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

Maksimaalse hapnikutarbimisvõime andmeid ja analüüsi pakutakse The Cooper Institute® loal. Täiendava teabe saamiseks vt lisa (*Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed, lehekülg 55*) ja veebiaadressi www.CooperInstitute.org.

Rattasõidu VO2 max hinnangute soovitus

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

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

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.

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

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

Taastumisaja vaatamine

Enne taastumisaja funktsiooni kasutamist peab sul olema randme pulsimõõtjaga seade Garmin või seadmega seotud ühilduv rindkere pulsimõõtja (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 29*). Kui sinu seadme komplektis oli ka pulsisageduse monitor, siis on seade ja andur juba seotud. Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 27*) ja konfigureeri max pulss (*Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 29*).

- 1 Vali  > **Minu andmed** > **Taastumine** >  > **Luba**.
- 2 Mine jalgrattaga sõitma.
- 3 Pärast sõitu vali **Salvesta**.

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

Sooritusteavituste väljalülitamine

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

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

Isiklikud rekordid



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

Isiklike rekordite vaatamine

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




Isikliku rekordi taastamine

Võid taastada varasema isikliku rekordi.

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

MÄRKUS. see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

Isikliku rekordi kustutamine


- 1 Vali  > Minu andmed > Isiklikud rekordid.
- 2 Vali isiklik rekord.
- 3 Vali  > .

Treeningutsoonid

- Pulsisagedustsoonid (*Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 29*)
- Energiaväljundi tsoonid (*Energiatsoonide seadistamine, lehekülg 30*)

Kasutajaprofiili seadistamine

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

- 1 Vali  > Minu andmed > Kasutajaprofiil.
- 2 Tee valik.

Juhtmeta andurid

Sinu seadme saab siduda ja kasutada juhtmevabade anduritega ANT+ või Bluetooth (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 29*). Pärast seadmete sidumist saad valikulisi andmevälju kohandada (*Andmekuva lisamine, lehekülg 36*). Kui andur kuulus ostes seadme komplekti, on need juba omavahel seotud.

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

Anduri tüüp	Kirjeldus
eBike	Oma seadet saad kasutada koos enda elektrijalgrattaga ja vaadata sõidu ajal rattaandmeid, nt aku- ja käiguvahetusteavet (<i>Elektrijalgratta anduri üksikasjade kuvamine, lehekülg 32</i>).
Edge'i kaugjuhtimisseade	Saad juhtida oma Edge seadet Edge kaugjuhtimisseadmega, sealhulgas aktiivsustaimeri käivitamine, ringide tähistamine ja andmekaarandite kerimine.
Pulsisagedus	Võid kasutada välist pulsimõõtjat, nt HRM-Pro™ või HRM-Dual™ ja vaadata oma tegevuste ajal pulsisageduse andmeid.
inReach Remote	Kaugjuhtimisfunktsioon inReach® võimaldab sul juhtida oma seadet inReach oma seadmega Edge (<i>inReach kaugjuhtimise kasutamine, lehekülg 32</i>).
Lambid	Parema ülevaate saamiseks ümbrusest võid kasutada nutikaid jalgrattatulesid Varia™.
Toide	Energiaandmete vaatamiseks seadmes saad kasutada energiamõõturit, nt Rally™ ja Vector™. Võid seadistada endale energiatsoone, et need sobiksid sinu eesmärkide ja võimete (<i>Energiaandmete seadistamine, lehekülg 30</i>) või kasutada vahemiku hoiatusi, et saada teavitusi, kui saavutad määratud energiatsooni (<i>Vahemikuhoiatuste seadistamine, lehekülg 37</i>).
Radar	Võid kasutada jalgratta tahavaateradarit Varia, et saada paremat ülevaadet ümbrusest ja saada hoiatusi lähenevate sõidukite kohta. Radarkaamera tagatulega Varia saab ka sõidu ajal pildistada ja videot salvestada (<i>Kaamera Varia juhtnuppude kasutamine, lehekülg 31</i>).
Shimano STEPS	Oma seadet saad kasutada koos enda Shimano STEPS™ elektrijalgrattaga ja vaadata sõidu ajal rattaandmeid, nt aku- ja käiguvahetusteavet (<i>Elektrijalgratta anduri üksikasjade kuvamine, lehekülg 32</i>).
Nutikas treener	Võid kasutada oma seadet koos nutika siseruumides kasutatava treeninguseadmega, et jälgendada takistusi rajal või rattasõidul (<i>ANT+ siseruumides treenimisseadme kasutamine, lehekülg 22</i>).
Kiirus/rütm	Võid oma jalgrattale kinnitada kiirus- või rütmiaanduri ja vaadata andmeid sõidu ajal. Vajaduse korral saad ratta ümbermõõdu sisestada käsitsi (<i>Ratta veljemõõt ja ümbermõõt, lehekülg 56</i>).
Temperatuur	Kinnita temperatuuriandur tempe™ tugeva rihma või aasa külge, kus see puutub kokku ümbritseva õhuga ja saab anda pidevalt täpseid temperatuuriandmeid.
VIRB	Kaugjuhtimisfunktsioon VIRB® võimaldab juhtida kaamerat VIRB seadme abil eemalt.

Traadita andurite sidumine

Enne sidumist kanna pulsimõõtjat või paigalda andur.

Sidumine on ANT+ või Bluetooth traadita andurite ühendamine, nt pulsimõõtja ühendamine Garmin seadmega.

1 Seade peab andurist asuma kuni 3 m (10 jala) kaugusel.

MÄRKUS. sidumisel ajal viibi teiste sõitjate anduritest vähemalt 10 m (33 jala) kaugusel.

2 Vali  > **Andurid** > **Lisa andur**.

3 Tee valik:

- Vali anduri tüüp.
- Lähedal asuvate kõikide andurite otsimiseks vali **Otsi kõiki**.

Ilmub saadaolevate andurite loend.

4 Vali seadmega sidumiseks vähemalt üks andur.

5 Vali **Lisa**.

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

Juhtmeta anduri aku eluiga

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

Pulsisagedustsoonide määramine

Seade kasutab algseadistuses määratud kasutajaprofiili teavet, et määrata sinu pulsisageduse tsoonid. Võid pulsisageduse tsoone käsitsi reguleerida vastavalt oma vormisoleku eesmärkidele ([Vormisoleku sihid, lehekülg 30](#)). Tegevuse ajal kõige täpsemate kaloriandmete saamiseks pead määrama oma maksimaalse pulsisageduse, puhkeaja pulsisageduse ja pulsisageduse tsoonid.

1 Vali  > **Minu andmed** > **Treeningutsoonid** > **Pulsisaged. tsoonid**.

2 Sisesta oma maksimum ja puhkeaja pulsisagedus.

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

3 Vali **Järgmise põhjal**:

4 Tee valik:

- Vali **BPM** ja vaata ning muuda tsoone südamelöökidega minutis.
- Vali **Max %** ja vaata ning muuda tsoone maksimaalse pulsisageduse protsendina.
- Vali **HRR-i %** ja vaata ning muuda tsoone pulsisageduse reservi protsendina (maksimaalne pulsisagedus miinus puhkeseisundi pulsisagedus).

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 numbrita 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 55*), 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.

Energiamõõdikutega treenimine

- Ava aadress www.garmin.com/intosports ja vaata loendit andureist ANT+, mis ühilduvad sinu seadmega Edge (nt Rally ja Vector).
- Lisateavet leiad oma energiamõõdiku kasutusjuhendist.
- Seadista energiatsoone, et need sobiksid sinu eesmärkide ja võimetega (*Energiaatsoonide seadistamine, lehekülg 30*).
- Kasuta hoiatusi, mis esitatakse, kui saavutad teatud energiatsooni (*Vahemikuhoiatuste seadistamine, lehekülg 37*).
- Kohanda energia andmevälju (*Andmekuva lisamine, lehekülg 36*).

Energiaatsoonide seadistamine


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

- 1 Vali  > **Minu andmed** > **Treeningutsoonid** > **Energiavälj. tsoonid**.
- 2 Sisesta oma funktsionaalse läveenergia (FTP) väärtus.
- 3 Vali **Järgmise põhjal**:
- 4 Tee valik:
 - Vali **Vatti** ja vaata ning muuda tsoone vattides.
 - Vali **% FTP** ja vaata ning muuda tsoone funktsionaalse läveenergia protsentidena.

Võimsusmõõtja kalibreerimine

Enne võimsusmõõtja kalibreerimist tuleb see paigaldada, siduda seadmega ja alustada aktiivset andmete salvestamist.

Oma võimsusmõõtja kalibreerimisjuhiseid vt tootja juhistest.

- 1 Vali  > **Andurid**.
- 2 Vali oma võimsusmõõtja.
- 3 Vali **Kalibreeri**.
- 4 Kalibreeri sõnumi ilmumiseni ja hoiu võimsusmõõtja aktiivsenä.
- 5 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Pedaalipõhine võimsus

Rally mõõdab pedaalipõhist võimsust.

Rally mõõdab rakendatavat jõudu mõnisada korda sekundis. Rally mõõdab ka rütmi või pedaalide väntamise kiirust. Jõu, jõu suuna, pedaalide väntamise ja aja mõõtmisega suudab Rally teha kindlaks võimsuse (vapid). Kuna Rally mõõdab eraldi vasaku ja parema jala energiaväljundit, siis näitab see vasakut-paremat võimsustasakaalu.

MÄRKUS. üksiktuvastusega Rally süsteem ei näita vasakut-paremat võimsustasakaalu.

Rally tarkvara uuendamine seadme Edge abil

Enne tarkvara uuendamist tuleb seade Edge siduda Rally süsteemiga.

- 1 Saada oma sõiduandmed teenuse Garmin Connect kontosse ([Sõiduandmete saatmine teenusesse Garmin Connect](#), lehekülg 34).

Garmin Connect otsib tarkvarauuendusi automaatselt ja saadab need su Edge seadmesse.

- 2 Aseta seade Edge 3 m raadiusesse oma seadmest.
- 3 Vänta pedaale mõned korrad. Seade Edge palub sul installida kõik ootelolevad tarkvarauuendused.
- 4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Ülevaade ümbrusest

⚠ HOIATUS

Seade Varia võib oluteadlikkust parandada. See ei asenda jalgratturi tähelepanu- ja otsustusvõimet. Pööra alati ümbrusele tähelepanu ja juhi jalgratast ohutul moel. Selle eiramise tagajärgedeks võivad olla tõsised vigastused või isegi surm.



Seadet Edge saab ümbrusest parema ülevaate saamiseks kasutada Varia nutikate rattatulede ja tahavaateradariga ([Juhtmeta andurid](#), lehekülg 28). Lisateavet vaata oma seadme Varia kasutusjuhendist.

Kaamera Varia juhtnuppude kasutamine

TEATIS

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


Enne, kui saad kasutada kaamera Varia juhtnuppe, pead tarviku oma seadmega siduma ([Traadita andurite sidumine](#), lehekülg 29).

- 1 Vidinate avamiseks nipsa ekraanil ülevalt alla.
- 2 Vali kaamera Varia juhtseadiste vidinas suvand.
 - Kaamera sätete vaatamiseks vali **Radari kaamera**.
 - Pildistamiseks vali .
 - Videoklipi salvestamiseks vali .

Rohelise ohutaseme tooni lubamine

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



Võid lubada tooni, mis kostab radari üleminekul rohelisele ohutasemele.

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

Elektrijalgratta kasutamine

Enne kui saad oma ühilduvat elektrijalgratast (nt elektrijalgratast Shimano STEPS) kasutada, pead selle oma seadmega Edge siduma ([Traadita andurite sidumine](#), lehekülg 29). Saad kohandada valikulist elektrijalgratta andmekraani ja andmevälju ([Andmekuva lisamine](#), lehekülg 36).





Elektrijalgratta anduri üksikasjade kuvamine

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

inReach kaugjuhtimispuult

Seadme inReach kaugjuhtimisfunktsiooniga saad juhtida oma inReach seadet Edge seadme abil. Ühilduva inReach seadme ostmiseks ava buy.garmin.com.

inReach kaugjuhtimise kasutamine

- 1 Lülita seade inReach sisse.
- 2 Vali seadmes Edge  > **Andurid > Lisa andur > inReach**.
- 3 Vali oma inReach seade ja vali **Lisa**.
- 4 Rakenduse inReach kaugjuhtimisvidina kuvamiseks nipsa avakuval alla ning vasakule või paremale.
- 5 Tee valik:
 - Eelmääratud sõnumi saatmiseks vali  > **Saada eelmäärat**, ja vali nimekirjast sõnum.
 - Tekstisõnumi saatmiseks vali  > **Alusta vestlust**, vali sõnumi kontaktid ja sisesta sõnumi tekst või vali kiirteksti võimalus.
 - Jälgimisseansi ajal taimeri ja läbitud vahemaa kuvamiseks vali  > **Alusta jälgimist**.
 - SOS-teate saatmiseks vali **SOS**.**MÄRKUS.** sOS-funktsiooni tohib kasutada ainult hädaolukorras.

Ajalugu

Ajaloo on kirjas kellaeg, vahemaa, kalorit, kiirus, ringiandmed ja valikuline ANT+ anduriteave.

MÄRKUS. kui tegevuse taimer on peatatud, siis ajalugu ei salvestata.

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

Sõidu kuvamine

- 1 Vali **Ajalugu > Sõidud**.
- 2 Vali sõit.
- 3 Tee valik.


Igas treeningutsoonis veedetud aja vaatamine

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

Igas südame löögisageduse ja energiaväljundi tsoonis veedetud aja vaatamine võib aidata reguleerida treeningu intensiivsust. Võid muuta oma energiaväljundi tsoone (*Energiatsoonide seadistamine, lehekülg 30*) ja pulsisageduse tsoone (*Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 29*) vastavalt oma eesmärkidele ja võimetele. Võid kohandada andmevälja, et sõidu ajal kuvada treeningutsoonides veedetud aeg (*Andmekuva lisamine, lehekülg 36*).

- 1 Vali **Ajalugu > Sõidud**.
- 2 Vali sõit.
- 3 Vali **Kokkuvõte**.
- 4 Tee valik:
 - Vali **HR tsoonid**.
 - Vali **Energiavälj. tsoonid**.

Sõidu kustutamine


- 1 Vali **Ajalugu > Sõidud**.
- 2 Nipsa sõitu vasakule ja vali .

Koguandmete kuvamine

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

Vali **Ajalugu > Kokku**.

Koguandmete kustutamine

- 1 Vali **Ajalugu > Kokku**.
- 2 Tee valik:
 - Ajaloost kõikide koguandmete kustutamiseks vali .
 - Üksiku profiili koguandmete kustutamiseks vali aktiivsusprofiil.

MÄRKUS. see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

- 3 Vali .

Garmin Connect

Võid sõpradega teenuses Garmin Connect ühendust pidada. Garmin Connect annab vahendid seireks, analüüsiks, jagamiseks ja üksteise julgustamiseks. Võid salvestada eri tegevusi, nagu jooksmine, kõnd, rattasõit, ujumine, matkamine, triatlon jne.

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

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

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

MÄRKUS. mõned andmed vajavad valikulist tarvikut, nt pulsimõõtjat.



Tegevuste jagamine: võid hoida sõpradega ühendust ning jälgida üksteise tegevusi või postitada oma tegevuste linke suhtlusvõrgustike saitidele.

Sõiduandmete saatmine teenusesse Garmin Connect

- Sünkrooni seade Edge nutitelefoni rakendusega Garmin Connect.
- Ühenda seadme Edge komplekti kuuluv USB-kaabel, et saata sõiduandmed arvuti abil teenuse Garmin Connect kontosse.

Andmete salvestamine

Seade salvestab nutikalt. See salvestab põhipunktid, kus muutub suund, kiirus või pulsisagedus.

Kui seotud on võimsusmõõtja, siis salvestab seade punkte iga sekundi järel. Iga sekundi järel punktide salvestamine tagab äärmiselt üksikasjaliku jälgimise ja kasutab rohkem mälu.

Teavet rütmi ja energiaväljundi keskmiste andmete kohta jaotisest [Rütmi või energiaväljundi keskmised andmed](#), lehekülg 42.

Andmehaldus

MÄRKUS. seade ei ühildu Windows® 95, 98, Me, Windows NT® ja Mac® OS 10.3 ja varasemate versioonidega.

Seadme ühendamine arvutiga

TEATIS

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

- 1 Eemalda USB-pordilt ilmastikukaitse.
- 2 Ühenda USB-kaabli väike ots USB-porti.
- 3 Ühenda USB-kaabli suurem ots arvuti USB-porti.

Su seade ilmub jaotises Minu arvuti kui irdketas Windows arvutites ja kui ühendatud seadeMac arvutites.

Failide edastamine seadmesse

1 Ühenda seade arvutiga.

Windows-arvutites ilmub seade eemaldatava draivi või teisaldatava seadmena. Mac-arvutites ilmub seade ühendatud draivina.

MÄRKUS. mitme võrgudraiviga teatud arvutis ei pruugi seadmedraive õigesti kuvada. Draivi kaardistamise teavet vt operatsioonisüsteemi dokumentatsioonist.

2 Ava arvutis failibrauser.

3 Valige fail.

4 Vali **Redigeeri** > **Kopeeri**.

5 Ava teisaldatav seade või draiv.

6 Sirvi kausta.

7 Vali **Redigeeri** > **Kleebi**.

Fail kuvatakse seadme mälus failide loendis.

Failide kustutamine

TEATIS

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

1 Ava **Garmini** ketas või köide.

2 Vajadusel ava kaust või köide.

3 Valige fail.

4 Vajuta klaviatuuril **Kustuta** klahvi.

MÄRKUS. kui kasutad arvutit Apple®, pead failide täielikuks eemaldamiseks tühendamise kausta Prügikast.

USB-kaabli lahtiühendamine

Kui seade on arvutiga ühendatud kui eemaldatav draiv või köide, tuleb andmekadude vältimiseks seade arvutist lahti ühendada. Kui seade on arvutiga Windows teisaldatava seadmena ühendatud, ei tule seadet turvaliselt lahti ühendada.

1 Lõpeta toiming:

- Windows arvutites vali **Eemalda riistvara ohutult** ikoon süsteemisalves ja vali oma seade.
- Arvuti Apple puhul vali seade ja siis **Fail** > **Väljuta**.

2 Ühenda kaabel arvuti küljest lahti.

Seadme kohandamine

Connect IQ allalaaditavad funktsioonid

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

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

Vidinad: võimaldavad teabe kiiret hankimist, sh anduriandmeid ja teavitusi.

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

Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine arvutiga

1 Ühenda oma seade USB-kaablit kasutades arvutiga.

2 Ava veebiaadress apps.garmin.com ja logi sisse.

3 Vali rakenduse Connect IQ funktsioon ja laadi see alla.

4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Aktiivsusprofiili uuendamine

Võid kohandada kolme aktiivsusprofiili. Võid konkreetse tegevuse või marsruudi jaoks kohandada oma sätteid ja andmevälju.

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

1 Vali  > **Tegevusprofiilid**.

2 Vali profiil.

3 Vajaduse korral profiili nime ja värvi muutmiseks vali .

4 Tee valik:

- Vali **Andmekuvad** ning kohanda andmekuvasid ja andmevälju (*Andmekuva lisamine, lehekülg 36*).
- Vali **Tõusud** > **ClimbPro**, et lülitada sisse funktsioon ClimbPro (*ClimbPro kasutamine, lehekülg 14*).
- Vali **Märguanded ja juhised** ning kohanda oma tegevushoiatusi (*Märguanded, lehekülg 37*).
- Vali **Märguanded ja juhised** > **Teravate kurvide hoiatused**, et lubada keeruliste kurvide navigatsioonihoiatussõnumid.
- Vali **Märguanded ja juhised** > **Tiheda liiklusega tee hoiatused** navigeerimishoiatuste lubamiseks tiheda liiklusega teedel.
- Ringide aktiveerimise meetodi seadistamiseks vali **Märguanded ja juhised** > **Ring** (*Ringide tähistamine asukoha järgi, lehekülg 38*).
- Vali **Taimer** > **Automaatpaus** ja muuda, millal aktiivsusmonitor automaatselt pausile pannakse (*Automaatse peatamise kasutamine, lehekülg 39*).
- Vali **Taimer** > **Taimeri käivitusrežiim**, et kohandada, kuidas seade sõidu algust tuvastab ja tegevuse taimeri automaatselt käivitab (*Taimeri automaatne käivitamine, lehekülg 39*).
- Vali **Navigeerimine** > **Kaart**, et kohandada kaardisätteid (*Kaardi seaded, lehekülg 15*).
- Vali **Navigeerimine** > **Marsruutimine**, et kohandada marsruudisätteid (*Teekonna seaded, lehekülg 16*).
- Vali **Navigeerimine** > **Navigeerimisjuhised** täppisjuhiste kuvamiseks tekstina või kaardil.
- Vali **Satelliitsüsteemid** ja lülita GPS välja (*Siseruumides treenimine, lehekülg 22*) või muuda satelliitide sätteid (*Satelliidisätte muutmise, lehekülg 39*).
- Pärast viieminutilist tegevusetust unerežiimi automaatseks sisenemiseks vali **Automaatne unerežiim** (*Autom. unerežiimi kasutamine, lehekülg 39*).

Kõik muudatused salvestatakse aktiivsusprofiili alla.

Andmekuva lisamine

1 Vali  > **Tegevusprofiilid**.

2 Vali profiil.


3 Vali **Andmekuvad** > **Lisa uus** > **Andmekuva**.

4 Vali kategooria ja vähemalt üks andmeväli.

VIHJE: saadavalolevate andmeväljade nimekirja kuvamiseks vt *Andmeväljad, lehekülg 53*.

5 Vali .

6 Tee valik:

- Veel andmeväljade lisamiseks vali muu kategooria.
- Vali .

7 Paigutuse muutmiseks vali  või .






8 Vali .

9 Tee valik:

- Puuduta andmevälja ja seejärel puuduta ümberkorraldamiseks muud andmevälja.
- Andmevälja muutmiseks puuduta seda kaks korda.

10 Vali .

Andmekuva redigeerimine

- 1 Vali  > **Tegevusprofiilid**.
- 2 Vali profiil.
- 3 Vali **Andmekuvad**.
- 4 Vali andmekuva.
- 5 Vali **Paigutus ja andmeväljad**.
- 6 Paigutuse muutmiseks vali  või .
- 7 Vali .
- 8 Tee valik:
 - Puuduta andmevälja ja seejärel puuduta ümberkorraldamiseks muud andmevälja.
 - Andmevälja muutmiseks puuduta seda kaks korda.
- 9 Vali .

Andmekuvade ümberkorraldamine


- 1 Vali  > **Tegevusprofiilid**.
- 2 Vali profiil.
- 3 Vali **Andmekuvad** >  > **Järjesta ümber**.
- 4 Hoia all andmekuval all  ja lohista see uude asukohta.
- 5 Vali .

Märguanded

Võid märguandeid kasutada konkreetse aja, vahemaa, kalorienäidu, pulsisageduse, rütmi või energiaväljundiga seoses treenimisel. Märguannete sätted salvestatakse koos aktiivsusprofiiliga.

Vahemikuhoiatuste seadistamine



Kui sul on valikuline pulsimõõtja, rütmiaundur või võimsusmõõtja, siis võid seadistada vahemikuhoiatusi. Vahemikuhoiatus teavitab sind iga kord, kui seadme näit on üleval- või allpool eelmääratud vahemikuväärtust. Nt seade võib sind hoiatada, kui su rütm on väiksem kui 40 p/min ja suurem kui 90 p/min. Võid vahemikuhoiatusega kasutada ka treeningutsooni (*Treeningutsoonid, lehekülg 27*).

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

Kui oled vastavast vahemikust väljaspool, kuvatakse teade. Kui helisignaalid on sisse lülitatud, siis seade toob kuuldavale ka helisignaali (*Seadme helide sisse- ja väljalülitamine, lehekülg 42*).

Korduvate hoiatuste seadistamine

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






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

Hoiatuse väärtuse igal saavutamisel kuvatakse teade. Kui helisignaalid on sisse lülitatud, siis seade toob kuuldavale ka helisignaali (*Seadme helide sisse- ja väljalülitamine, lehekülg 42*).

Auto Lap



Ringide tähistamine asukoha järgi

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

- 1 Vali  > **Tegevusprofiilid**.
- 2 Vali profiil.
- 3 Vali **Märguanded ja juhised** > **Ring**.
- 4 Lülita sisse hoiatus **Auto Lap**.
- 5 Vali **Automaatse ringi päästik** > **Asukoha järgi**.
- 6 Vali **Ring kl**.
- 7 Tee valik:
 - Vali **Ainult ringipress**, et aktiveerida ringiloendur iga kord, kui vajutad  ja läbid uuesti neid asukohti.
 - Vali **Alusta ja käivita ring**, et aktiveerida ringiloendus GPS-asukohas, kus vajutad  ja sõidu ajal mis tahes asukohas, kus vajutad .
 - Vali **Märgi ring**, et aktiveerida ringiloendur enne sõitu tähistatud konkreetsetes GPS-asukohas ja sõidu ajal mis tahes asukohas, kui vajutad .
- 8 Vajadusel kohanda ringiandmete väljasid ([Andmekuva lisamine](#), lehekülg 36).





Ringide tähistamine vahemaa järgi

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

- 1 Vali  > **Tegevusprofiilid**.
- 2 Vali profiil.
- 3 Vali **Märguanded ja juhised** > **Ring**.
- 4 Lülita sisse hoiatus **Auto Lap**.
- 5 Vali **Automaatse ringi päästik** > **Vahemaa alusel**.
- 6 Vali **Ring kl**.
- 7 Sisesta väärtus.
- 8 Vali .
- 9 Vajadusel kohanda ringiandmete väljasid ([Andmekuva lisamine](#), lehekülg 36).


Ringide tähistamine aja järgi

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

- 1 Vali  > **Tegevusprofiilid**.
- 2 Vali profiil.
- 3 Vali **Märguanded ja juhised** > **Ring**.
- 4 Lülita sisse hoiatus **Auto Lap**.
- 5 Vali **Automaatse ringi päästik** > **Aeg**.
- 6 Vali **Ring kl**.
- 7 Vali tundide, minutite või sekundite väärtus.
- 8 Väärtuse sisestamiseks vali  või .
- 9 Vali .
- 10 Vajadusel kohanda ringiandmete väljasid ([Andmekuva lisamine](#), lehekülg 36).

Ringi teavitusraha kohandamine


Võid kohandada ringi teavitusrahal ilmuvaid andmevälju.

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

Automaatse peatamise kasutamine



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

MÄRKUS. kui tegevuse taimer on peatatud, siis ajalugu ei salvestata.

- 1 Vali  > **Tegevusprofiilid**.
- 2 Vali profiil.
- 3 Vali **Taimer** > **Automaatpaus**.
- 4 Tee valik:
 - Vali **Peatumisel**, et panna peatumisel taimer automaatselt pausile.
 - Taimeri automaatseks peatamiseks kiiruse langemisel alla eelmääratud väärtuse vali **Kohandatud**.
- 5 Vajadusel kohanda valikulisi aja andmevälju (*Andmekuva lisamine, lehekülg 36*).

Taimeri automaatne käivitamine

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

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

Satelliidisätte muutmine

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

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



Autom. unerežiimi kasutamine

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

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

Automaatne sirvimine

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

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

Telefonisätted

Vali  > **Telefon**.

Luba: Bluetooth lülitatakse sisse.

MÄRKUS. muud Bluetooth sätted ilmuvad üksnes Bluetooth sisselülitamisel.

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

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

Sünkrooni kohe: võimaldab seadet ühilduva telefoniga sünkroonida.

Nutiteavitused: võimaldab lubada ühilduvast telefonist pärit telefoniteavitused.





Vastamata teavitused: kuvab vastamata telefoniteavitused ühilduvast telefonist.

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





Külalise režiim

Külalise režiimi funktsioon võimaldab piirata saadaolevaid funktsioone ja sätteid enne seadme jagamist külaliskasutajale.


Külalise režiimi lubamine

- 1 Vali  > **Külalise režiim** > **Luba**.
- 2 Tee valik:
 - Et külalise režiimi lubada või selle keelamiseks koodi küsida, vali , sisesta 4-kohaline kood ja vali .
 - Et külalise režiimi ilma koodi küsimata lubada, vali .Seade piirab kohandamiseks saadaolevaid seadeid.

Külalise režiimi keelamine

- 1 Vali  > **Külalise režiim** > **Luba**.
- 2 Vajadusel sisesta 4-kohaline kood ja vali .
- MÄRKUS.** pärast kolme vale katset palutakse sul sisestada universaalne avamiskood: Garmin.
- 3 Tee valik:
 - Vali  seadmes enne külalise režiimi lubamist kasutatud seadete taastamiseks.
 - Vali  seadmes külalise lubamise ajal kasutatud seadete säilitamiseks

Süsteemiseaded

Vali  > Süsteem.

- Ekraanisätted (*Ekraaniseaded, lehekülg 41*)
- Vidinate sätted (*Vidinate loendi kohandamine, lehekülg 41*)
- Andmete salvestamise sätted (*Andmete salvestamise sätted, lehekülg 42*)
- Ühikute sätted (*Möötühikute muutmine, lehekülg 42*)
- Toonisätted (*Seadme helide sisse- ja väljalülitamine, lehekülg 42*)
- Keelesätted (*Seadme keele muutmine, lehekülg 42*)

Ekraaniseaded

Vali  > Süsteem > Ekraan.

Heledus: määrab taustvalguse heleduse.

Taustvalguse kestus: seadistab taustvalgustuse väljalülitamise aja.


Värvirežiim: seadistab seadme päeva- või öövärvid. Et seade vastavalt kellaajale automaatselt päeva- või öövärvid valiks, saad valida Auto.

Ekraanitõmmis: võimaldab nupu  vajutamisel salvestada pildi seadme ekraanile.





Taustvalgustuse kasutamine

Taustvalgustuse sisselülitamiseks võid puudutada ekraani.

MÄRKUS. võid muuta taustvalgustuse kestust (*Ekraaniseaded, lehekülg 41*).





- 1 Nipsa ava- või andmekuva ülaservast alla.
- 2 Vali  ja kasuta heleduse käsitsi reguleerimiseks liugurit.

Ülevaadete kohandamine

- 1 Keri avakuva allserva.
- 2 Vali .
- 3 Tee valik:
 - Loendisse ülevaate lisamiseks vali .
 - Vali , et lohistada ülevaade üles või alla ja muuta ülevaate asukohta loendis.
 - Ülevaate loendist eemaldamiseks nipsa ülevaatel vasakule, ja vali .

Vidinate loendi kohandamine

Võid muuta vidinate järjekorda vidinate loendis ning eemaldada vidinaid ja lisada uusi vidinaid.

- 1 Vali  > Süsteem > Vidinad.
- 2 Tee valik:
 - Vidina lisamiseks vidinate loendisse vali .
 - Vali , et lohistada vidin üles või alla ja muuta vidina asukohta loendis.
 - Vidina loendist eemaldamiseks nipsa vidinal vasakule ja vali .

Andmete salvestamise sätted

Vali  > Süsteem > Andmete salvestamine.

Salvestusintervall: määrab, kuidas seade tegevuse andmeid salvestab. Suvand Nutikas salvestab põhipunktid, kus muutub suund, kiirus või pulsisagedus. Suvand 1 sek salvestab punkte iga sekund. See loob tegevusest üksikasjaliku kirje ja suurendab salvestatud aktiivsusefaili suurust.

Rütmi keskmistamine: määrab selle, kas seade kaasab rütmiandmete nullväärtused mitteväntamise ajal (*Rütmi või energiaväljundi keskmised andmed, lehekülg 42*).

Keskmine võimsus: määrab selle, kas seade kaasab võimsusandmete nullväärtused mitteväntamise ajal (*Rütmi või energiaväljundi keskmised andmed, lehekülg 42*).

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


Rütmi või energiaväljundi keskmised andmed

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

Selle sätte väärtust saab muuta (*Andmete salvestamise sätted, lehekülg 42*).

Mõõtühikute muutmine

Võid kohandada vahemaa, kiiruse, kõrguse, temperatuuri, kaalu, asukoha ja kellaajaga seotud ühikuid.

- 1 Vali  > Süsteem > Ühikud.
- 2 Vali mõõtühiku tüüp.
- 3 Vali seadistamiseks mõõtühik.

Seadme helide sisse- ja väljalülitamine

Vali  > Süsteem > Helid.

Seadme keele muutmine

Vali  > Süsteem > Keel.

Ajavööndid

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

Seadme teave

Seadme laadimine

TEATIS

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

Seade töötab sisseehitatud liitium-ioonakuga, mille laadimiseks saab kasutada tavalist seinakontakti või arvuti USB-porti.

MÄRKUS. seade laeb ainult heakskiidetud temperatuurivahemikus (*Tehnilised andmed, lehekülg 49*).

1 Tõsta ilmastikukaitse ① USB-pordi ② pealt ära.



- 2 Ühenda USB-kaabli väike ots seadme USB-porti.
- 3 Ühenda USB-kaabli suurem ots vahelduvvooluadapterisse või arvuti USB-porti.
- 4 Ühenda vahelduvvooluadapter tavalisse seinakontakti.
Kui ühendad seadme toiteallikaga, lülitub seade sisse.
- 5 Lae seade täiesti täis.

Kui oled seadme laadimise lõpetanud, sule ilmastikukaitse.

Aku teave

⚠ HOIATUS

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

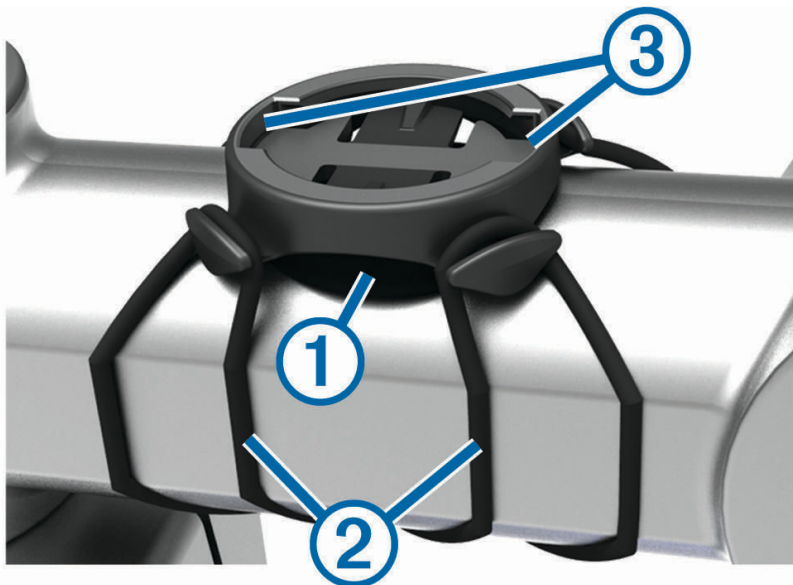
Standardse hoidiku paigaldamine

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

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

- 1 Vali seadme kinnitamiseks selline asukoht, kus see ei takista ohutut jalgrattasõitu.
- 2 Paigalda kummist ring **1** hoidiku tagumisele küljele.

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



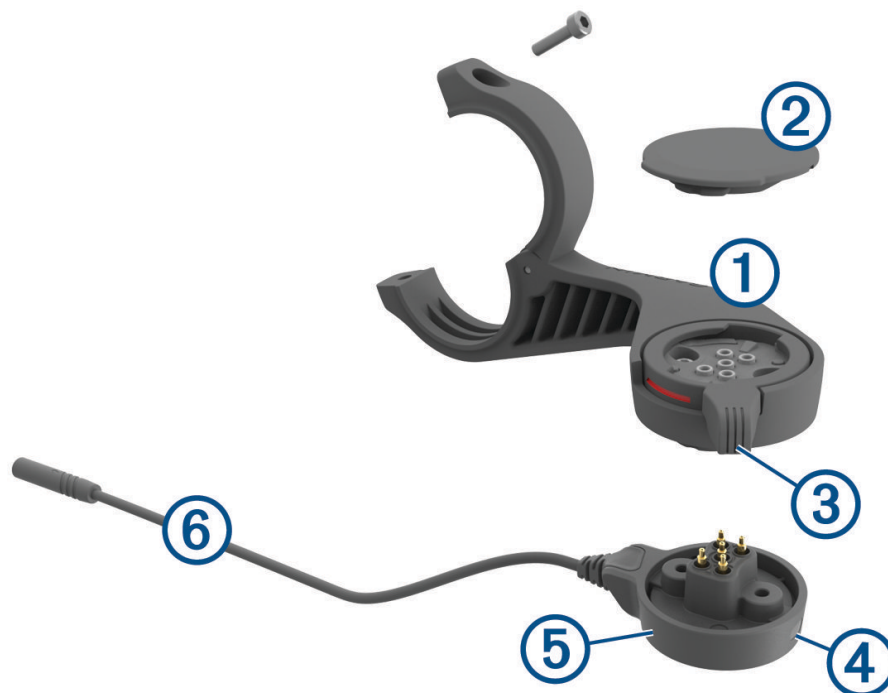
- 3 Aseta hoidik ratta roolivarrele.
- 4 Kinnita hoidik kahe kummipaela abil **2**.
- 5 Pane seadme taga olevad kinnitused kohakuti hoidiku kinnitustega **3**.
- 6 Vajuta kergelt alla ja pööra seade päripäeva kuni see paika lukustub.



Seadme Edge vabastamine

- 1 Vabastamiseks keera seadet Edge päripäeva.
- 2 Tõsta seade Edge kinnitusest ära.

Edge Toitekinnitus ülevaade



①	Väline esikinnitus
②	Kaitsekate
③	Kinnitusrõngas
④	Oleku märgutuli
⑤	Toiteplokk
⑥	Toiteploki kaabel

Toiteühenduse Edge paigaldamine

Saad oma seadme Edge paigaldamiseks ja eBike'iga ühendamiseks kasutada toitekinnitust. Garmin soovib sul kinnituse Edge vaatenurka enne kaabli eBike'iga ühendamist reguleerida.

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

- 1 Vali seadme Edge kinnitamiseks turvaline asukoht, kus see ei takista ohutut jalgrattasõitu.
- 2 Kasuta 2,5 mm kuuskantvõtit kruvi ① eemaldamiseks käepideme kinnitusest ②.

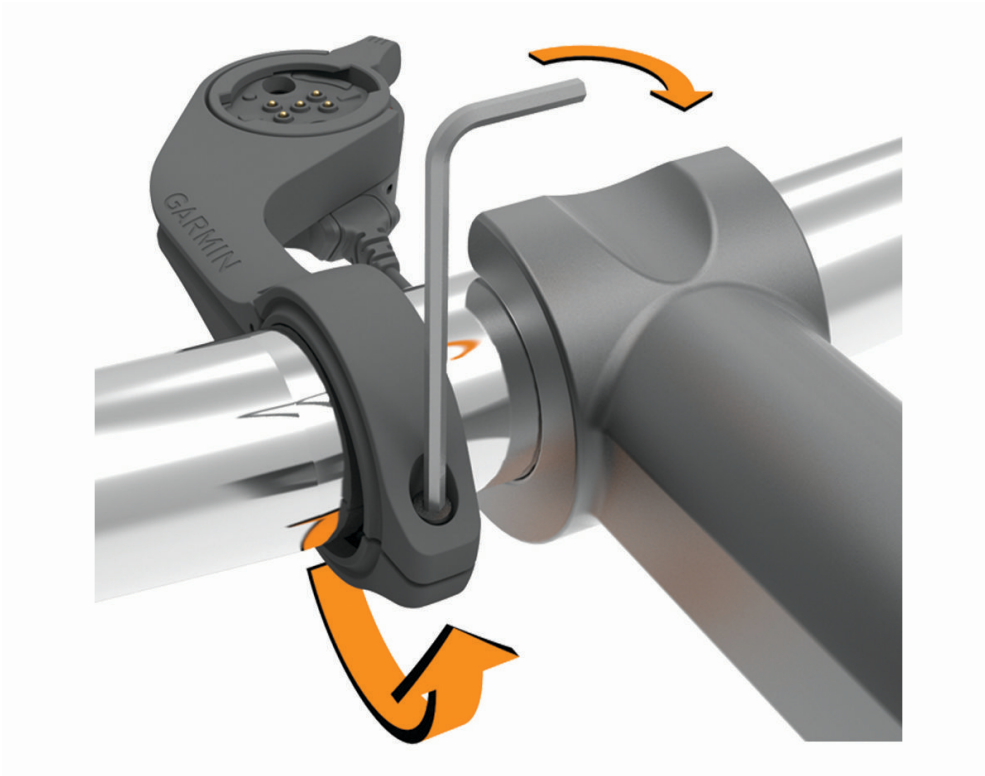


- 3 Pane kummist alus ümber käepideme.
 - Kui käepideme diameeter on 25,4 mm, kasuta paksemat alust.
 - Kui käepideme diameeter on 31,8 mm, kasuta õhemat alust.
 - Kui käepideme diameeter on 35 mm, ära kasuta kummialust.

- 4 Paigalda käepideme ühendus ümber kummist aluse.

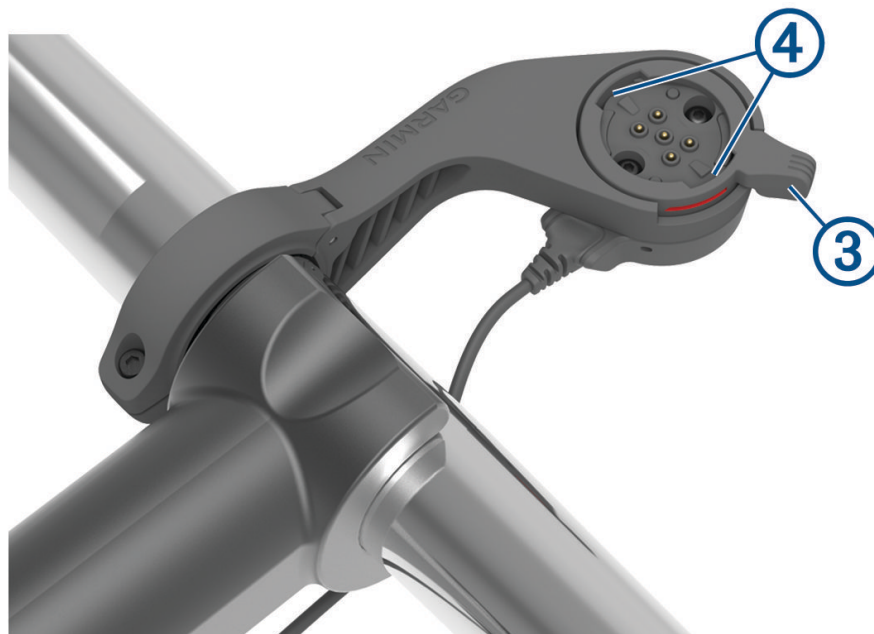
MÄRKUS. peaksid joondama kummialuse kontuurid käepideme pistiku siseküljel olevate soontega.

- 5 Aseta kruvi tagasi ja kasuta 2,5 mm kuuskantvõtit, et kruvi kinni keerata, kuni kinnitus on kinnitatud.
MÄRKUS. peaksid iga teatud aja tagant kontrollima, et kruvi on korralikult kinni.



- 6 Ava kinnitusrõngas ③.

MÄRKUS. kinnitusrõngas on avatud asendis, kui kinnituse küljel on näha punane joon.



- 7 Pane seadme Edge taga olevad kinnitused kohakuti eBike kinnituse sälkudega ④.

- 8 Vajuta kergelt alla ja sulge hoob, et lukustada seade Edge kinnitusse.
- 9 Ühenda toiteploki kaabel ⑤ eBike'i ühilduva toitekaabli külge (*Vajalikud kaablid, lehekülg 48*).



Vajalikud kaablid

Installimise lõpuleviimiseks pead ostma ühe järgmistest ühilduvatest kaablitest:

- Bosch® toitekinnituse tarvikukaabel
- Shimano® toitekinnituse tarvikukaabel

MÄRKUS. Garmin soovib lasta jalgrattatehnikul ühilduva kaabli Shimano õigele pikkusele trimmida.

Juhtme värv	Juhtme funktsioon
Punane	Toide
Kollane	Toide
Sinine	Mass
Must	Mass

- USB-A toitekinnituse lisakaabel

MÄRKUS. kui teil on aluse paigaldamise ja juhtmestiku ühendamise probleem, soovib Garmin abi saamiseks külastada rattahoolduspoodi.

Edge toiteühenduse oleku LED

Märgutule tegevus	Olek
Püsiv roheline	Toitekinnitus on vooluvõrku ühendatud, kuid see pole ühendatud seadmega Edge.
Vilkuv roheline	Toitekinnitus on ühendatud seadmega Edge ja laeb.
Vilkuv punane	Ilmnes viga. Ühenda toiteplokk lahti ja eemalda seade Edge. Ühenda toitejuhe uuesti ja paigalda seade Edge. Kui punane vilkumine jätkub, võta ühendust tootetoeaga.

Tehnilised andmed

Aku tüüp	Korduvlaaditav sisse-ehitatud liitiumaku
Aku kestvus	Kuni 16 tundi.
Töötemperatuuri vahemik	–20 kuni 60 °C (–4 kuni 140 °F)
Laadimise temperatuurivahemik	0 °C kuni 45 °C (32 °F kuni 113 °F)
Traadita side sagedus	2,4 GHz @ 20 dBm maksimaalselt
Veekindluse tase	IEC 60529 IPX7 ¹

Tooteuendused

Seade kontrollib automaatselt uenduste olemasolu, kui ühendatud on Bluetooth. Kätsi saad uuendusi kontrollida süsteemiseadetest (*Süsteemiseaded, lehekülg 41*). Installe arvutisse Garmin Express (www.garmin.com/express). Installe nutitelefoni rakendus Garmin Connect.

Tagab Garmin seadmetel allolevatele teenustele hõlpsa juurdepääsu.

- Tarkvarauuendused
- Kaardiuuendused
- Andmete üleslaadimine teenusesse Garmin Connect
- Toote registreerimine

Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil

Enne seadme tarkvara uuendamist rakenduse Garmin Connect abil peab sul teenuses Garmin Connect konto olema ning seade peab ühilduva nutitelefoni seadmega seotud olema (*Telefoni sidumine, lehekülg 16*).

Sünkrooni seade rakendusega Garmin Connect .

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

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.

Seadme teabe vaatamine

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

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

Regulatiiv- ja vastavusteabe vaatamine

Kõnealusel seadmel on elektrooniline silt. E-silt võib sisaldada regulatiivteavet, nagu USA riikliku sideameti FCC väljastatud tuvastusnumbrid või regionaalsed vastavustähised, samuti kohaldatavat toote- ja litsentsiteavet.

1 Vali .

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

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

Seadme hooldamine

TEATIS

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

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

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

Kinnita ilmastikukaitse tugevalt, et vältida USB-pordi kahjustamist.

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

Seadme puhastamine

TEATIS

Isegi pisut higi või niiskust võib põhjustada seadme elektrikleemidel korrosiooni laadijaga ühendamisel. Korrosioon võib takistada laadimist ja andmete edastamist.

1 Puhasta seadet lapiga, mida on niisutatud õrnatoimelise puhastusainega.

2 Kuivata.

Puhastamise järel lase seadmel täielikult kuivada.

Edge Toitekinnitusega seadme hooldamine

TEATIS

Kinnita ilmastikukaitse tugevalt, et vältida USB-pordi kahjustamist.

Hoi osad puhta ja prahivabana.

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

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

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

Asenda osad ainult firma Garmin osadega. Uuri ettevõtte Garmin edasimüüjalt või ettevõtte Garminveebilehelt.

Pöördu kohaliku jäätmekäitlusettevõtte poole, et toiteplokk kõrvaldada vastavalt kehtivatele kohalikele seadustele ja määrustele.

Toiteühenduse Edge puhastamine

- Puhasta muda ja mustus ilmastikukatte pinnalt ja katteta ühendustelt.
- Kui ilmastikukate on paigaldatud, hoi seadet jooksva vee all.

Puhastamise järel lase seadmel täielikult kuivada.

Tõrkeotsing

Seadme lähtestamine

Kui seade ei reageeri, pead selle võib-olla lähtestama. See ei kustuta sinu andmeid ega ühtki seadet.

Hoi nuppu  all 10 sekundit.

Seade lähtestatakse ja lülitatakse sisse.

Vaikesätete taastamine

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

Vali  > Süsteem > Seadme lähtestamine > Taasta vaikeseaded > .

Kõikide kasutajaandmete ja -sätete kustutamine

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

Vali  > **Süsteem** > **Seadme lähtestamine** > **Kustuta andmed ja lähtesta seaded** > ✓.

Aku kestvuse maksimeerimine

- Lülita sisse **Akusäästja** (*Akusäästurežiimi sisselülitamine, lehekülg 51*).
- Vähenda taustvalgust (*Taustvalgustuse kasutamine, lehekülg 41*) või lühenda taustvalguse kestust (*Ekraaniseaded, lehekülg 41*).
- Vali **Nutikas** salvestusintervall (*Andmete salvestamise sätted, lehekülg 42*).
- Lülita sisse funktsioon **Automaatne unerežiim** (*Autom. unerežiimi kasutamine, lehekülg 39*).
- Lülita välja **Telefon** juhtmeta funktsioon (*Telefonisätted, lehekülg 40*).
- Vali **GPS** säte (*Satelliidisätte muutmise, lehekülg 39*).
- Eemalda juhtmeta andurid, mida ei kasutata.

Akusäästurežiimi sisselülitamine

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

1 Vali  > **Akusäästja** > **Luba**.

2 Tee valik:


- Vali **Taustvalgustuse vähendamine** taustvalgustuse heleduse vähendamiseks.
- Vali **Peida kaart** kaardikuva peitmiseks.
MÄRKUS. kui see suvand on lubatud, kuvatakse endiselt navigatisooni pööramisjuhiseid.
- Vali **Satelliitsüsteemid** satelliidisätte muutmiseks.

Aku hinnanguline järelejäänud tööiga kuvatakse ekraani ülaservas.

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

Telefon ei ühendu seadmega

Kui telefon ei saa seadmega ühendust luua, proovi järgmist.

- Lülita telefon ja seade välja ning uuesti sisse.
- Luba telefonis Bluetooth-tehnoloogia.
- Uuenda rakendus Garmin Connect uusimale versioonile.
- Sidumise uuesti proovimiseks eemalda seade rakendusest Garmin Connect ja telefoni Bluetooth sätetest.
- Kui ostsid uue telefoni, eemalda seade telefoni, mida sa enam kasutada ei kavatse, rakendusest Garmin Connect.
- Aseta telefon oma seadmest kuni 10 m (33 ft.) raadiusesse.
- Sidumisrežiimi sisenemiseks ava telefonis rakendus Garmin Connect, vali  või ●●● ja vali **Garmini seadmed** > **Lisa seade**.
- Seadistusvidina kuvamiseks nipsa avakuval alla ja vali **Telefon** > **Seo nutitelefon**, et sidumisrežiim käsitsi aktiveerida.


GPS-satelliidi vastuvõtmise täiustamine

- Sünkrooni seadet oma Garmin kontoga sagedasti.
 - Ühenda seade USB-kaabli ning Garmin Express rakenduse abil arvutiga.
 - Sünkrooni seade rakendusega Garmin Connect Bluetooth-toega telefoni abil.

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


- Vii seade õue kõrgetest hoonetest ja puudest eemale.
- Jää paariks minutiks paigale.

Mu seadme keel on vale

- 1 Vali .
- 2 Keri loendi eelviimase üksuse juurde ja vali see.
- 3 Liigu loendis seitsmenda üksuseni ja vali see.
- 4 Vali oma keel.



Baromeetrilise altimeetri kalibreerimine

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

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

Kõrguse seadistamine

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

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

Temperatuurinäidud

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

Asendusrõngastihendid

Saadaval on kinnituse asendusrõngastihendid.

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

Lisateabe hankimine

- Ava support.garmin.com, et leida rohkem kasutusjuhendeid, artikleid ja tarkvarauuendusi.
- Ava buy.garmin.com või võta ühendust ettevõtte Garmin edasimüüjaga, et saada teavet valikuliste tarvikute ja varuosade kohta.

Lisa

Andmeväljad

Mõned andmeväljad vajavad andmete kuvamiseks ANT+ või Bluetooth tarvikuid. Mõned andmeväljad ilmuvad seadmes rohkem kui ühes kategoorias.

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

% maksimaalsest pulsisagedusest: maksimaalse pulsisageduse protsent.

3 s energiväljund: 3 sekundilise liikumise keskmine energiväljund.

Abirežiim: praeguse elektrijalgratta abirežiim.

Aeg järgmiseni: jäänud aeg järgmise teepunktini teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.

Aeg punkti: jäänud aeg järgmise punktini.

Aku laetuse tase: jalgratta tulede järelejäänud aku tase.

Aku tase: allesolev aku tase.

eBike'i aku: elektrijalgratta aku laetuse tase.

Energiaatsoon: praegune energiväljundi vahemik (1 kuni 7), mis põhineb FTP-I või kohandatud seadetel.

Energivälj. graafik: joondiagramm, mis näitab hetketegevuse energiväljundi praegust, keskmist ja maksimaalset väärtust.

Energiväljund: jõu väljund vattides.

ETA järgmisesse punkti: eeldatav saabumise aeg järgmises teepunktis (vastavalt teepunkti kohalikule kellaajale). Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.

ETA sihtkohta: eeldatav saabumise aeg lõplikus sihtkohas (vastavalt sihtkoha kohalikule kellaajale). Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.

GPS-i signaalitugevus: GPS-satelliidi signaali tugevus.

Jäänud tõus: kui kasutad kõrgusesihti, siis raja läbimisel järelejäänud tõus.

Järgmine teepunkt: järgmine teepunkt teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.

Kalorid: põletatud kalorite arv.

Kaugus järgmiseni: jäänud vahemaa järgmise teepunktini teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.

Kaugus punktini: järgmise punktini jäänud vahemaa.

Keskm. ringi aeg: praeguse tegevuse keskmise ringi stopperiga mõõdetud aeg.

Keskmine energiväljund: praeguse tegevuse keskmine energiväljund.

Keskmine kiirus: praeguse tegevuse keskmine kiirus.

Keskmine pulsisagedus: praeguse tegevuse keskmine pulsisagedus.

Keskmine rütm: rattasõit. Praeguse tegevuse keskmine rütm.

Kiirenurga olek: esitule kiirerežiim.

Kiirus: aktiivne liikumise kiirus.

Kiirusgraafik: joondiagramm, mis näitab su praeguse tegevuse kiirust.

Kilodžaul: kogu sooritatud töö (energiväljund) kilodžaulides.

Kogu langus: kogulangus viimasest nullimisest.

Kogu tõus: kogutõus viimasest nullimisest.

Kõrgus: sinu praeguse asukoha kõrgus merepinnast.

Kõrguse graafik: joondiagramm, mis näitab praeguse tegevuse hetkekõrgust, kogutõusu ja kogulangust.

Kurss: liikumise kurss.

Läbisõit: jooksuarvestus või kõikide marsruutide läbitud vahemaa. Marsruudiandmete lähtestamisel koguandmeid ei kustutata.

Mark: tõusu arvutamine jooksu (vahemaa) alusel. Näiteks iga 3 m (10 ft.) tõustud vahemaa kohta liigud 60 m (200 ft.), järk on 5%.

Max energiaväljund: praeguse tegevuse tipp energiaväljund.

Max kiirus: praeguse tegevuse maksimaalne kiirus.

Möödunud aeg: kokku möödunud aeg. Näiteks, kui käivitatud tegevuse taimer ja sõidad 10 minutit, peatad taimer 5 minutiks, käivitatud taimer ja sõidad veel 20 minutit, on möödunud aeg 35 minutit.

Nihutamisnõuanded: praeguse pingutuse põhjal soovitus valida kõrgem või madalam käik. Elektrijalgratas peab olema käsitsi käiguvahetuse režiimis.

Päeva aeg: kellaaeg vastavalt sinu praegusele asukohale ja aja seadetele (vorming, ajavöönd, suveaeg).

Päikeseloojang: päikeseloojangu aeg sinu GPS asukohas.

Päikesetõus: päikesetõusu aeg sinu GPS asukohas.

Pulsisagedus: pulsisagedus, lööke minutis (l/min). Seade peab olema ühendatud ühilduva pulsisageduse monitoriga.

Pulsisageduse graafik: joondiagramm, mis näitab hetketegevuse pulsisageduse praegust, keskmist ja maksimaalset väärtust.

Pulsitsoon: praegune pulsisageduse vahemik (1 kuni 5). Vaikimisi tsoonide aluseks on sinu profiil ja maksimaalne pulsisagedus (220 miinus sinu vanus).

Rajapunkti kaugus: jäänud vahemaa järgmise punktini rajal.

Reisivahemik: hinnanguline sõiduulatus elektrijalgratta praeguse sätete ja järelejäänud akutaseme põhjal.

Ringi aeg: praeguse ringi stopperiga möödunud aeg.

Ringid: praeguse tegevuse lõpetatud ringide arv.

Ringi energia: praeguse ringi keskmine energiaväljund.

Ringi kiirus: praeguse ringi keskmine kiirus.

Ringi pikkus: praeguse ringi läbitud vahemaa.

Ringi pulss: praeguse ringi keskmine pulsisagedus.

Ringi RÜTM: rattasõit. Praeguse ringi keskmine rütm.

Rütm: rattasõit. Vändavõlli pöörete arv. Andmete kuvamiseks peab seade olema ühendatud rütmivarvikuga.

Rütmigraafik: joondiagramm, mis näitab praeguse tegevuse rattasõidurütmi väärtuseid.

Sihtkohta jõudmise aeg: eeldatav jäänud aeg lõpliku sihtkohani jõudmiseks. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.

Sihtpunkti asukoht: sinu lõpliku sihtkoha asukoht.

Smart Travel Range: hinnanguline järelejäänud distants, mille jooksul elektrijalgratas pakub abi, võttes arvesse kohalikku maastikku.

Taimer: praeguse tegevuse stopperiga möödunud aeg.

Temperatuur: õhutemperatuur. Kehatemperatuur võib temperatuuriandurit mõjutada.

Tõusu järgmise raja punktini: jäänud tõus raja järgmise punktini.

Trainer Controls: siseruumi treeninguseadme trenni käigus rakendatud takistusjõud.

Tuled ühendatud: ühendatud tulede arv.

Vahemaa: praeguse raja või tegevuse läbitud vahemaa.

Vahemaa sihtkohani: lõpliku sihtkohani jäänud vahemaa. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.

Valgusrežiim: tulede võrgustiku konfiguratsioonirežiim.

Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed

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

Mehed	Protsentiil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ülihea	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Suurepä-rane	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Hea	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Ilus	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Halb	0-40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Naised	Protsentiil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ülihea	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Suurepä-rane	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Hea	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Ilus	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 veebisaiti www.CooperInstitute.org.

Pulsisageduse tsoonide arvutamine

Tsoon	% maksimaalsest pulsisagedusest	Tajutav pingutus	Kasud
1	50–60%	Lõdvestunud, rahulik tempo, rütmiline hingamine	Algaja tasemel aeroobne treening, vähendab stressi
2	60–70%	Mugav tempo, natuke sügavam hingamine, vestlemine on võimalik	Tavaline kardiotreening, hea taastumistempo
3	70–80%	Keskmine tempo, vestlemine on raskendatud	Parem aeroobne võimekus, optimaalne kardiotreening
4	80–90%	Kiire tempo ja natuke ebamugav, jõuline hingamine	Parem anaeroobne võimekus ja lävi, parem kiirus
5	90–100%	Sprintimistempo, pole pikema aja vältel jätkusuutlik, raske hingamine	Anaeroobne ja muskulaarne vastupidavus, suurem jõud

Ratta veljemõõt ja übermõõt

Kiirusandur tuvastab automaatselt ratta veljemõõdu. Vajaduse korral võid ratta übermõõdu käsitsi kiirusanduri seadetes sisestada.

Rehvimõõt on märgitud mõlemale rehvi küljele. See ei ole täielik loend. Võid ratta übermõõdu ka mõõta või mõnd Interneti-kalkulaatorit kasutada.

Rehvi suurus	Ratta übermõõt (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4, torujas	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1/-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155

Rehvi suurus	Ratta ümbermõõt (mm)
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C, torujas	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

