

GARMIN®



# INSTINCT® CROSSOVER SERIES

---

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](http://www.garmin.com).

Garmin®, Garmini logo, Instinct®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® ja Xero® on ettevõtte Garmin Ltd. või selle sidusettevõtete USA-s ja teistes riikides registreeritud kaubamärgid. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin AutoShot™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Dual™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Tri™, Rally™, tempe™, TrueUp™, Varia™ ja Vector™ on ettevõtte Garmin Ltd. või selle sidusettevõtete kaubamärgid. Neid kaubamärke ei tohi ilma ettevõtte Garmin selgesõnalise loata kasutada.

Android™ on ettevõtte Google LLC kaubamärk. Apple®, iPhone® ja Mac® on ettevõtte Apple Inc. kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Sõnamärk BLUETOOTH® ja logod kuuluvad ettevõttele Bluetooth SIG, Inc. ja Garmin kasutab neid litsentsi alusel. The Cooper Institute® ning seotud kaubamärgid on ettevõtte The Cooper Institute omandid. iOS® on ettevõtte Cisco Systems, Inc. registreeritud kaubamärk ja ettevõtte Apple Inc. kasutab seda litsentsi alusel Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) ja Normalized Power™ (NP) on ettevõtte Peakware, LLC. kaubamärgid Windows® on ettevõttele Microsoft Corporation kuuluv kaubamärk, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Zwift™ on ettevõtte Zwift, Inc. kaubamärk. Muud kaubamärgid ja ärinimed kuuluvad nende vastavatele omanikele.

Tootele on antud ANT+® sertifikaat. Ühilduvate toodete ja rakenduste loendi leiad aadressilt [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory).

M/N: A04348

# Sisukord

<b>Sissejuhatus</b> .....	<b>1</b>	Ronimissport.....	12
Alustamine.....	1	Siseruumis ronimise salvestamine..	12
Nupud.....	1	Kaljuronimise salvestamine.....	12
Kella kasutamine.....	2	Ekspeditsiooni alustamine.....	13
Kasutajaandmete kustutamine		Rajapunkti käsitsi salvestamine.....	13
katkestuslüliti funktsiooniga.....	2	Rajapunktide vaatamine.....	13
<b>Kellad</b> .....	<b>3</b>	Jahtimine.....	13
Äratuse seadistamine.....	3	Kalastamine.....	13
Taimeri käivitamine.....	3	Suusatamine.....	14
Kiirtaimeri salvestamine.....	3	Suusasõitude kuvamine.....	14
Taimeri kustutamine.....	3	Mäesuusatamise tegevuse	
Stopperi kasutamine.....	4	salvestamine.....	14
Aja sünkroonimine.....	4	Golf.....	15
Alternatiivsete ajavööndite lisamine.....	4	Golfi mängimine.....	15
Märguannete seadistamine.....	5	Golfi menüü.....	16
<b>Tegevused ja rakendused</b> .....	<b>5</b>	Ohtude kuvamine.....	16
Tegevuse alustamine.....	5	Lipu liigutamine.....	16
Tegevuse salvestamise		Aukude vahetamine.....	17
näpunäited.....	5	Möödetud löökide vaatamine.....	17
Tegevuse lõpetamine.....	6	Löögi mõõtmine käsitsi.....	17
Jooksmine.....	6	Punktiarvestus.....	17
Staadionijooks.....	6	Statistika jälgimise lubamine.....	17
Soovitused staadionijooksu		Jumpmaster.....	18
salvestamiseks.....	6	Hüppe liigid.....	18
Virtuaalne jooksmine.....	7	Hüppe teabe sisestamine.....	19
Jooksulindi vahemaa		HAHO ja HALO hüpete jaoks	
kalibreerimine.....	7	tuuleteabe sisestamine.....	19
Ujumine.....	7	Tuuleteabe lähtestamine.....	19
Ujumisterminid.....	7	Tuuleteabe sisestamine staatilise	
Tõmbetüübid.....	8	hüppe jaoks.....	19
Ujumise nõuanded.....	8	Konstandi seaded.....	20
Automaatne ja manuaalne		Tegevuste ja rakenduste	
puhkerežiim.....	8	kohandamine.....	20
Harjutuste logide abil treenimine.....	9	Lemmiktegevuse lisamine või	
Mitu spordiala.....	9	eemaldamine.....	20
Triatloni treening.....	9	Rakenduste nimekirjas tegevuse	
Mitme spordialaga tegevuse		järjekorra muutmine.....	20
loomine.....	9	Andmekuvade kohandamine.....	21
Sisetegevused.....	10	Tegevusele kaardi lisamine.....	21
Jõutreeningu salvestamine.....	10	Kohandatud tegevuse loomine.....	21
HIIT-treeningu salvestamine.....	11	Tegevuste ja rakenduse seaded.....	22
ANT+® siseruumides		Tegevuste märguanded.....	23
treenimisseadme kasutamine.....	11	Automaatse ronimise	
		sisselülitamine.....	25
		Satelliidiseaded.....	25
		<b>Treening</b> .....	<b>25</b>

Treeningud.....	25	Hinnangulise funktsionaalse energialävendi hankimine.....	40
Teenuse Garmin Connect treeningu järgimine.....	26	Piimhappe lävi.....	40
Treeningu alustamine.....	26	Treenitustase.....	41
Igapäevase soovitatud trenni järgimine.....	26	Treenitustasemed.....	42
Intervalltreeningu loomine.....	27	Kuumuse ja kõrgusega kohanemine.....	42
Intervalltreeningu alustamine.....	27	Treeningukoormus.....	42
Treeningukalendri teave.....	27	Taastumisaeg.....	44
Garmin Connect treeningkavade kasutamine.....	27	Sinu treenitustaseme pausile panek ja jätkamine.....	45
PacePro Treening.....	28	Juhtelemendid.....	45
PacePro kava allalaadimine Garmin Connect kaudu.....	28	Juhtelementide menüü kohandamine.....	47
PacePro kava alustamine.....	29	Garmin Pay.....	47
Virtual Partner® kasutamine.....	30	Teenuse Garmin Pay Wallet seadistamise.....	47
Treeningu eesmärgi seadistamine.....	30	Ostu eest tasumine kellaga.....	48
Eelmise tegevusega seotud võistlus... ..	30	Garmin Pay rahakotti kaardi lisamine.....	48
<b>logid.....</b>	<b>31</b>	Teenuse Garmin Pay pääsukoodi muutmine.....	48
Ajaloo kasutamine.....	31	<b>Andurid ja tarvikud.....</b>	<b>48</b>
Mitme spordiala ajalugu.....	31	Randmepõhine pulss.....	49
Isiklikud rekordid.....	31	Kella kandmine.....	49
Isiklike rekordite vaatamine.....	31	Näpunäited ebaühtlaste pulsiseduse andmete puhul.....	49
Isikliku rekordi taastamine.....	32	Randmel kantava pulsimonitori seaded.....	50
Isiklike rekordite kustutamine.....	32	Ebatavalise pulsiseduse hoiatuse seadistamine.....	50
Koguandmete kuvamine.....	32	Pulsiseduse andmete edastamine.....	50
Odomeetri kasutamine.....	32	Pulssoksümeeter.....	50
Ajaloo kustutamine.....	32	Pulssoksümeetri näitude hankimine.....	51
<b>Välimus.....</b>	<b>32</b>	Pulssoksümeetri režiimide seadistamine.....	51
Kella sihverplaadi seaded.....	32	Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited.....	51
Kellakuva kohandamine.....	33	Kompass.....	51
Ülevaated.....	33	Kompassi seaded.....	51
Ülevaataloendi kuvamine.....	36	Kompassi käsitsi kalibreerimine..	52
Ülevaataloendi kohandamine.....	36	Põhjaviite seadistamine.....	52
Body Battery.....	36	Altimeeter ja baromeeter.....	52
Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited.....	36	Altimeetri seaded.....	52
Sooritusvõime näitajad.....	37		
Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave.....	37		
Hinnanguliste võistlusaegade kuvamine.....	38		
Pulsiseduse muutlikkuse tase..	39		
Soorituse hinnang.....	39		

Baromeetrilise altimeetri kalibreerimine.....	52	Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis.....	63
Baromeetri seaded.....	53	Connect IQ funktsioonid.....	63
Baromeetri kalibreerimine.....	53	Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine.....	63
Juhtmeta andurid.....	53	Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine arvutiga.....	63
Traadita andurite sidumine.....	55	Garmin Explore™.....	63
HRM-Pro jooksupulsi ja -distsants..	55	Rakendus Garmin Golf™.....	64
Jooksupulsi ja -distsantsi salvestamise näpunäited.....	55	<b>Kasutajaprofiil.....</b>	<b>64</b>
Jooksupulsi.....	56	Kasutajaprofiili seadistamine.....	64
Jooksupulsiandur.....	56	Vormisoleku vanuse kuvamine.....	64
Treening jooksupulsianduriga.....	56	Pulsisageduse tsoonid.....	64
Nõuanded puudulike jooksupulsianduri andmete puhul.....	57	Vormisoleku sihid.....	64
inReach kaugjuhtimispult.....	57	Pulsisagedustsoonide määramine..	65
inReach kaugjuhtimise kasutamine.....	57	Lase kellal määrata oma pulsisageduse tsoonid.....	65
VIRB kaugjuhtimispult.....	57	Pulsisageduse tsoonide arvutamine.....	66
VIRB kaamera juhtimine.....	58	Energiatsoonide seadistamine.....	66
VIRB kaamera juhtimine tegevuse ajal.....	58	Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine.....	66
Xero laseripõhise asukohateabe seaded.....	58	<b>Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid.....</b>	<b>67</b>
<b>Kaart.....</b>	<b>59</b>	Hädaabikontaktide lisamine.....	67
Kaardi panoraamimine ja suumimine..	59	Kontaktide lisamine.....	67
Kaardi seaded.....	59	Juhtumise tuvastamise sisse- ja väljalülitamine.....	68
<b>Telefoniga ühenduvuse funktsioonid.....</b>	<b>59</b>	Abi taotlemine.....	68
Telefoni sidumine kellaga.....	60	<b>Tervise ja heaolu seaded.....</b>	<b>68</b>
Teavituste Bluetooth lubamine.....	60	Automaatne eesmärk.....	69
Teavituste kuvamine.....	60	Liikumismärguande kasutamine.....	69
Sissetulevale telefonikõnele vastamine.....	60	Intensiivsuse minutid.....	69
Tekstsõnumile vastamine.....	61	Intensiivsuse minutite teenimine.....	69
Teavituste haldamine.....	61	Uue jälgimine.....	69
Telefoni Bluetooth ühenduse väljalülitamine.....	61	Automaatse uuejälgimise kasutamine.....	69
Telefoni ühendushoiate sisse- ja väljalülitamine.....	61	<b>Navigeerimine.....</b>	<b>69</b>
Helijuhiste esitamine tegevuse ajal.....	61	Salvestatud asukohtade vaatamine ja redigeerimine.....	69
Telefoni- ja arvutirakendused.....	62	Topeltkoordinaadistiku asukoht salvestamine.....	70
Garmin Connect.....	62	Võrdluspunkti määramine.....	70
Rakenduse Garmin Connect kasutamine.....	62	Sihtkohta navigeerimine.....	70

Salvestatud tegevuse algpunkti navigeerimine.....	71	Analoogrežiim.....	79
Tegevuse ajal algpunkti navigeerimine.....	71	Tehnilised andmed.....	79
Funktsiooniga Sight 'N Go navigeerimine.....	71	Aku kasutusaja teave.....	79
Üle parda oleva inimese asukoha tähistamine ja selleni navigeerimine.....	72	Seadme hooldamine.....	80
Navigatsiooni katkestamine.....	72	Kella puhastamine.....	80
Rajad.....	72	Vedruvardaga kellarihmade vahetamine.....	81
Seadmel raja loomine ja järgimine...	72	Andmehaldus.....	81
Raja loomine rakenduses Garmin Connect.....	72	Failide kustutamine.....	82
Radade saatmine seadmesse.....	73	<b>Törkeotsing..... 82</b>	
Raja üksikasjade vaatamine või muutmine.....	73	Tooteuendused.....	82
Vahepunkti kavandamine.....	73	Lisateabe hankimine.....	82
Navigatsiooniseaded.....	73	Mu seadme keel on vale.....	82
Navigatsioonilandmete kuvade kohandamine.....	74	Kas mu telefon ühildub minu kellaga?.....	82
Suuna seadistused.....	74	Telefon ei ühendu kellaga.....	83
Navigeerimishoiatuste seadistamine.....	74	Mu kell ei näita õiget kellaaega.....	83
<b>Toitehalduri seaded..... 74</b>		Kas saan kasutada Bluetooth andurit oma kellaga?.....	83
Akusäästja kohandamine.....	75	Kella lähtestamine.....	83
Toiterežiimi vahetamine.....	75	Kõigi vaikeseadete lähtestamine.....	84
Toiterežiimide kohandamine.....	75	Soovitused aku kasutusaja maksimeerimiseks.....	84
Toiterežiimi taastamine.....	75	Satelliitsignaali hankimine.....	84
<b>Süsteemiseaded..... 76</b>		GPS-satelliidi vastuvõtmise täiustamine.....	85
Kellaaja seaded.....	76	Temperatuurinäit pole täpne.....	85
Kellaosutite kohandamine.....	77	Aktiivsuse jälgimine.....	85
Ekraaniseadete muutmine.....	77	Mu igapäevaste sammude arvu ei kuvata.....	85
Kiirklahvide kohandamine.....	77	Minu sammuarv ei näi õige olevat... ..	85
Mõõtühikute muutmine.....	77	Kella ja teenuse Garmin Connect konto sammunäit ei ühti.....	85
Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine.....	78	Läbitud korruste näit pole täpne.....	85
Seadme teabe vaatamine.....	78	<b>Lisa..... 86</b>	
E-sildi regulatiiv- ja vastavusteabe vaatamine.....	78	Andmeväljad.....	86
<b>Seadme teave..... 78</b>		Värvilised mõõdikud ja jooksudünaamika andmed.....	98
Kella laadimine.....	78	Maaga kokkupuute aja tasakaal.....	98
Päikese käes laadimine.....	79	Vertikaalse võnkumise ja vertikaalsuhte andmed.....	99
Päikeseenergiaga laadimise nõuanded.....	79	Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed.....	99
		FTP hinnangud.....	100
		Ratta veljemõõt ja übermõõt.....	100
		Tähiste definitsioonid.....	100

# Sissejuhatus

## ⚠ HOIATUS

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

Enne treeningkavaga alustamist või selle muutmist pea nõu arstiga.

## Alustamine

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

- 1 Kella sisselülitamiseks vajuta nuppu **CTRL** (*Nupud, lehekülg 1*).
- 2 Algseadistamiseks järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid.  
Algseadistuse käigus saad nutitelefoni kellaga siduda, et võtta vastu teavitusi, sünkroonida tegevusi ja veel muudki teha (*Telefoni sidumine kellaga, lehekülg 60*).
- 3 Laadi seade (*Kella laadimine, lehekülg 78*).
- 4 Alusta tegevust (*Tegevuse alustamine, lehekülg 5*).

## Nupud



① LIGHT CTRL	Vajuta seadme sisselülitamiseks. Vajuta taustvalguse sisse- ja väljalülitamiseks. Juhtnuppude menüü nägemiseks hoia all.
② START GPS	Vajuta tegevuste loendi vaatamiseks ja tegevuse käivitamiseks või lõpetamiseks. Vajuta menüüsuvandi valimiseks. Hoia all GPS-koordinaatide kuvamiseks ja asukoha salvestamiseks.
③ BACK SET	Vajuta eelmisele kuvale naasmiseks. Kellamenüü nägemiseks hoia all.
④ DOWN ABC	Vajuta ülevaataloendi ja menüüde sirvimiseks. Hoia all altimeetri, baromeetri ja kompassi (ABC) kuva nägemiseks.
⑤ UP MENU	Vajuta ülevaataloendi ja menüüde sirvimiseks. Hoia menüü kuvamiseks all.

## Kella kasutamine

- Juhtnuppude menüü nägemiseks hoia all nappu **CTRL** (*Juhtelemendid, lehekülg 45*).  
Juhtnuppude menüüs saab kiiresti avada sagedasti kasutatavaid funktsioone, nagu häirimise vältimise režiim, asukoha salvestamine ja kella väljalülitamine.
- Kella sihverplaadil vajuta **UP** või **DOWN** ülevaataloendi sirvimiseks (*Ülevaated, lehekülg 33*).
- Vajuta sihverplaadil nappu **START** ja käivita suvaline tegevus või rakendus (*Tegevused ja rakendused, lehekülg 5*).
- Hoia all nappu **MENU**, et isikupärastada kella sihverplaati (*Kellakuva kohandamine, lehekülg 33*), kohandada seadeid (*Süsteemiseaded, lehekülg 76*), siduda juhtmevabu andureid (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 55*), jne.

## Kasutajaandmete kustutamine katkestuslüliti funktsiooniga

**MÄRKUS.** see funktsioon on saadaval ainult mudelitel Instinct Crossover - Tactical Edition models.

Funktsioon Kustutuslüliti eemaldab kiiresti kõik salvestatud kasutaja sisestatud andmed ja lähtestab kõik tehaseseadetele.

Hoia all nuppe **SET** ja **CTRL**.

**VIHJE:** funktsiooni Kustutuslüliti tühistamiseks võid 10-sekundilise aja pöördloenduse ajal vajutada ükskõik millist nappu.

Pärast 10 sekundit kustutab kell kõik kasutaja sisestatud andmed.



# Kellad

## Äratuse seadistamine

Saad määrata mitu äratust. Äratust võib heliseda üks kord või korduvalt.

- 1 Hõia mis tahes ekraanil olles all nuppu **SET**.
- 2 Vali **Hoiatused**.
- 3 Sisesta äratuse aeg.
- 4 Vali **Korda** ja aeg, mille möödumisel äratust korratakse (valikuline).
- 5 Vali **Heli ja värin** ja vali teavituse tüüp (valikuline).
- 6 Taustvalguse koos äratusega sisselülitamiseks vali **Taustvalgus > Sees** (valikuline).
- 7 Vali **Silt** ja vali äratuse kirjeldus (valikuline).

## Taimeri käivitamine

- 1 Hõia mis tahes ekraanil olles all nuppu **SET**.
- 2 Vali **Taimerid**.
- 3 Sisesta aeg.
- 4 Vajadusel vali suvand taimeri muutmiseks.
  - Taimeri automaatseks taaskäivitamiseks vajuta **UP** ja vali **Autom. taaskäivitus > Sees**.
  - Teavituse tüübi valimiseks vajuta **UP** ja vali **Heli ja värin**.
- 5 Taimeri käivitamiseks vali **START**.

## Kiirtaimeri salvestamine

Võid seadistada kuni kümme eraldi kiirtaimerit.

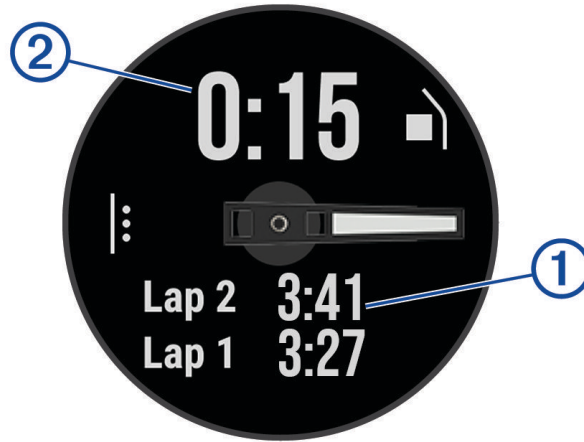
- 1 Hõia mis tahes ekraanil olles all nuppu **SET**.
- 2 Vali **Taimerid**.
- 3 Tee valik:
  - Esimese kiirtaimeri salvestamiseks sisesta aeg, vajuta **UP** ja vali **Salvesta**.
  - Täiendavate kiirtaimerite salvestamiseks vali **Lisa taimer** ja sisesta aeg.

## Taimeri kustutamine

- 1 Hõia mis tahes ekraanil olles all nuppu **SET**.
- 2 Vali **Taimerid**.
- 3 Vali taimer.
- 4 Vajuta nuppu **UP**.
- 5 Vali **Kustuta**.

## Stopperi kasutamine

- 1 Hoida mis tahes ekraanil olles all nuppu **SET**.
- 2 Vali **Stopper**.
- 3 Taimeri käivitamiseks vali **START**.
- 4 Ringitaimeri taaskäivitamiseks vajuta **SET** ①.



Stopperi koguaeg ② jookseb edasi.

- 5 Mõlema taimeri peatamiseks vajuta **START**.
- 6 Vajuta nuppu **UP** ja tee valik.

## Aja sünkroonimine

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

- 1 Hoida mis tahes ekraanil olles all nuppu **SET**.
- 2 Vali **Aja sünkroonimine**.
- 3 Oota kuni seade ühendub sinu seotud telefoniga või leiab üles satelliidid ([Satelliitsignaalide hankimine, lehekülg 84](#)).

**VIHJE:** allika vahetamiseks võid vajutada nuppu DOWN.

## Alternatiivsete ajavööndite lisamine

Saad kuvada täiendavate ajavööndite hetke kellaega alternatiivsete ajavööndite ülevaates. Saad lisada kuni kolm alternatiivset ajavööndit.

- 1 Hoida mis tahes ekraanil olles all nuppu **SET**.
- 2 Vali **Alt. ajavööndid**.
- 3 Vali **Lisa tsoon**.
- 4 Vali ajavöönd.
- 5 Vajadusel muuda ajavööndi nime.

## Märguannete seadistamine

- 1 Hoia mis tahes ekraanil olles all nuppu **SET**.
- 2 Vali **Hoiatused**.
- 3 Tee valik:
  - Et seadistada helimärguanne teatud arv minuteid enne kui päike loojub, vali **Kuni loojanguni > Olek > Sees**, vali **Aeg** ja sisesta aeg.
  - Et seadistada helimärguanne teatud arv minuteid enne kui päike tõuseb, vali **Kuni tõusuni > Olek > Sees**, vali **Aeg** ja sisesta aeg.
  - Tormihoiatus andmiseks vali **Tormihoiatus > Sees**, vali **Kiirus** ja vali rõhumuutuse määr.
  - Et hoiatus esitataks igal tunnil, vali **Iga tund > Sees**.

## Tegevused ja rakendused


Võid kella kasutada sise-, välis-, spordi- ja trennitegevusteks. Tegevuse alustamisel kell kuvab ja salvestab anduriandmeid. Saad luua kohandatud tegevusi või uusi tegevusi, põhinedes vaiketegevustele (*Kohandatud tegevuse loomine, lehekülg 21*). Kui oma tegevused lõpetad, saad need salvestada ja jagada Garmin Connect kogukonnaga.

Võid lisada kellasse ka Connect IQ™ tegevusi ja rakendusi Connect IQ rakenduses (*Connect IQ funktsioonid, lehekülg 63*).

Lisateavet aktiivsuse jälgimise ja vormisoleku näitajate täpsuse kohta vt [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

### Tegevuse alustamine

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

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Kui see on esimene kord, kui tegevust alustad, vali märkeruut iga tegevuse kõrval, et see lemmikuks lisada, ja vali **Valmis**.
- 3 Tee valik:
  - Vali lemmikute loendist tegevus.
  - Vali  ja vali laiendatud tegevuste loendist tegevus.
- 4 Kui tegevus vajab GPS-signaali, mine välja selge taevaga kohta ja oota, kuni kell on valmis. Kell on valmis pärast pulsisageduse tuvastamist, GPS-signaalide hankimist (vajadusel) ja traadita anduritega ühendamist (vajadusel).
- 5 Vajuta **START**, et käivitada tegevuse taimer. Kell salvestab tegevuse andmeid ainult siis, kui tegevuse taimer töötab.

### Tegevuse salvestamise näpunäited

- Lae telefoni kella tegevuse alustamist (*Kella laadimine, lehekülg 78*).
- Vajuta **SET**, et salvestada ringid, alustada uue harjutuste komplektiga või, et liikuda treeningu järgmise sammu juurde.
- Vajuta nuppu **UP** või **DOWN**, et lisaandmete ekraanid kuvada.
- Hoia all nuppu **MENU**, ja vali **Toiterežiim** aku tööea pikendamiseks toiterežiimi kasutamiseks (*Toiterežiimide kohandamine, lehekülg 75*).

## Tegevuse lõpetamine

- 1 Vajuta **START**.
- 2 Tee valik.
  - Tegevuse jätkamiseks vali **Jätka**.
  - Tegevuse salvestamiseks ja kellarežiimi naasmiseks vali **Salvesta > Valmis**.
  - Tegevuse peatamiseks ja hiljem jätkamiseks vali **Jätka hiljem**.
  - Ringi märkimiseks vali **Ring**.
  - Tegevuse algpunkti tagasi navigeerimiseks mööda liigutud teed vali **Tagasi algusesse > TracBack**.  
**MÄRKUS.** kõnealune funktsioon on saadaval vaid GPS-i kasutavate tegevustega.
  - Otse tegevuse algpunkti navigeerimiseks vali **Tagasi algusesse > Sirge joon**.  
**MÄRKUS.** kõnealune funktsioon on saadaval vaid GPS-i kasutavate tegevustega.
  - Tegevuse lõpu ja treeningujärgse (2 min hiljem) pulsisageduse vahe mõõtmiseks vali **Taastumise HR** ning oota, kuni taimer loendab.
  - Tegevuse tühistamiseks ja kellarežiimi naasmiseks vali **Tühista > ✓**.  
**MÄRKUS.** pärast tegevuse seiskamist salvestab seade selle 30 minuti järel automaatselt.

## Jooksmine

### Staadionijooks

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

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

- 1 Seisa välistaadionil.
- 2 Vajuta kellal nuppu **START**.
- 3 Vali **Jälgi jooksu**.
- 4 Oota, kuni kell satelliidid leiab.
- 5 Kui jooksed 1. rajal, liigu edasi 11. sammu juurde.
- 6 Vajuta sümbolit **MENU**.
- 7 Vali tegevuse seaded.
- 8 Vali **Rea number**.
- 9 Vali raja number.
- 10 Tegevuse taimeri leheküljele naasmiseks vajuta nuppu **BACK** kaks korda.
- 11 Vajuta nuppu **START**.
- 12 Jookse staadionil üks ring.  
Kui oled kolm ringi läbinud, salvestab kell raja mõõtmed ja kalibreerib sinu raja distantsi.
- 13 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta **START** ja vali **Salvesta**.

### Soovitused staadionijooksu salvestamiseks

- Enne staadionijooksu alustamist oota, kuni GPS-i olekunäidik muutub roheliseks.
- Tundmatul staadionil esimese jooksu tegemisel jookse staadioni pikkuse kalibreerimiseks vähemalt 3 ringi. Ringi lõpetamiseks jookse alguspunktist natuke kaugemale.
- Jookse iga ring samal rajal.  
**MÄRKUS.** Auto Lap® Vaikevahemaa on 1600 m või neli staadioniringi.
- Kui sa ei jookse esimesel rajal, määra rajanumber tegevuse sätetes.

## Virtuaalne jooksmine

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

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali **Virtuaalne jooks**.
- 3 Ava oma tahvelarvutis, sülearvutis või telefonis rakendus Zwift™ või mõni muu virtuaalse treeningu rakendus.
- 4 Järgi ekraanil esitatavaid juhiseid ja alusta jooksmist ning seo seadmed.
- 5 Vali **START**, et käivitada tegevuse taimer.
- 6 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta **START** ja vali **Salvesta**.

## Jooksulindi vahemaa kalibreerimine

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

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

## Ujumine

### TEATIS

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

**MÄRKUS.** kellal on randmepõhine pulsimõõtja, mida saab ujumisel kasutada.

## Ujumisterminid

**Pikkus:** ujumine basseini ühest otsast teise.

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

**Tõmme:** tõmmeid loetakse iga kord, kui seadet kandev käsi sooritab täistsükli.

**Swolf:** swolfi skoor on basseini ühe pikkuse aja ja selle pikkuse tõmmete arvu summa. Näiteks 30 sekundit pluss 15 tõmmeid annavad swolfi skooriks 45. Veekogus ujumisel arvutatakse swolf üle 25 m. Swolf on ujumiseefektiivsuse näit ja golfi sarnaselt on madalam skoor parem.

## Tõmbetüübid

Tõmbetüübi saab tuvastada ainult basseinis ujumisel. Tõmbetüüp tuvastatakse basseini pikkuse ujumise lõpus. Tõmbetüübid kuvatakse ujumisajaloos ja kontol Garmin Connect. Tõmbetüübi saab valida kohandatud andmeväljana (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 21*).

Vaba	Vaba stiil
Tagasi	Seliliujumine
Rinnuli	Rinnuliujumine
Lend	Liblikujumine
Segu	Üle ühe tõmbetüübi intervallis
Treeningharjutused	Kasutatakse treeningharjutuste logimisel ( <i>Harjutuste logide abil treenimine, lehekülg 9</i> )

## Ujumise nõuanded

- Avavees ujumise ajal intervalli salvestamiseks vajuta **SET**.
- Enne ujumist vali ekraanil kuvatavate juhiste põhjal basseini pikkus või sisesta kohandatud pikkus. Kell mõõdab ja salvestab vahemaad läbitud basseinipikkuste järgi. Vahemaa täpseks kuvamiseks peab basseini pikkus olema õige. Järgmisel ujumiskorral kasutab kell seda basseini pikkust. Pikkuse muutmiseks hoia nuppu MENUall, vali tegevuse sätted ja siis Basseini pikkus.
- Täpsete tulemuste saamiseks uju kogu basseinipikkus ning kasuta selle jooksul ainult üht tõmbetüüpi. Puhkamise ajal peata tegevuse taimer.
- Basseinis ujumise ajal puhkepausi registreerimiseks vajuta **SET** (*Automaatne ja manuaalne puhkerežiim, lehekülg 8*).  
Seade salvestab automaatselt basseinis ujumise intervallid ja pikkused.
- Pikkuste lugemise hõlbustamiseks soorita jõuline seinatõuge ja liugle enne esimest tõmmet.
- Harjutuste tegemisel pead tegevuse taimeri peatama või kasutama harjutuste logimise funktsiooni (*Harjutuste logide abil treenimine, lehekülg 9*).

## Automaatne ja manuaalne puhkerežiim

**MÄRKUS.** puhkepausi ajal ujumisandmeid ei salvestata. Teiste andmekuvade vaatamiseks vajuta UP või DOWN. Automaatse puhkerežiimi suvand on saadaval vaid basseinis ujumisel. Kell tuvastab puhkepausi automaatselt ja ilmub puhkekuva. Kui puhkad üle 15 sekundi, loob kell automaatselt puhkeintervalli. Kui ujumist jätkad, alustab kell automaatselt uut ujumisintervalli. Võid automaatse puhkerežiimi funktsiooni sisse lülitada tegevuse suvandites (*Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 22*).

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

Basseinis või avaveeujumise ajal saad puhkeintervalli märkida käsitsi, kui vajutad sümbolit SET.

## Harjutuste logide abil treenimine

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

- 1 Harjutuste logi kuva nägemiseks vajuta ujumise ajal nuppu **UP** või **DOWN**.
- 2 Vajuta **SET**, et käivitada harjutuse taimer.
- 3 Pärast harjutuse intervalli sooritamist vajuta **SET**.  
Harjutuse taimer seiskub, kuid tegevuse taimer jätkab salvestamist kogu ujumisseansi ajal.
- 4 Vali lõpetatud harjutuse vahemaa.  
Vahemaasammud põhinevad tegevusprofiilile valitud basseini suurusel.
- 5 Tee valik:
  - Muu harjutuse intervalli alustamiseks vajuta **SET**.
  - Ujumisintervalli alustamiseks vajuta ujumistreeningu kuvadele naasmiseks **UP** või **DOWN**.

## Mitu spordiala

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

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

## Triatloni treening

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

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali **Triatlon**.
- 3 Vajuta **START**, et käivitada tegevuse taimer.
- 4 Vajuta iga ala vahetuse alguses ja lõpus sümbolit **SET**.  
Alade vahetamise funktsioon on vaikimise sisse lülitatud ja vahetusaeg salvestatakse tegevuste ajast eraldi. Alade vahetamise funktsiooni saab triatloni sätetes sisse ja välja lülitada. Kui alade vahetused on välja lülitatud, vajuta spordiala vahetamiseks sümbolit **SET**.
- 5 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta **START** ja vali **Salvesta**.

## Mitme spordialaga tegevuse loomine

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali **Lisa > Mitu spordiala**.
- 3 Vali mitme spordialaga tegevuse tüüp või sisesta kohandatud nimi.  
Korduvad tegevused sisaldavad numbrit. Nr Triatlon(2).
- 4 Vali kaks või mitu tegevust.
- 5 Tee valik:
  - Vali suvand konkreetse tegevuse sätete kohandamiseks. Nt võid valida, kas kaasata üleminekuid.
  - Salvestamiseks ja mitme spordialaga tegevuse kasutamiseks vali **Valmis**.
- 6 Tegevuse lisamiseks lemmikute loendisse vali **✓**.

## Sisetegevused

Kella saab kasutada sisetreeninguteks, nagu siserajal jooksmine, statsionaarse jalgratta või sisevalmendi kasutamine. Sisetegevuse ajal on GPS välja lülitatud (*Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 22*).

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

**VIHJE:** jooksulindi käepidemetest kinnihoides täpsus väheneb.

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

## Jõutreeningu salvestamine

Võid jõutreeningu ajal salvestada harjutuste sarju. Sari on ühe liigutuse mitu kordust.

1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.

2 Vali **Jõutreering**.

3 Vali treening (*Teenuse Garmin Connect treeningu järgimine, lehekülg 26*).

4 Treeningu etappide loendi (valikuline) nägemiseks vali **Üksikasjad**.

5 Vali **✓**.

6 Seatud taimeri käivitamiseks vali **START** ja seejärel **Alusta treeningut**.

7 Alusta esimest sarja.

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

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

8 Vajuta sarja lõpetamiseks **SET** ja liigu järgmise harjutuse juurde, kui see on saadaval.

Kell näitab sarja korduste koguarvu. Mitme sekundi järel ilmub puhketaimer.

9 Korduste arvu muutmiseks vajuta vajaduse korral nuppu **START**.

**VIHJE:** võid lisada ka sarja käigus kasutatud kaalu.

10 Pärast puhkamist vali järgmiste korduste alustamiseks **SET**.

11 Korda iga tugevustreeningu sarja, kuni lõpetad tegevuse.

12 Pärast viimast sarja vali selle taimeri seiskamiseks **START** ja seejärel **Peata treening**.

13 Vali **Salvesta**.



## HIIT-treeningu salvestamine

Suure intensiivusega treeninguid (HIIT) saad salvestada spetsiaalseid taimereid.

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali **HIIT**.
- 3 Tee valik:
  - Avatud ehk korrastamata treeningu salvestamiseks vali **Vaba** .
  - Vali **HIIT taimerid** > **AMRAP**, et määratud ajavahemiku jooksul võimalikult palju voorusid salvestada.
  - Vali **HIIT taimerid** > **EMOM**, et salvestada iga minuti kohta määratud korduste arv.
  - Vali **HIIT taimerid** > **Tabata**, et iga 20-sekundilise maksimaalse pingutuse intervalli järel 10-sekundiline puhkus teha.
  - Vali **HIIT taimerid** > **Kohandatud**, et määrata liikumisaeg, korduste arv ning voorude arv.
  - Vali **Treeningud**, et järgida salvestatud treeningut.
- 4 Vajaduse korral järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 5 Esimese vooru alustamiseks vali **START**.  
Kell kuvab taimeri ja praeguse pulsisageduse.
- 6 Vajaduse korral vali **SET**, et käsitsi järgmine voor või puhkus valida.
- 7 Olles tegevuse lõpetanud vali aktiivsustaimer peatamiseks **START**.
- 8 Vali **Salvesta**.

## ANT+<sup>®</sup> siseruumides treenimisseadme kasutamine

Enne, kui saad kasutada ühilduvat sisetreeninguseadet ANT+, pead selle oma kellaga ühendama ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 55](#)).

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

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali **Sisejalgratas**.
- 3 Vajuta nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Nutika treeneri valikud**.
- 5 Tee valik:
  - Sõitma asumiseks vali **Vabasõit**.
  - Salvestatud raja järgimiseks vali **Järgi rada** ([Rajad, lehekülg 72](#)).
  - Salvestatud treeningu järgimiseks vali **Järgi treeningut** ([Treeningud, lehekülg 25](#)).
  - Sihtenergia väärtuse määramiseks vali **Määra energia**.
  - Simuleeritud kallaku määramiseks vali **Määra kallak**.
  - Treenimisseadmel takistusjõu määramiseks vali **Määra vastupanu**.
- 6 Vali **START**, et käivitada tegevuse taimer.  
Treenimisseade suurendab või vähendab takistusjõudu vastavalt raja või sõidu kõrgusteabele.

## Ronimissport

### Siseruumis ronimise salvestamine

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

1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.

2 Vali **Siseronimine**.

3 Raja statistika salvestamiseks vali ✓.

4 Vali hindamissüsteem.

**MÄRKUS.** järgmisel siseruumis ronimise korral kasutab seade seda hindamissüsteemi. Süsteemi vahetamiseks hoia nuppu MENU all, vali tegevuse seaded ja Liigitussüsteem.

5 Vali raja raskusaste.

6 Vajuta **START**.

7 Alusta esimest rada.

**MÄRKUS.** rajataimeri töötamise ajal lukustab seade automaatselt nupud, et vältida nende juhuslikku vajutamist. Kella avamiseks hoia mis tahes nuppu all.

8 Raja lõpetamisel lasku maapinnale.

Maapinna puudutamisel käivitub automaatselt puhkusetaimer.

**MÄRKUS.** vajaduse korral võid raja lõpetamiseks vajutada nuppu SET.

9 Tee valik.

- Edukalt läbitud raja salvestamiseks vali **Saavutatud**.
- Läbimata jäänud raja salvestamiseks vali **Katsetatud**.
- Raja kustutamiseks vali **Tühista**.

10 Sisesta rajalt kukkumiste arv.

11 Pärast puhkamist vali järgmise raja alustamiseks nuppu **SET**.

12 Korda neid toiminguid iga raja puhul kuni tegevuse lõpuni.

13 Vajuta **START**.

14 Vali **Salvesta**.

### Kaljuronimise salvestamine

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

1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.

2 Vali **Seinaronimine**.

3 Vali hindamissüsteem.

**MÄRKUS.** järgmisel kaljuronimiskorral kasutab kell seda hindamissüsteemi. Süsteemi vahetamiseks hoia nuppu MENU all, vali tegevuse seaded ja Liigitussüsteem.

4 Vali raja raskusaste.

5 Rajataimeri käivitamiseks vajuta **START**.

6 Alusta esimest rada.

7 Raja lõpetamiseks vali **SET**.

8 Tee valik:

- Edukalt läbitud raja salvestamiseks vali **Saavutatud**.
- Läbimata jäänud raja salvestamiseks vali **Katsetatud**.
- Raja kustutamiseks vali **Tühista**.

9 Pärast puhkamist vali järgmise raja alustamiseks **SET**.

10 Korda neid toiminguid iga raja puhul kuni tegevuse lõpuni.

11 Pärast viimase raja läbimist vajuta rajataimeri peatamiseks **START**.

12 Vali **Salvesta**.

## Ekspeditsiooni alustamine

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

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali **Ekspeditsioon**.
- 3 Vajuta **START**, et käivitada tegevuse taimer.  
Seade lülitub vähese energiatarbega režiimi ja kogub GPS-i rajapunkte kord tunnis. Aku kasutusaja maksimeerimiseks lülitab seade välja kõik andurid ja lisaseadmed, sealhulgas ühenduse nutitelefoniga.

## Rajapunkti käsitsi salvestamine

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

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

## Rajapunktide vaatamine

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

## Jahtimine

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

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali **Jaht**.
- 3 Vajuta kaardil olles **START** ja vali **Alusta jahti**.
- 4 Valimiseks vajuta nuppu **START** ja tee oma valik:
  - Praeguse asukoha salvestamiseks vali **Salvesta asukoht**.
  - Jahipidamise ajal salvestatud asukohtade vaatamiseks vali **Jahi asukohad**.
  - Kõigi varem salvestatud asukohtade vaatamiseks vali **Salvest. kohad**.
- 5 Pärast jahi lõpetamist vajuta **START** ja vali **Lõpeta jaht**.

## Kalastamine

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali **Kala**.
- 3 Vajuta **START** > **Alusta kalastust**.
- 4 Valimiseks vajuta nuppu **START** ja tee oma valik:
  - Püütu kalade loendisse lisamiseks ja asukoha salvestamiseks vali **Logi saak**.
  - Praeguse asukoha salvestamiseks vali **Salvesta asukoht**.
  - Intervallitaimeri seadmiseks, lõpuaja või lõpuaja meeldetuletuse seadistamiseks vali **Kalastustaimerid**.
  - Oma tegevuse alguspunkti minekuks vajuta **Tagasi algusesse** ja vali suvand.
  - Enda alvestatud asukohtade vaatamiseks vali **Salvest. kohad**.
  - Sihtkohta navigeerimiseks vali **Navigeerimine** ja vali suvand.
  - Tegevuse seadete muutmiseks vali **Seaded** ja vali suvand (*Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülj 22*).
- 5 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta **START** ja vali **Lõpeta kalastus**.

## Suusatamine

### Suusasõitude kuvamine

Kui automaatfunktsioon on sisse lülitatud, siis salvestab kell suuskadel või lumelaual mäest laskumise üksikasjad. Suuskadel või lumelaual mäest laskumise jaoks on see funktsioon vaikimisi sisse lülitatud. Liikumise põhjal salvestab see uued suusasõidud automaatselt. Kui mäest laskumine lõpeb või kasutad suusalifti, siis tegevuse taimer seiskub. Suusalifti kasutamise ajal on tegevuse taimer peatatud. Tegevuse taimeri taaskäivitamiseks alusta mäest laskumist. Sõidu andmeid saad vaadata peatatud kuval või tegevuse taimeri töötamise ajal.

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

### Mäesuusatamise tegevuse salvestamine

Mäesuusatamine võimaldab käsitsi lülitumist tõusu- ja laskumisrežiimide vahel, et saaksid täpselt oma statistikat jälgida.

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali **Mäesuusatamine**.
- 3 Tee valik:
  - Kui alustad tegevust tõusul, siis vali **Tõus**.
  - Kui alustad tegevust allamäge sõidul, siis vali **Laskumine**.
- 4 Vali **START**, et käivitada tegevuse taimer.
- 5 Tõusu- ja laskumisrežiimide vahetamiseks vajuta **SET**.
- 6 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta **START** ja vali **Salvesta**.

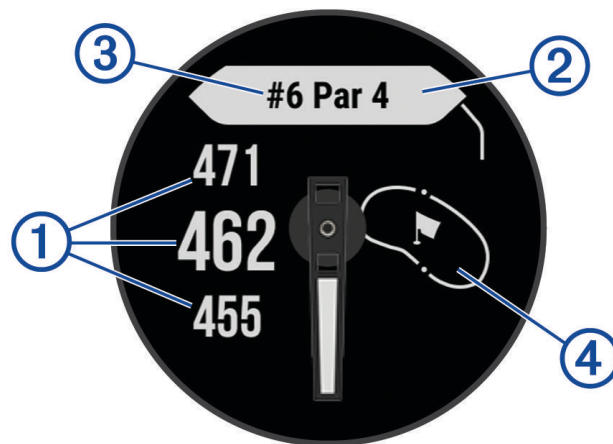
# Golf

## Golfi mängimine

Enne rajal esmakordset mängimist laadi see alla Garmin Connect rakendusest ([Garmin Connect](#), lehekülg 62). Rakendusest Garmin Connect alla laaditud radasid uuendatakse automaatselt.

Enne golfi mängimist laadi kella ([Kella laadimine](#), lehekülg 78).

- 1 Vajuta kella kuval nupp **START**.
- 2 Vali **Golf**.
- 3 Mine õue ja oota, kuni kell leiab satelliite.
- 4 Vali saadaval olevate radade loendist rada.
- 5 Punktisumma säilitamiseks vali **✓**.
- 6 Vali tii kast.  
Ilmub auguteabekuva.



①	Kaugused griini alguse, lõpu ja keskkohani.
②	Augu par
③	Praeguse augu number
④	Edenemisala kaart

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

- 7 Tee valik:
  - Vajuta **UP** või **DOWN**, et vaadata asukohta ja vahemaad tagasihoidliku löögini või ohu esi- või tagaosani.
  - Vajuta **START**, et avada golfi menüü ([Golfi menüü](#), lehekülg 16).

## Golfi menüü

Vajuta voozu käigus nuppu **START** ja pääsed ligi golfi menüü täiendavatele funktsioonidele.

**Lõpeta voozu:** lõpetab kehtiva voozu.

**Voozu peatamine:** peatab praeguse voozu. Voozu jätkamiseks saad igal ajal tegevuse Golf käivitada.

**Vaheta auku:** võimaldab käsitsi auku vahetada.

**Teisalda lipp:** võimaldab liigutada rõhtnaela ja saada seega täpsema kauguse mõõtmistulemuse (*Lipu liigutamine, lehekülg 16*).

**Mööda lööki:** kuvab funktsiooniga Garmin AutoShot™ salvestatud eelmise löögi kauguse (*Möödetud löökide vaatamine, lehekülg 17*). Löögi saab ka käsitsi salvestada (*Löögi mõõtmine käsitsi, lehekülg 17*).

**Punktikaart:** avab voozu punktikaardi (*Punktikart, lehekülg 17*).

**Odomeeter:** näitab salvestatud aega, vahemaad ja mitu sammu tegid. Odomeeter käivitub/seiskub raundi alustamisel/lõpetamisel automaatselt. Saad voozu käigus odomeetri lähtestada.

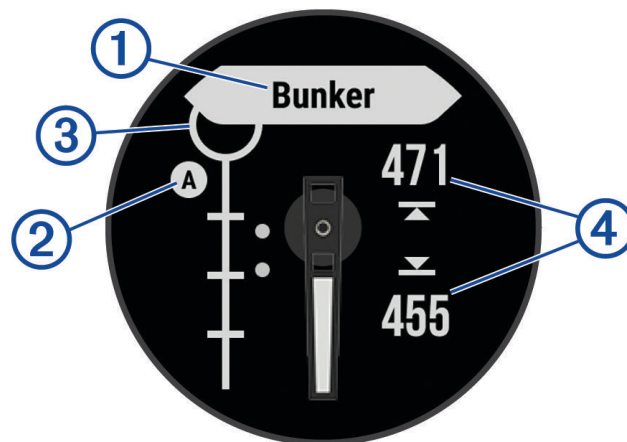
**Golfikepi statistika:** näitab sinu statistikat iga golfikepi kohta, nagu näiteks vahemaa ja täpsuse teave. Ilmub, kui paaristad oma Approach® CT10 andurid.

**Seaded:** võimaldab golfitegevuse sätteid kohandada (*Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 22*).

## Ohtude kuvamine

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

1 Auguteabe kuval vajuta nuppu **UP** või **DOWN** ja kuva ohu teave.



- Ohu tüüp ① kuvatakse ekraanil.
- Ohte ② märgitakse tähega, mis näitab augu ohtude järjestust, ning need kuvatakse edenemisala all löögiala suhtes ligikaudsetes asukohtades.
- Edenemisala kuvatakse ekraani ülaosas poolringina ③.
- Ekraanil kuvatakse kaugus lähima eesmise ja tagumise ohuni ④.

2 Vajuta nuppu **UP** või **DOWN** ja vaata valitud augu muid ohte.

## Lipu liigutamine

Võid vaadata edenemisala lähemalt ja lippu liigutada.

1 Auguteabe kuval vajuta **START**.

2 Vali **Teisalda lipp**.

3 Lipu asukoha muutmiseks vajuta **UP** või **DOWN**.

4 Vajuta nuppu **START**.

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

## Aukude vahetamine

Augukuval saab auke käsitsi vahetada.

- 1 Golfi mängides vajuta **START**.
- 2 Vali **Vaheta auku**.
- 3 Vali auk.

## Möödetud löökide vaatamine

Enne, kui seade saab lööke automaatselt tuvastada ja mõõta, tuleb skoorimine lubada.

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

**VIHJE:** löögi automaatne tuvastamine toimib kõige paremini, kui kannad seadet juhtrandmel ja tabad palli korralikult. Putte ei tuvastata.

- 1 Golfi mängides vajuta **START**.
- 2 Vali **Mööda lööki**.  
Kuvatakse viimase löögi kaugus.  
**MÄRKUS.** kaugus nullitakse automaatselt, kui lööd palli uuesti, puttad griinil või liigud järgmise augu juurde.
- 3 Vajuta nuppu **DOWN**.
- 4 Kõigi salvestatud löögikauguste vaatamiseks vali **Eelmised löögid**.

## Löögi mõõtmine käsitsi

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

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

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

## Punktiarvestus

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

## Statistika jälgimise lubamine

Funktsioon Statistika jälgimine võimaldab golfi mängimisel ajal kasutada üksikasjalikku statistika jälgimist.

- 1 Hoida auguteabe kuval all nuppu **MENU**.
- 2 Vali tegevuse seaded.
- 3 Vali **Statistika jälgimine**.

## Statistika salvestamine

Enne statistika salvestamist tuleb sisse lülitada statistika jälgimine (*Statistika jälgimise lubamine, lehekülg 17*).

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

## Jumpmaster

### HOIATUS

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

**MÄRKUS.** see funktsioon on saadaval ainult mudelitel Instinct Crossover - Tactical Edition.

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

## Hüppe liigid

Langevarjuhüppe funktsioon võimaldab sul seadistada hüppeliigi üheks kolmest: HAHO, HALO või staatiline. Valitud hüppeliik määrab, millist täiendavat ettevalmistusteavet läheb tarvis (*Hüppe teabe sisestamine, lehekülg 19*). Kõikide hüppeliikide korral mõõdetakse hüppe kõrgus ja langevarju avanemiskõrgus jalgades maapinnast (AGL).

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

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

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



## Hüppe teabe sisestamine

- 1 Vajuta nuppu **START**.
- 2 Vali **Jumpmaster**.
- 3 Vali hüppe liik (*Hüppe liigid, lehekülg 18*).
- 4 Oma hüppe teabe sisestamiseks vii läbi üks või mitu toimingut:
  - Vali **DIP**, et määrata soovitud maandumiskoha jaoks teekonnapunkt.
  - Vali **Langemiskõrg.**, et määrata hüppe kõrgus jalgades maapinnast (AGL), kui hüppemeister lennukist välja hüppab.
  - Vali **Avamise kõrg.**, et määrata hüppe kõrgus jalgades maapinnast (AGL), kus hüppemeister langevarju avab.
  - Vali **Horisontaalne liikumiskaugus**, et määrata õhusõiduki kiiruse tõttu läbitud horisontaalne vahemaa (meetrites).
  - Vali **KURSS HARP-ini**, et määrata õhusõiduki kiiruse tõttu läbitud suund (kraadides).
  - Vali **Tuul**, et määrata tuule kiirus (sõlmedes) ja suund (kraadides).
  - Vali **Konstantne**, et planeeritud hüppe jaoks teavet täpsustada. Hüppe liigist sõltuvalt saad valida **Max protsent**, **Ohutustegur**, **K-avatud**, **K-vabalangus** või **K-staatiline** ning sisestada täiendav teave (*Konstandi seaded, lehekülg 20*).
  - Vali **Aut. navig. sihtpunktini**, et pärast hüpet automaatselt võimaldada navigeerimine soovitud maandumiskohta (DIP).
  - Vali **GO TO HARP**, at alustada navigeerimist suurelt kõrguselt hüppamispunkti (HARP).

## HAHO ja HALO hüpete jaoks tuuleteabe sisestamine

- 1 Vajuta nuppu **START**.
- 2 Vali **Jumpmaster**.
- 3 Vali hüppe liik (*Hüppe liigid, lehekülg 18*).
- 4 Vali **Tuul > Lisa**.
- 5 Vali kõrgus.
- 6 Sisesta tuule kiirus sõlmedes ja vali **Valmis**.
- 7 Sisesta tuule suund kraadides ja vali **Valmis**.  
Tuuleandmed on nimekirja lisatud. Arvutustes kasutatakse ainult nimekirjas olevaid tuuleandmeid.
- 8 Korda sammud 5-7 iga kõrguse kohta.

## Tuuleteabe lähtestamine

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

Nimekirjast kustutatakse kõik tuuleandmed.

## Tuuleteabe sisestamine staatilise hüppe jaoks

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

## Konstandi seaded

Vali Jumpmaster, vali hüppe liik ja vali Konstantne.

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

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

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

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

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

## Tegevuste ja rakenduste kohandamine

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

### Lemmiktegevuse lisamine või eemaldamine

Kui vajutate kellal nuppu **START**, siis kuvatakse lemmiktegevuste loend. See võimaldab kiiret juurdepääsu tegevustele, mida sa kõige tihedamini kasutad. Esimene kord, kui vajutate tegevusega alustamiseks **START**, palub kell valida lemmiktegevused. Võid igal ajal lemmiktegevusi lisada või eemaldada.

1 Hoida all nuppu **MENU**.

2 Vali **Tegevused ja rakendused**.

Su lemmiktegevused kuvatakse loendi ülaosas.

3 Tee valik:

- Lemmiktegevuse lisamiseks vali tegevus ja siis **Määra lemmikuks**.
- Lemmiktegevuse eemaldamiseks vali tegevus ja siis **Eemalda lemmikutest**.

### Rakenduste nimekirjas tegevuse järjekorra muutmine

1 Hoida all nuppu **MENU**.

2 Vali **Tegevused ja rakendused**.

3 Vali tegevus.

4 Vali **Järjesta ümber**.

5 Vajuta **UP** või **DOWN** tegevuse järjekorra muutmiseks rakenduste nimekirjas.

## Andmekuvade kohandamine

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

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Tegevused ja rakendused**.
- 3 Vali kohandamiseks tegevus.
- 4 Vali tegevuse seaded.
- 5 Vali **Andmekuvad**.
- 6 Vali kohandamiseks andmekuva.
- 7 Tee valik:
  - Andmekuva andmeväljade arvu muutmiseks vali **Paigutus**.
  - Väljal kuvatavate andmete muutmiseks vali väli.
  - Loendis andmekuva asukoha muutmiseks vali **Järjesta ümber**.
  - Loendist andmekuva eemaldamiseks vali **Eemalda**.
- 8 Vajadusel vali **Lisa uus**, et loendisse andmekuva lisada.  
Võid lisada kohandatud andmekuva või valida eelmääratud andmekuva.

## Tegevusele kaardi lisamine

Võid tegevuse andmekuvade loendisse lisada kaardi.

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Tegevused ja rakendused**.
- 3 Vali kohandamiseks tegevus.
- 4 Vali tegevuse seaded.
- 5 Vali **Andmekuvad > Lisa uus > Kaart**.

## Kohandatud tegevuse loomine

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

## Tegevuste ja rakenduse seaded

Need seaded võimaldavad eellaaditud aktiivsusrakendusi kohandada vastavalt su eelistustele. Näiteks võid kohandada andmelehti ja lubada hoiatused ja treeningufunktsioonid. Kõik tegevuste tüübid ei toeta kõiki seadeid.

Hoia all nuppu **MENU**, vali **Tegevused ja rakendused**, vali tegevus ja tegevuse seaded.

**3D-distsants:** arvutab läbitud vahemaa kõrgusemuutuste ja maapinnal horisontaalse liikumise järgi.

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

**Lisa tegevus:** võimaldab mitme spordialaga tegevust kohandada.

**Hoiatused:** seadistab tegevusele treeningu- või navigatsioonihoiatused.

**Autom. ronimine:** võimaldab kellal sisseehitatud altimeetri abil kõrgusemuutusi automaatselt tuvastada (*Automaatse ronimise sisselülitamine, lehekülg 25*).

**Auto Lap:** seadistab funktsiooni Auto Lap suvandeid ringe automaatselt märkima. Suvand Automaatdistsants märgib ringid teatud vahemaa tagant. Suvand Automaatasend märgib ringid asukohas, kus sa eelnevalt vajutasid SET. Kui lõpetad ringi, ilmub kohandatav ringihoiatuse teade. See funktsioon aitab su sooritusvõimet võrrelda tegevuse eri etappides.

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

**Automaatne puhkerežiim:** võimaldab kellal automaatselt tuvastada, kui basseinis ujumise ajal puhkad, ning puhkeintervalli luua (*Automaatne ja manuaalne puhkerežiim, lehekülg 8*).

**Automaatjooks:** võimaldab kellal sisseehitatud kiirendusmõõturi abil purjelauasõite automaatselt tuvastada. Purjelauategevuse jaoks võid määrata kiiruse ja kauguse künniväärtused sõidu automaatseks alustamiseks.

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

**Taustavärv:** määrab iga tegevuse taustavärvi mustaks või valgeks.

**Suured arvud:** muudab arvude suurust andmekuvadel.

**Edasta pulssi:** võimaldab pulsiseduse andmeid tegevuse alustamisel automaatselt edastada (*Pulsisageduse andmete edastamine, lehekülg 50*).

**Stardiloenduse algus:** võimaldab pöördloenduse kasutamise basseinis ujumise intervallidele.

**Andmekuvad:** võimaldab kohandada andmekuvasid ja lisada tegevusele uusi andmekuvasid (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 21*).

**Muuda kaalu:** võimaldab lisada tugevus- või südame treeningu ajal kasutatud kaalu.

**Golfi vahemaa:** vali golfis kasutatav mõõtühik.

**Liigitussüsteem:** muudab liigitussüsteemi mägironimise marsruudi raskustaseme määramiseks.

**Rea number:** määrab jooksuraja numbri.

**Ringi klahv:** lubab või keelab nupu SET ringi, sarja või puhkeaja salvestamise tegevuse ajal.

**Lukusta seade:** mitme spordiaala tegevuse ajal lukustab nupud, et vältida tahtmatut vajutamist.

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

**Trahvilöögid:** lubab golfi mängimise ajal jälgida karistuslööke (*Statistika salvestamine, lehekülg 18*).

**Basseini pikkus:** seadistab ujumisbasseini pikkuse.

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

**Toiterežiim:** seadistab tegevuse vaikimisi kasutatava toiterežiimi.

**Energiasäästu aeg:** määrab energiasäästu aja, kui kaua on seade treeningurežiimis, nt kui ootad võistluse algust. Valik Normaalne seadistab seadme 5 minuti pikkuse tegevusetuse järel lülituma madala energiatarbimise režiimi. Valik Pikendatud seadistab seadme 25 minuti pikkuse tegevusetuse järel lülituma madala energiatarbimise režiimi. Pikendatud režiim lühendab aku tööaega.

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

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

**Salv. pärast päikeselooj.**: seadistab kella ekspeditsiooni ajal rajapunkte salvestama pärast päikeseloojangut.

**Salvesta VO2 max.:** lubab VO2 max. salvestamise maastikujooksu tegevusteks.

**Muuda nime:** seadistab tegevuse nime.

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

**Korda:** lubab mitme spordialaga tegevustele suvandi Korda. Näiteks võid kasutada seda suvandit tegevustega, mis sisaldavad mitmeid üleminekuid, nt ujumine ja jooksmine.

**Taasta algseaded:** võimaldab lähtestada tegevuse sätteid.

**Marsruudi statistika:** lubab siseruumis ronimise marsruudi statistika.

**Satelliidid:** määrab, millist satelliitsüsteemi tegevuse jaoks kasutada ([Satelliidiseaded](#), lehekülj 25).

**Punktiarvestus:** lubab või keelab golfiraundi alustamisel automaatse punktiarvestuse.

**SpeedPro:** lubab lainelauasõitude jaoks täiustatud kiirusemõõdikud.

**Statistika jälgimine:** lubab golfi mängimisel statistika jälgimise ([Statistika salvestamine](#), lehekülj 18).

**Tõmbe tuvast.:** lubab ujumistõmbe tuvastuse.

**Üleminekud:** lubab mitme spordialaga tegevuste üleminekud.

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

## Tegevuste märguanded

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

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

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

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

Hoiatuse nimi	Hoiatuse tüüp	Kirjeldus
Rütm	Vahemik	Võid määrata rütmi min ja max väärtuse.
Kalorid	Korduv sündmus	Võid määrata kalorite arvu.
Kohandatud	Korduv sündmus	Võid määrata olemasoleva sõnumi või luua kohandatud sõnumi ja valida hoiatuse tüübi.
Vahemaa	Korduv	Võid määrata vahemaa intervalli.
Kõrgus	Vahemik	Võid määrata kõrguse min ja max väärtuse.
Pulsisagedus	Vahemik	Võid määrata pulsisageduse min ja max väärtuse või valida tsoonimuudatused. Vt jaotisi <i>Pulsisageduse tsoonid, lehekülg 64</i> ja <i>Pulsisageduse tsoonide arvutamine, lehekülg 66</i> .
Tempo	Vahemik	Võid määrata tempo min ja max väärtuse.
Tempo	Korduv	Saad määrata ujumise eesmärktempo.
Toide	Vahemik	Võid määrata kõrge või madala võimsustaseme.
Lähedus	Sündmus	Võid valida salvestatud asukoha raadiuse.
Jooksmine/kõndimine	Korduv	Võid seadistada kõndimispausi regulaarsete intervallide järel.
Kiirus	Vahemik	Võid määrata kiiruse min ja max väärtuse.
Tõmbesagedus	Vahemik	Võid määrata minutis tehtavate tõmmete kõrge või madala väärtuse.
Kellaag	Korduv sündmus	Võid määrata ajalise intervalli.
Ajamöödik	Korduv	Saad määrata raja ajaintervalli sekundites.

## Hoiatuse seadistamine

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

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

## Automaatse ronimise sisselülitamine

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

1 Hoia all nuppu **MENU**.

2 Vali **Tegevused ja rakendused**.

3 Vali tegevus.

**MÄRKUS.** see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

4 Vali tegevuse seaded.

5 Vali **Autom. ronimine > Olek**.

6 Vali **Alati** või **Mitte navigeerimisel**.

7 Tee valik:

- Jooksmise andmekuvade ilmumise seadistamiseks vali **Jooksukuva**.
- Ronimise andmekuvade ilmumise seadistamiseks vali **Ronimiskuva**.
- Režiimide muutmisel kuvavärvide vahetamiseks vali **Pöördjärjesta värvid**.
- Tõusukiiruse seadistamiseks vali **Vertikaalkiirus**.
- Vali **Režiimilüliti** ja määra, kui kiiresti seade režiime vahetab.

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

## Satelliidiseaded

Saad satelliidiseadeid muuta, et kohandada satelliidisüsteeme, mida iga tegevuse jaoks kasutatakse. Lisateavet satelliitsüsteemide kohta vaata aadressilt [garmin.com/aboutGPS](http://garmin.com/aboutGPS).

Hoia all nuppu MENU, vali **Tegevused ja rakendused** vali tegevus, tegevuse seaded ja seejärel **Satelliidid**.

**MÄRKUS.** see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

**Väljas:** lülitab tegevuseks satelliidid välja.

**Vaikeväärtus:** võimaldab kellal kasutada satelliitide jaoks vaikevärteid (*Süsteemiseaded, lehekülg 76*).

**Ainult GPS:** lülitab sisse GPS-satelliitsüsteemi.

**Kõik süsteemid:** võimaldab kasutada mitmeid satelliitsüsteeme. Mitme satelliitsüsteemi koos kasutamine tagab parema jõudluse keerulistes oludes ja kiirema asukohateabe hankimise kui ainult GPS-i kasutamine. Mitme süsteemi kasutamine aga tühjendab akut kiiremini kui ainult GPS-i kasutamine.

**UltraTrac:** salvestab teekonnapunkte ja andurite andmeid harvemini. Funktsiooni UltraTrac sisselülitamisel pikeneb aku tööaeg, kuid väheneb salvestatud tegevuste kvaliteet. Peaksid funktsiooni UltraTrac kasutama tegevustega, mis ei vaja anduri sagedasi andmeuuendusi, võimaldades aku pikemat tööaega.

# Treening

## Treeningud


Võid luua kohandatud treeninguid, mis sisaldavad iga etapi eesmärgi, sh eri vahemaad, ajad ja kalorit. Võid tegevuse ajal vaadata trennispetsiifilisi andmekuvasid, mis sisaldavad treeningu sammuteavet, nt vahemaa või keskmine sammtempo.

Võid luua ja otsida treeninguid rakenduses Garmin Connect või valida integreeritud treeningutega kavasid ja edastada need oma kella.

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

## Teenuse Garmin Connect treeningu järgimine

Enne treeningu allalaadimist teenusest Garmin Connect peab sul olema teenuses Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), lehekülg 62).

- 1 Tee valik.
  - Ava rakendus Garmin Connect.
  - Ava veebiaadress [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Vali **Treening ja Kavandamine > Treeningud**.
- 3 Treeningu leidmiseks või uue treeningu loomiseks ja salvestamiseks.
- 4 Vali  või **Saada seadmesse**.
- 5 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

## Treeningu alustamine

Enne treeningu alustamist pead teenuse Garmin Connect kontolt treeningu alla laadima.

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Treening > Treeningud**.
- 5 Vali treening.  
**MÄRKUS.** loendis kuvatakse vaid valitud tegevusega ühilduvad treeningud.
- 6 Vali **Koosta treening**.
- 7 Vajuta **START**, et käivitada tegevuse taimer.

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

## Igapäevase soovitatud trenni järgimine

Enne, kui kell saab igapäevast treeningut soovitada, peab sul olema määratud treenitustase ja hinnanguline VO2 max ([Treenitustase](#), lehekülg 41).

- 1 Vajuta kellal nuppu **START**.
- 2 Vali **Jooksmine** või **Jalgratas**.  
Ilmub soovitatud igapäevane trenn.
- 3 Vali **START** ja seejärel tee valik.
  - Treenimiseks vali **Koosta treening**.
  - Treeningust loobumiseks vali **Lõpeta**.
  - Treeningu etappide vaatamiseks vali **Etapid**.
  - Treeningu eesmärgisätte uuendamiseks vali **Eesmärgi tüüp**.
  - Tulevaste treeningute teavituste väljalülitamiseks vali **Blokeeri viip**.

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



## Intervalltreeningu loomine

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Treening > Intervallid > Redigeeri > Intervall > Tüüp**.
- 5 Vali **Vahemaa, Aeg** või **Avatud**.  
**VIHJE:** võid nupuga Avatud luua avatud intervalli.
- 6 Vajadusel vali **Kestus**, sisesta vahemaa või treeningu intervalli kestus ja vali ✓.
- 7 Vajuta **BACK**.
- 8 Vali **Puhkeaeg > Tüüp**.
- 9 Vali **Vahemaa, Aeg** või **Avatud**.
- 10 Vajadusel sisesta puhkeintervallile vahemaa või aeg ja vali ✓.
- 11 Vajuta **BACK**.
- 12 Vali vähemalt üks suvand:
  - Vali korduste arv ja vali **Korda**.
  - Treeningule avatud soojenduse lisamiseks vali **Soojendus > Sees**.
  - Treeningule avatud jahtumisaja lisamiseks vali **Mahajahtumine > Sees**.

## Intervalltreeningu alustamine

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Treening > Intervallid > Koosta treening**.
- 5 Vajuta **START**, et käivitada tegevuse taimer.
- 6 Kui intervalltreeningul on soojendus, vali esimese intervalli alustamiseks **SET**.
- 7 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.


Pärast kõigi intervallide täitmist kuvatakse sõnum.

## Treeningukalendri teave

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

## Garmin Connect treeningkavade kasutamine

Enne treeningkavade allalaadimist ja kasutamist pead looma teenuse Garmin Connect konto ([Garmin Connect, lehekülg 62](#)), ja siduma Instinct Crossover kella ühilduva telefoniga.

- 1 Vali Garmin Connect rakenduses  või **•••**.
- 2 Vali **Treening ja Kavandamine > Treeningukavad**.
- 3 Vali treeningukava ja määra selle ajakava.
- 4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 5 Vaata treeningkava kalendris.

## PacePro Treening



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

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

### PacePro kava allalaadimine Garmin Connect kaudu

Enne, kui saad teenusest Garmin Connect PacePro kava alla laadida, peab sul olema Garmin Connect konto (*Garmin Connect*, lehekülg 62).

1 Tee valik:

- Ava Garmin Connect rakendus ja vali  või .
- Ava veebiaadress [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

2 Vali **Treening ja Kavandamine** > **PacePro tempostrateegiad**.

3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid, et luua ja salvestada PacePro kava.

4 Vali  või **Saada seadmesse**.

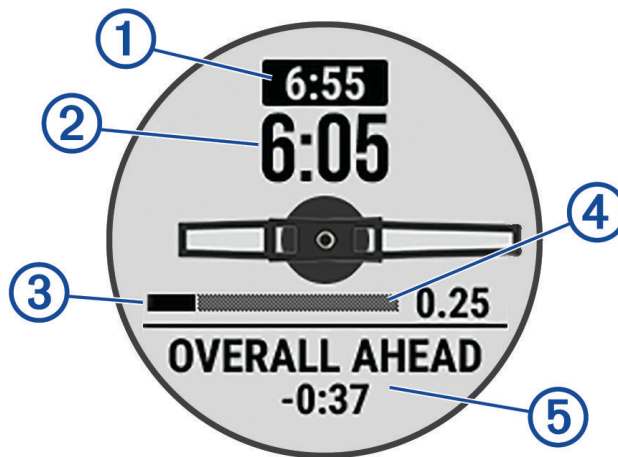
## PacePro kava alustamine

Enne PacePro kava alustamist pead teenuse Garmin Connect kontolt kava alla laadima.

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali välistingimustes jooksmine.
- 3 Hoia all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Treening** > **PacePro kavad**.
- 5 Vali kava.
- 6 Vajuta nuppu **START**.

**VIHJE:** võid kuvada splittide, kõrguse graafiku ja kaartide eelvaadet enne kui kinnitad PacePro plaani.

- 7 Kava käivitamiseks vali **Kinnita plaan**.
- 8 Vajaduse korral vali rajal navigeerimiseks ✓.
- 9 Vali **START**, et käivitada tegevuse taimer.



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

**VIHJE:** hoia all nuppu MENU ja vali **Peata PacePro** > ✓, et peatada kava PacePro. Tegevuse taimer liigub edasi.

## Virtual Partner<sup>®</sup> kasutamine

Sinu Virtual Partner on treenigu tööriist, mis aitab eesmärkide täitmisel. Saad määrata Virtual Partner tempo ja sellega võistelda.

**MÄRKUS.** see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Tegevused ja rakendused**.
- 3 Vali tegevus.
- 4 Vali tegevuse seaded.
- 5 Vali **Andmekuvad > Lisa uus > Virtuaalpartner**.
- 6 Sisesta tempo või kiirus.
- 7 Vajuta **UP** või **DOWN** Virtual Partner kuva asukoha muutmiseks (valikuline).
- 8 Alusta enda tegevusega (*Tegevuse alustamine, lehekülg 5*).
- 9 Vajuta Virtual Partner ekraanile kerimiseks ja liidrikohal olija vaatamiseks **UP** või **DOWN**.

## Treeningu eesmärgi seadistamine

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

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Treening > Määra eesmärk**.
- 5 Tee valik:
  - Eelseadistatud kauguse valimiseks või kohandatud kauguse sisestamiseks vali **Ainult vahemaa**.
  - Vahemaa ja aja eesmärgi seadistamiseks vali **Vahemaa ja aeg**.
  - Vahemaa ja tempo või kiiruse eesmärgi seadistamiseks vali **Vahemaa ja rütm** või **Vahemaa ja kiirus**.

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

- 6 Vajuta **START**, et käivitada tegevuse taimer.  
**VIHJE:** võid hoida all nuppu **MENU** ja valida **Tühista eesmärk > ✓**, et tühistada treenimiseesmärki.

## Eelmise tegevusega seotud võistlus

Võid varem salvestatud või allalaaditud tegevusega seoses võistelda. Kõnealune funktsioon toimib koos funktsiooniga Virtual Partner ning sa näed tegevuse ajal, kui palju ees- või tagapool oled.

**MÄRKUS.** see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Treening > Läbi tegevus uuesti**.
- 5 Tee valik:
  - Seadmega varem salvestatud tegevuse määramiseks vali **Ajaloost**.
  - Vali **Allalaaditud**, et valida teenuse Garmin Connect kontolt allalaaditud tegevus.
- 6 Vali tegevus.  
Ilmub kuva Virtual Partner, mis näitab hinnangulist lõpetamise aega.
- 7 Vajuta **START**, et käivitada tegevuse taimer.
- 8 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta **START** ja vali **Salvesta**.

# logid

Ajaloo on kirjas kellaaeg, vahemaa, kalorig, keskmine tempo ja kiirus, ringiandmed ning valikuline anduriteave.

**MÄRKUS.** kui seadme mälu saab täis, kirjutatakse vanimad andmed üle.

## Ajaloo kasutamine

Ajalugu sisaldab toiminguid, mida oma kellasse salvestasid.

- 1 Hoia sihverplaadil all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Ajalugu > Tegevused**.
- 3 Vali tegevus.
- 4 Vajuta nuppu **START**.
- 5 Tee valik:
  - Tegevuste kohta lisateabe nägemiseks vali **Kogu statistika**.
  - Tegevuse mõju aeroobsele ja anaeroobsele vormile nägemiseks vali **Trenniefekt**. ([Treeningu efektiivsusest, lehekülg 44](#)).
  - Igas pulsisageduse tsoonis veedetud aja vaatamiseks vali **Pulss**.
  - Ringi valimiseks ja iga ringi kohta lisateabe nägemiseks vali **Ringid**.
  - Suusa- või lumelauasõidu valimiseks ja iga sõidu kohta lisateabe nägemiseks vali **Jooksud**.
  - Harjutuste komplekti valimiseks ja iga komplekti kohta lisateabe nägemiseks vali **Sarjad**.
  - Kaardil tegevuse vaatamiseks vali **Kaart**.
  - Tegevuse kõrguspunkti nägemiseks vali **Kõrguse graafik**.
  - Valitud tegevuse kustutamiseks vali **Kustuta**.

## Mitme spordiala ajalugu

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

## Isiklikud rekordid

Tegevuse lõpus kuvab kell tegevuse käigus saavutatud uue isikliku rekordi. Isiklike rekordite hulka kuuluvad sinu mitme tavalise võistlusdistsantsi kiireim aeg, jõutegevuse suuremate liigutuste suurim kaal ja pikim jooks, jalgrattasõit või ujumine.

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

## Isiklike rekordite vaatamine

- 1 Hoia kellal all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Ajalugu > Andmed**.
- 3 Vali spordiala.
- 4 Vali rekord.
- 5 Vali **Kuva andmed**.

## Isikliku rekordi taastamine

Võid taastada varasema isikliku rekordi.

- 1 Hoia kellal all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Ajalugu > Andmed**.
- 3 Vali spordiala.
- 4 Vali taastamiseks rekord.
- 5 Vali **Eelmine > ✓**.

**MÄRKUS.** see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

## Isiklike rekordite kustutamine

- 1 Hoia sihverplaadil nuppu **MENU** all.
- 2 Vali **Ajalugu > Andmed**.
- 3 Vali spordiala.
- 4 Tee valik:
  - Et kustutada rekord, vali rekord, ja vali **Kustuta andmed > ✓**.
  - Et kustutada kõik spordiandmed, vali **Kustuta kõik andmed > ✓**.

**MÄRKUS.** see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

## Koguandmete kuvamine

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

- 1 Hoia sihverplaadil nuppu **MENU** all.
- 2 Vali **Ajalugu > Kokku**.
- 3 Vali tegevus.
- 4 Nädala või kuu koguandmete kuvamiseks vali suvand.

## Odomeetri kasutamine

Odomeeter salvestab automaatselt tegevuste käigus läbitud kogu vahemaa, saavutatud kõrguse ja aja.

- 1 Hoia sihverplaadil nuppu **MENU** all.
- 2 Vali **Ajalugu > Kokku > Odomeeter**.
- 3 Odomeetri koguandmete nägemiseks vajuta nuppu **UP** või **DOWN**.

## Ajaloo kustutamine

- 1 Hoia kellaplaadil **MENU**.
- 2 Vali **Ajalugu > Valikud**.
- 3 Tee valik:
  - Vali **Kustuta kõik tegevused**, et kustutada ajaloost kõik tegevused.
  - Vali **Lähtesta andmed**, et lähtestada kõik vahemaa ja aja kogutulemused.

**MÄRKUS.** see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

## Välimus

Saad muuta kellakuva välimust ja kiiriligipääsu funktsioone ülevaateleendis ja juhtelementide menüüs.

## Kella sihverplaadi seaded

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

## Kellakuva kohandamine

Võid kohandada kella sihverplaadi teavet ja välimust.

- 1 Hoida sihverplaadil all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Kelladisain**.
- 3 Sihverplaadi valikute nägemiseks vajuta **UP** või **DOWN**.
- 4 Vajuta nuppu **START**.
- 5 Tee valik:
  - Kellakuva aktiveerimiseks vali **Rakenda**.
  - Kellakuval esitatavate andmete kohandamiseks vali **Kohanda**, vajuta **UP** või **DOWN** ja vaata valikuid, seejärel vajuta **START**.

## Ülevaated

Sinu telefon on varustatud kiirteavet pakkuvate ülevaadetega ([Ülevaateendi kuvamine, lehekülg 36](#)). Mõned ülevaated vajavad Bluetooth® ühendust ühilduva nutitelefoni.

Mõned ülevaated pole vaikimisi nähtavad. Saad neid lisada vidinate loendisse käsitsi ([Ülevaateendi kohandamine, lehekülg 36](#)).

Nimi	Kirjeldus
ABC	Kuvab altimeetri, baromeetri ja kompassi kombineeritud teabe.
Teised ajavööndid	Kuvab praeguse kellaaja täiendavates ajavööndites ( <i>Alternatiivsete ajavööndite lisamine, lehekülg 4</i> ).
Kõrgusega kohanemine	Üle 800 m (2625 jalga) kõrgustel kuvab kõrgusega korrigeeritud keskmise pulssoksümeetri näidu, hingamissageduse ning puhkeoleku pulsisageduse väärtused viimase seitsme päeva kohta.
Altimeeter	Kuvab ligikaudse kõrguse rõhumuutuste alusel.
Baromeeter	Kuvab keskkonnarõhu andmeid kõrguse alusel.
Body Battery™	Kui seadet kogu päeva kannad, kuvab su praeguse Body Battery I taseme ja viimaste tundide ( <i>Body Battery, lehekülg 36</i> ) taseme graafiku.
Kalender	Kuvab telefoni kalendris olevad saabuvad kohtumised.
Kalorid	Kuvab praeguse päeva kaloreteabe.
Kompass	Kuvab elektroonilise kompassi.
Koera jälgimine	Kui kellaga Instinct Crossover on seotud ühilduv koerajälgija, siis kuvab koera asukoha andmed.
Tõustud korrused	Jälgib läbitud korruseid ja liikumist eesmärgi suunas.
Garmin® Coach	Kui valid rakenduse Garmin Coach treeningkava teenuse Garmin Connect kontos, siis kuvab ajakavas olevad treeningud. Kava kohandub su praeguse sportliku tasemega, treeningu ja ajakava eelistuste ning võistluse kuupäevaga.
Health Snapshot™	Kuvab sinu salvestatud terviseseisundi Health Snapshot seansside kokkuvõtteid.
Pulsisagedus	Kuvab praeguse pulsisageduse (löögid minutis) ja keskmise puhkeoleku pulsisageduse (RHR) graafiku.
HRV-i olek	Kuvab sinu seitsme päeva keskmise öise südame pulsisageduse vaheldumise näitaja.
Intensiivsusminutid	Jälgib keskmise ja suure intensiivsusega tegevuse aega, iganädalaste intensiivsusminutite eesmärki ja liikumist eesmärgi suunas.
inReach® juhtelemendid	Võimaldab saata sõnumeid seotud inReach seadmesse ( <i>inReach kaugjuhtimise kasutamise, lehekülg 57</i> ).
Viimane spordiala	Kuvab viimase salvestatud tegevuse lühikokkuvõtte.
Viimane sõit Viimane jooks Viimane ujumine	Kuvab viimase salvestatud tegevuse lühikokkuvõtte ja valitud spordiala ajaloo.
Kuufaas	Kuvab GPS-asukoha kuutõusu- ja loojangu kellaajad koos kuufaasiga.
Muusika juhtnupud	Kuvab telefoni muusikamängija juhtnupud.
Teavitused	Nutitelefooni teavitussätetest ( <i>Teavituste Bluetooth lubamine, lehekülg 60</i> ) sõltuvalt hoiatatakse sind sissetulevatest kõnedest, tekstisõnumitest, suhtlusvõrgustiku uuendustest jne.
Sooritus	Kuvab sooritusnäitajad, mis aitavad jälgida ja mõista treeningtegevusi ja võistlussooritust ( <i>Sooritusvõime näitajad, lehekülg 37</i> ).



Nimi	Kirjeldus
Pulssoksümeeter	Võimaldab võtta käsitsi pulssoksümeetri näitu ( <i>Pulssoksümeetri näitude hankimine, lehekülg 51</i> ). Kui oled liiga aktiivne, et kell saaks sinu pulssoksümeetri näitu määrata, siis mõõtmisi ei salvestata.
Hingamine	Su praegune hingamissagedus (hingetõmmed minutis) ja seitsme päeva keskmine. Lõdvestumiseks võid teha hingamisharjutusi.
Unerežiim	Kuvab kogu uneaja, uneaja skoori ja unefaaside andmed eelmise öö kohta.
Päikeseenergia intensiivsus	Kuvab graafiku päikeseenergia sisendi intensiivsuse kohta viimase 6 tunni jooksul ja eelmise nädala keskmise. <b>MÄRKUS.</b> seda funktsiooni ei saa kõigis tootemudelites kasutada.
Sammud	Jälgib igapäevaseid samme, sammude eesmärki ja eelmiste päevade andmeid.
Stress	Kuvab praeguse stressitaseme ja selle graafiku. Lõdvestumiseks võid teha hingamisharjutusi. Kui oled liiga aktiivne, et kell saaks sinu stressitaset määrata, siis stressimõõtmisi ei salvestata.
Päikesetõus ja -loojang	Kuvab päikesetõusu, -loojangu ja hämaruse kellaajad.
Temperatuur	Kuvab sisemise temperatuurianduri temperatuuriandmeid.
Treenitustase	Kuvab praeguse treeninguoleku ja -koormuse, mis näitab, kuidas treening mõjutab vormisoleku taset ja sooritusvõimet ( <i>Treenitustase, lehekülg 41</i> ).
VIRB® juhtelemendid	Võimaldab juhtida kaamerat, kui seade VIRB on seotud kellaga Instinct Crossover ( <i>VIRB kaugjuhtimispult, lehekülg 57</i> ).
Ilmateade	Kuvab praeguse temperatuuri ja ilmaennustuse.
Xero® seade	Kuvab laseri asukohateabe, kui ühilduv seade Xero on seotud kellaga Instinct Crossover ( <i>Xero laseripõhise asukohateabe seaded, lehekülg 58</i> ).

## Ülevaateloendi kuvamine

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

### 1 Vajuta **UP** või **DOWN**.

Kell sirvib ülevaateloendit ja kuvab iga ülevaate koondandmed.



### 2 Lisateabe kuvamiseks vajuta nuppu **START**.

### 3 Tee valik:

- Ülevaate üksikasjade kuvamiseks vajuta nuppu **DOWN**.
- Ülevaate täiendavate valikute ja funktsioonide kuvamiseks vajuta nuppu **START**.


## Ülevaateloendi kohandamine

Ülevaateloendis saab muuta ülevaadete järjekorda ning eemaldada ja lisada uusi ülevaateid.

### 1 Hoia all nuppu **MENU**.

### 2 Vali **Välimus > Ülevaated**.

### 3 Tee valik:

- Ülevaateloendis ülevaate asukoha muutmiseks vali **UP** või **DOWN**.
- Ülevaate loendist eemaldamiseks vali ülevaade ja seejärel .
- Ülevaate loendisse lisamiseks vali **Lisa** ja seejärel ülevaade, mida soovid lisada.

## Body Battery

Kell analüüsib su pulsisageduse varieeruvust, stressitaset, unekvaliteeti ja aktiivsuseandmeid, et tuvastada su üleüldine Body Battery tase. See näitab saadaolevat reservenergiat, nagu auto kütusenäidik. Body Battery taseme vahemik on 0 kuni 100, kus 0 kuni 25 on madal reservenergia, 26 kuni 50 on keskmine reservenergia, 51 kuni 75 on kõrge reservenergia ja 76 kuni 100 on väga kõrge reservenergia.

Võid sünkronida oma kella teenuse Garmin Connect kontoga, et vaadata kõige värskemad Body Battery taset, pikaajalisi trende ja täiendavaid üksikasju ([Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited](#), lehekülg 36).

### Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited

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

## Sooritusvõime näitajad

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

Neid hinnangulisi andmeid pakub ja toetab Firstbeat Analytics™. Lisateabe saamiseks ava veebileht [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

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

**Maksimaalne hapnikutarbimisvõime:** maksimaalne hapnikutarbimisvõime on maksimaalne hapnikukogus (milliliitrites), mida saad tarbida ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritustaseme juures (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 37*).

**Prognoositavad jooksuajad:** kell kasutab su praeguse vormisoleku taseme põhjal jooksuaja pakkumiseks maksimaalset hinnangulist hapnikutarbimisvõimet (VO2 max) ja treeninguajalugu (*Hinnanguliste võistlusaegade kuvamine, lehekülg 38*).

**HRV-i olek:** kell analüüsib magamise ajal sinu randmepõhist pulsisageduse näitu, et määrata sinu isiklike pikaajaliste HRV keskmiste näitajate põhjal sinu pulsisageduse muutlikkuse (HRV) tase (*Pulsisageduse muutlikkuse tase, lehekülg 39*).

**Soorituse hinnang:** soorituse hinnang on reaajas hinnang 6 kuni 20 minuti pikkuse aktiivsuse järel. Selle võib lisada andmeväljana, et saaksid kogu tegevuse ajal vaadata sooritusvõime olekut. See võrdleb su reaajas olekut vormisoleku keskmise tasemega (*Soorituse hinnang, lehekülg 39*).

**Funktsionaalne energialävend (FTP):** funktsionaalse energialävendi hindamiseks kasutab kell algseadistuse kasutajaprofiili teavet. Täpsema näidu saamiseks võid sooritada juhistega testi (*Hinnangulise funktsionaalse energialävendi hankimine, lehekülg 40*).

**Laktaadilävi:** laktaadilävi vajab rindkere pulsimõõtjat. Laktaadilävi on punkt, kus sinu lihased hakkavad kiirelt väsima. Kell mõõdab sinu laktaaditaset pulsisageduse andmete ja tempo alusel (*Piimhappe lävi, lehekülg 40*).

### 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 südame-veresoonkonna tugevuse näitaja, mis suureneb siis, kui sinu füüsiline vorm paraneb. Kell Instinct Crossover vajab maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime kuvamiseks randme või rindkere pulsimõõtjat. Kellal on jooksmise ja rattasõidu jaoks eraldi maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime näidud. Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime võimalikult täpse näidu saamiseks pead mitu minutit keskmisel intensiivsustasemel jooksmas GPS-iga õues või sõitma võimsusmõõtjaga jalgrattaga.

Kellas kuvatakse maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime arv koos kirjeldusega. Teenuse Garmin Connect kontol võid vaadata oma maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime täiendavaid üksikasju.

Maksimaalse hapnikutarbimisvõime andmeid pakub Firstbeat Analytics. Maksimaalse hapnikutarbimisvõime analüüsi pakutakse The Cooper Institute® loal. Täiendava teabe saamiseks vt lisa (*Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed, lehekülg 99*) ja veebiaadressi [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Jooksmise maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine

See funktsioon eeldab randmepõhist pulsisageduse andurit või ühilduvat rinnale kinnituvat pulsisageduse monitори. Kui kasutad rinnale kirjutatavat pulsisageduse monitори, pead selle rinnale kinnitama ja kellaga siduma (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 55*).

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 64*) ja configureeri max pulss (*Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 65*). Hinnangulised andmed võivad esmalt ebatäpsed näida. Et kell saaks su jooksusoorituse tundma õppida, tee mõned jooksuringid. Ultra- ja maastikujooksu ajal võid maksimaalse hapnikutarbimisvõime salvestamise välja lülitada, kui sa ei soovi, et need jooksutüübid sinu maksimaalse hapnikutarbimisvõime prognoosi mõjutaksid (*Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 22*).

- 1 Alusta jooksmist.
- 2 Jookse vähemalt 10 minutit siseruumides.
- 3 Pärast jooksmist vali **Salvesta**.
- 4 Sooritusandmete sirvimiseks vajuta **UP** või **DOWN**.

## Jalgrattasõidu maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine

See funktsioon eeldab võimsusmõõtjat ja randme või rindkere pulsisageduse mõõtjat. Võimsusmõõtja peab olema seotud kellaga (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 55*). Kui kasutad rindkere pulsimonitори, pead selle rinnale kinnitama ja kellaga siduma.

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 64*) ja configureeri max pulss (*Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 65*). Hinnangulised andmed võivad esmalt ebatäpsed näida. Et kell saaks su jalgrattasõidu sooritust tundma õppida, tuleb teha mõned sõidud.

- 1 Käivita jalgrattasõidu tegevus.
- 2 Sõida vähemalt 20 minutit ühtlase suure intensiivsusega.
- 3 Pärast sõitu vali **Salvesta**.
- 4 Sooritusandmete sirvimiseks vajuta **UP** või **DOWN**.

## Hinnanguliste võistlusaegade kuvamine

Kõige täpsema hinnangu saamiseks lõpeta kasutajaprofiili seadistamine (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 64*) ja määra oma maksimaalne südame löögisagedus (*Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 65*).

Võistlusaja eesmärgi pakkumiseks kasutab kell maksimaalse hapnikutarbimisvõime hinnangulist väärtust (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 37*) ja sinu treeningute ajalugu. Kell analüüsib mitu nädalat sinu treeninguandmeid, et täiustada võistlusaja hinnanguid.

**VIHJE:** kui sul on mitu ettevõtte Garmin seadet, võid sisse lülitada Physio funktsiooni TrueUp™, mis võimaldab kellal sünkroonida tegevusi, ajalugu ja andmeid teistest seadmetest (*Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine, lehekülg 78*).

- 1 Soorituse ülevaate vaatamiseks vajuta kellal **UP** või **DOWN**.
- 2 Ülevaate üksikasjade vaatamiseks vajuta **START**.
- 3 Prognoositud võistlusaja vaatamiseks vajuta **UP** või **DOWN**.
- 4 Teiste distantside prognooside vaatamiseks vajuta **START**.

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

## Pulsisageduse muutlikkuse tase

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

Olek	Kirjeldus
Tasakaalus	Sinu seitsme päeva keskmine HRV on sinu algtaseme vahemikus.
Tasakaalustamata	Sinu seitsme päeva keskmine HRV on sinu algtasemest kõrgem või madalam.
Madal	Sinu seitsme päeva keskmine HRV on sinu algtasemest oluliselt madalam.
Halb Olek puudub	Sinu HRV väärtused on keskmiselt oluliselt alla sinu vanuse normaalset vahemikku. Oleku puudumine tähendab, et seitsme päeva keskmise väärtuse esitamiseks pole piisavalt andmeid.

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

## Soorituse hinnang

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

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

**MÄRKUS.** maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime täpse näidu saamiseks ja su jooksu või rattasõidu soorituse analüüsimiseks pead kandma pulsimõõtjat ja tegema mõned jooksud või rattasõidud ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 37](#)).

## Soorituse hinnangu kuvamine

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

- 1 Lisa andmekuvale valik **Soorit. tingim.** ([Andmekuvade kohandamine, lehekülg 21](#)).
- 2 Jookse või sõida jalgrattaga.  
6 kuni 20 minuti järel ilmub soorituse hinnang.
- 3 Jooksu või rattasõidu soorituse hinnangu nägemiseks sirvi andmekuva.

## Hinnangulise funktsionaalse energialävendi hankimine

Enne hinnangulise funktsionaalse energialävendi (FTP) hankimist pead kellaga siduma rindkere pulsimõõtja ja võimsusmõõtja (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 55*) ning arvutama maksimaalse hapnikutarbimisvõime (*Jalgrattasõidu maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine, lehekülg 38*).

Hinnangulise funktsionaalse energialävendi saamiseks kasutab kell algseadistuse kasutajaprofiili andmeid ja maksimaalset hapnikutarbimisvõimet. Kell tuvastab funktsionaalse energialävendi automaatselt, kui paigaldatud on pulsi- ja võimsusmõõtja ning sõidad ühtlasel ja suurel koormusel.

- 1 Vajuta tulemuste ülevaate vaatamiseks **UP** või **DOWN**.
- 2 Ülevaate üksikasjade vaatamiseks vajuta nuppu **START**.
- 3 Vajuta nuppu **UP** või **DOWN**, et kuvada hinnanguline funktsionaalne energialävend.

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

Lisateavet vt lisast (*FTP hinnangud, lehekülg 100*).

**MÄRKUS.** kui sind teavitatakse uuest funktsionaalsest energialävendist, võid selle salvestamiseks valida **Nõustu** või praeguse väärtuse säilitamiseks valida **Keeldu**.

## Funktsionaalse energialävendi testi sooritamine

Enne funktsionaalse energialävendi testi tegemist pead seadmega siduma rindkere pulsimõõtja ja võimsusmõõtja (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 55*) ning hankima hinnangulise maksimaalse hapnikutarbimisvõime andmed (*Jalgrattasõidu maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine, lehekülg 38*).

**MÄRKUS.** funktsionaalse energialävendi test on raske ja kestab umbes 30 minutit. Vali praktiline ja peamiselt ühetasane marsruut, mis võimaldab sõita ühtlaselt suureneva tempoga (sarnaselt ajasõiduga).

- 1 Vali kellal nupp **START**.
- 2 Vali jalgrattasõit.
- 3 Hoida all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Treening > FTP juhendatud test**.
- 5 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.  
Sõidu alguses kuvab seade iga etapi kestuse, sihi ja praeguse võimsuse andmed. Kui test on sooritatud, kuvatakse teade.
- 6 Kui juhistega test on tehtud, puhka, seiska taimer ja salvesta tegevus.  
Funktsionaalne energialävend kuvatakse vattides kilogrammi kohta, energiaväljund vattides ja positsioon värviskaalal.
- 7 Tee valik:
  - Uue funktsionaalse energialävendi salvestamiseks vali **Nõustu**.
  - Praeguse funktsionaalse energialävendi säilitamiseks vali **Keeldu**.

## Piimhappe lävi

Piimhappe lävi märgib treeningu intensiivsust, mille juures hakkab verre piimhape kogunema. Jooksmisel märgib see hinnangulist pingutust või tempot. Kui jooksja läve ületab, hakkab väsimus endast kiiremini märku andma. Kogenud jooksjad saavutavad läve ligikaudu 90% juures maksimaalsest pulsisagedusest ning 10k ja poolmaratoni tempo puhul. Keskmise tasemega jooksjad saavutavad läve allpool 90% maksimaalsest pulsisagedusest. Piimhappe läve tundmine aitab määrata treeningu intensiivsust ja pingutamist võistlustel.

Kui tead oma piimhappe läve pulsisagedust, saad selle kasutajaprofiili seadetes sisestada (*Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 65*). Tegevuse ajal enda laktaadiläve automaatselt salvestamiseks võid sisse lülitada funktsiooni Automaattuvastus.

## Juhendatud testi sooritamine piimhappe läve määramiseks

See funktsioon vajab Garmin rinnal kantavat pulsisageduse monitори. Enne juhendatud testi sooritamist kannu pulsisageduse monitори ja seo see oma seadmega (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 55*).

Seade kasutab algseadistuse kasutajaprofiili teav ning VO2 max hinnangut, et hinnata piimhappe lävi. Seade tuvastab piimhappe läve ühtlase ja intensiivse jooksmise ajal pulsisageduse järgi automaatselt.

**VIHJE:** seade vajab paari jooksukorda rinnal kantava pulsisageduse monitoriga, et määrata täpne maksimaalne pulsisageduse väärtus ja VO2 max hinnanguline väärtus. Kui sul on piimhappe läve määramisel raskusi, langeta maksimaalset pulsisageduse väärtust käsitsi.

1 Vali sihverplaadilt **START**.

2 Vali välistingimustes jooksmine.

Testi sooritamiseks on vajalik GPS.

3 Hoida all nuppu **MENU**.

4 Vali **Treening > Laktaadiläve juhendatud test**.

5 Käivita taimer ja järgi kuvatavaid juhiseid.

Pärast jooksu alustamist kuvab seade iga sammu kestuse, siht- ja praeguse pulsisageduse andmed. Testi lõppemisel kuvatakse teade.

6 Kui oled juhendatud testi lõpetanud, peata taimer ja salvesta tegevus.

Kui see on esimene piimhappe läve hinnang, palub seade pulsisageduse tsoone uuendada vastavalt piimhappe läve pulsisagedusele. Iga täiendava piimhappe läve hinnangu puhul palub seade hinnangu vastu võtta või sellest keelduda.

## Treenitustase

Need mõõteandmed on hinnangulised andmed, mis aitavad sul oma treeningutegevuste 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 veebileht [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

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

**Treenitustase:** treenitustase näitab, kuidas treenimine sinu vormi ja sooritust mõjutab. Sinu treenitustase põhineb treeningukoormuse muudatustel ja maksimaalsel hapnikutarbimisvõimel pikema perioodi jooksul.

**Maksimaalne hapnikutarbimisvõime:** maksimaalne hapnikutarbimisvõime on hapnikukogus (milliliitrites), mida tarbid ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritustaseme juures (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 37*). Sinu kell kuvab kuumuse ja kõrgusega korrigeeritud maksimaalse hapnikutarbimisvõime väärtused, kui kohandud palavas keskkonnas või kõrgustes (*Kuumuse ja kõrgusega kohanemine, lehekülg 42*).

**Treeningukoormus:** treeningukoormus on liigse harjutusjärgse hapnikutarbimise (EPOC) summa viimase seitsme päeva jooksul. EPOC on hinnanguline väärtus, mis näitab, kui palju energiat sinu keha pärast treeningut kulutab (*Treeningukoormus, lehekülg 42*).

**Treeningukoormuse fookus:** sinu kell analüüsib ja jaotab treeningukoormuse andmed eri kategooriatesse, mis põhinevad iga salvestatud tegevuse intensiivsusel ja struktuuril. Treeningukoormuse fookus hõlmab ka iga kategooria kogu koormust ning treeningu fookust. Kell kuvab su treeningukoormuse jaotuse 4 viimase nädala kohta (*Treeningukoormuse fookus, lehekülg 43*).

**Taastumisaeg:** taastumisaeg näitab, kui palju aega sul täielikuks taastumiseks ja järgmiseks treeninguks vaja läheb (*Taastumisaeg, lehekülg 44*).

## Treenitustasemed

Treenitustase näitab, kuidas treenimine vormisolekut ja sooritusvõimet mõjutab. Sinu treenitustase põhineb treeningukoormuse muudatustel ja maksimaalsel hapnikutarbimisvõimel pikema perioodi jooksul. Treenitustaset saad kasutada tulevaste treeningute planeerimiseks ning vormisoleku jätkuvaks parandamiseks.

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

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

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

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

**Ebaproduktiivne:** sinu treeningukoormuse tase on hea, kuid sinu vorm halveneb. Sinu organism vajab võib-olla taastumist, seetõttu pea silmas oma üldist tervislikku seisundit, sh stress, toitumine ja puhkeaeg.

**Alatreenimine:** alatreenimine leiab aset, kui treenid nädala või pikema aja jooksul tavalisest vähem ja see hakkab vormi mõjutama. Suurenda oma treeningukoormust.

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

**Olek puudub:** seade vajab üht või kaht nädalat treeningute ajalugu, sh maksimaalse hapnikutarbimisega tegevuste tulemusi jooksmitelt või rattasõidult, et määrata sinu treenituse olek.

## Treenitustaseme kuvamise nõuanded

Treenitustase oleneb sportliku taseme uuendatud hinnangutest, sh vähemalt kahest maksimaalse hapnikutarbimisvõime näidust nädalas. Maksimaalse hapnikutarbimisvõime prognoosi uuendatakse pärast õuejooksu või -jalgrattasõitu, mille käigus sinu pulsisagedus oli mitme minuti jooksul vähemalt 70% sinu maksimaalsest pulsisagedusest. Sisejooksude puhul ei esitata maksimaalset hapnikutarbimisvõime prognoosi, sest siis ei saaks sportliku vormi paranemist adekvaatselt peegeldada. Ultra- ja maastikujooksu ajal võid maksimaalse hapnikutarbimisvõime salvestamise välja lülitada, kui sa ei soovi, et need jooksutüübid sinu maksimaalse hapnikutarbimisvõime prognoosi mõjutaksid (*Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülj 22*).

Treenitustasemefunktsiooni maksimaalseks kasutamiseks järgige neid juhiseid.

- Jookse või sõida jalgrattaga väljas vähemalt kaks korda nädalas ja kanna energiamõõdikut ning püsi vähemalt 10 minutit pulsisageduse juures, mis on rohkem kui 70% sinu maksimaalsest pulsisagedusest. Kui oled seadet nädal aega kasutanud, peaksid treenitustaseme andmeid nägema.
- Salvesta kõik sportlikud tegevused seadmesse või luba funktsioon TrueUp, et seade saaks sinu sooritust hinnata (*Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine, lehekülj 78*).

## Kuumuse ja kõrgusega kohanemine

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

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

## Treeningukoormus

Treeningukoormus on viimase seitsme päeva treeningu näit. See on viimase seitsme päeva treeningujärgse liighapnikutarbimise (EPOC) näitude summa. Näidiku järgi saab vaadata, kas praegune koormus on vormisoleku säilitamiseks või parandamiseks väike, kõrge või optimaalne. Optimaalne vahemik tuvastatakse individuaalse vormisolekutaseme ja treeninguajaloo järgi. Vahemik muutub treeninguaja ja intensiivsuse suurenedes või vähenedes.



## Treeningukoormuse fookus

Sooritusvõime ja vormisoleku eesmärkide maksimaalseks saavutamiseks peaks treening olema jagatud kolme kategooriasse: madal aeroobne, kõrge aeroobne ja anaeroobne treening. Treeningukoormuse fookus näitab treeningu jagunemist kategooriatesse ja annab treeningu sihid. Treeningukoormuse fookus vajab vähemalt 7 päeva treeninguandmeid, et tuvastada, kas treeningukoormus on madal, optimaalne või kõrge. Kui seadmel on 4 nädala trenniajalugu, siis on treeningukoormuse analüüs üksikasjalikum, mis aitab trenniharjutusi tasakaalus hoida.

**Allpool sihtmärke:** sinu treeningukoormus on optimaalsest koormusest kõigis intensiivsuskategooriates väiksem. Proovi suurendada treeningu kestust või sagedust.

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

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

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

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

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

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

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

**Ületab sihtmärke:** su treeningukoormus on optimaalsest kõrgem ning sa peaks treeningu kestust ja sagedust vähendama.

## Treeningu efektiivsusest

Treeningu efektiivsus mõõdab tegevuse mõju aeroobsele ja anaeroobsele füüsilisele vormile. Treeningu efektiivsus koguneb tegevuse käigus. Tegevuse edenedes treeningu efektiivsuse väärtus suureneb. Treeningu efektiivsus määratakse kasutajaprofiili teabe ja treeningute ajaloo ja pulsageduse, treeningu kestuse ja intensiivsusega. Tegevuse peamiseid kasusid kirjeldavad seitse eri treeningu efektiivsuse märki. Iga märk on värvikoodiga ning vastab treeningkoormuse fookusele (*Treeningukoormuse fookus, lehekülj 43*). Iga tagasiside fraasi, näiteks „Mõjutab VO2 max palju“, on kirjeldatud Garmin Connect tegevuse andmetes.

Aeroobne treeninguefekt kasutab pulsagedust, et mõõta, kuidas treeningu koguintensiivsus mõjutab sinu aeroobset vormi ja annab teada, kas treening aitab vormitaset säilitada või parandada. Sinu trennijärgne liigne hapniku tarbimine (EPOC) kaardistatakse väärtusvahemikuks, mis võtab arvesse sinu vormisolekut ja treenimistavasid. Pidevad keskmise intensiivsusega treeningud või pikemate intervallidega (> 180 sek) treeningud mõjuvad positiivselt aeroobsele ainevahetusele ning sellest tuleneb aeroobse treeningu efektiivsuse väärtus.

Anaeroobne treeninguefekt kasutab pulsagedust ja kiirust (või energiat), et määrata kuidas treening mõjutab sinu jõudlust väga suure intensiivsuse korral. Said väärtuse, mis põhineb anaeroobsel panusel EPOC-ile ja tegevuse tüübile. Korduvatel suure intensiivsusega intervallidel 10-120 sekundit on väga soodne mõju anaeroobsele võimekusele, mis väljendub täiustatud anaeroobse treeningu efektiivsuse väärtuses.

Saad lisada Aer trenni efekt: ja Anaeroobne treeningu efekt andmeväljadena ühele treeningkuvale, et seirata näite tegevuse ajal.

Treeningu efektiivsus	Aeroobne kasu	Anaeroobne kasu
0,0 kuni 0,9	Kasu puudub.	Kasu puudub.
1,0 kuni 1,9	Vähene kasu.	Vähene kasu.
2,0 kuni 2,9	Säilitab aeroobset vormi.	Säilitab anaeroobset vormi.
3,0 kuni 3,9	Mõjutab aeroobset vormi.	Mõjutab anaeroobset vormi.
4,0 kuni 4,9	Mõjutab aeroobset vormi palju.	Mõjutab anaeroobset vormi palju.
5.0	Piisava puhkeajata liigne pingutus, mis võib olla kahjulik.	Piisava puhkeajata liigne pingutus, mis võib olla kahjulik.

Treeningu efektiivsuse tehnoloogiat pakub ja toetab Firstbeat Technologies Ltd. Lisateavet leiad aadressilt [firstbeat.com](http://firstbeat.com).

## 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.** taastumisaeg soovituste puhul lähtutakse sinu maksimaalsest hapnikutarbimisvõimest ning see võib esmalt ebatäpne tunduda. Seade palub sul teha mõned tegevused, et sinu sportliku vormi kohta rohkem teavet saada.

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

## Taastumise pulsagedus

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

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

## Sinu treenitustaseme pausile panek ja jätkamine

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

Kui oled valmis uuesti treenima, saad oma treenitustasemega jätkata. Parima tulemuse saamiseks vajad iga nädal vähemalt kahte VO2 max. mõõtmist (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 37*).





















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








## Juhtelemendid

Juhtnuppude menüü võimaldab sul kiiresti juurde pääseda kella funktsioonidele ja valikutele. Juhtelemendid menüüsse saab lisada suvandeid ning neid ümber paigutada ja sealt eemaldada (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 47*).

Hoia mis tahes kuval all nuppu **CTRL**.



Ikoon	Nimi	Kirjeldus
	Äratuskell	Valige äratuse lisamiseks või muutmiseks ( <a href="#">Äratuse seadistamine, lehekülg 3</a> ).
	Altimeeter	Valige altimeetri ekraani avamiseks.
	Alt. ajavööndid	Vali, et vaadata praegust kellaega teistes ajavööndites ( <a href="#">Alternatiivsete ajavööndite lisamine, lehekülg 4</a> ).
	Abifunkts.	Vali abitaotluse saatmiseks ( <a href="#">Abi taotlemine, lehekülg 68</a> ).
	Baromeeter	Vali baromeetri ekraani avamiseks.
	Akusäästja	Vali akusäästufunktsiooni sisse- või väljalülitamiseks ( <a href="#">Akusäästja kohandamine, lehekülg 75</a> ).
	Taustvalgus	Vali ekraani heleduse muutmiseks ( <a href="#">Ekraaniseadete muutmine, lehekülg 77</a> ).
	Edasta pulssi	Vali pulsisageduse edastamiseks seotud seadmesse ( <a href="#">Pulsisageduse andmete edastamine, lehekülg 50</a> ).
	Kompass	Vali kompassi ekraani avamiseks.
	Mitte segada	Vali režiimi ära sega lubamiseks või keelamiseks, et ekraan hämardada ning hoiatused ja teatised keelata. Nt võid seda režiimi kasutada filmi vaatamise ajal.
	Leia mu telefon	Vali oma seotud telefonis helisignaali esitamiseks, kui see on Bluetooth levialas. Bluetooth signaali tugevus esitatakse Instinct kellakuval ja see suureneb, mida lähemal telefonile oled.
	Taskulamp	Vali, et lülitada ekraan sisse ja kasutada oma kella taskulambina.
	Lukusta klahvid	Vali nuppude lukustamiseks, et vältida tahtmatut vajutamist.
	Kuufaas	Vali, et kuvada GPS-asukoha kuutõusu- ja loojangu kellaajad koos kuufaasiga.
	Muusika juhtnupud	Vali muusika taasesituse juhtimiseks oma telefonis.
	Õine nägemine	Vali taustvalgustuse intensiivsuse vähendamiseks öövaatlusprillidega ühilduvuse tagamiseks ja randme südame löögisageduse monitori keelamiseks. <b>MÄRKUS.</b> seda funktsiooni ei saa kõigis tootemudelites kasutada.
	Telefon	Vali, et lubada või keelata Bluetooth-tehnoloogia ja ühendus sinu ühilduvas telefonis.
	Lülita välja	Vali kella väljalülitamiseks.
	Võrdluspunkt	Vali, et määrata navigeerimiseks kasutatav võrdluspunkt ( <a href="#">Võrdluspunkti määramine, lehekülg 70</a> ).
	Salvesta asukoht	Võid praeguse asukoha salvestada ja selle juurde hiljem tagasi navigeerida.

Ikoon	Nimi	Kirjeldus
	Vargrežiim	Vali vargrežiimi lubamiseks või keelamiseks, et lülitada välja traadita side ning takistada GPS-positsiooni salvestamist ja jagamist. <b>MÄRKUS.</b> seda funktsiooni ei saa kõigis tootemudelites kasutada.
	Stopper	Vali, et stopper käivitada ( <i>Stopperi kasutamine, lehekülg 4</i> ).
	TÕUS, LOOJANG	Vali päikesetõusu, päikeseloojangu ja videviku aegade vaatamiseks.
	Sünkrooni	Vali oma kella sünkroonimiseks seotud telefoniga.
	Aja sünk.	Vali, et oma kell telefoni kellajaga sünkroonida kasutades satelliite.
	Taimerid	Vali taimeri käivitamiseks ( <i>Taimeri käivitamine, lehekülg 3</i> ).
	Rahakott	Vali, et avada oma Garmin Pay™ rahakott ja tasuta ostude eest oma kellaga ( <i>Garmin Pay, lehekülg 47</i> ).

## Juhtelementide menüü kohandamine

Juhtelementide menüüs saad lisada, eemaldada otseteemenüü valikuid või muuta nende järjekorda (*Juhtelementid, lehekülg 45*).

- 1 Hoida all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Välimus > Juhtelementid**.
- 3 Vali kohandatav otsetee.
- 4 Tee valik:
  - Vali **Järjesta ümber** ja muuda otseteede asukohta juhtelementide menüüs.
  - Vali **Eemalda** ja eemalda otsetee juhtelementide menüüst.
- 5 Vajadusel vali **Lisa uus** ja lisa juhtelementide menüüsse täiendav otsetee.


## Garmin Pay

Funktsioon Garmin Pay võimaldab kasutada kella ostude sooritamiseks kindlate krediidasutuste väljastatud krediit- või deebetkaardi abil.

**MÄRKUS.** seda funktsiooni ei saa kõigis tootemudelites kasutada.

### Teenuse Garmin Pay Wallet seadistamise

Saad oma teenuse Garmin Pay rahakotti ühe või rohkem programmitoega krediit- või deebetkaardi lisada. Programmis osalevad finantsasutused leiad veebilehelt [garmin.com/garminpay/banks](https://garmin.com/garminpay/banks).

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect  või **•••**.
- 2 Vali **Garmin Pay > Alusta**.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

## Ostu eest tasumine kellaga

Enne ostu eest kellaga tasumist tuleb seadistada vähemalt üks maksekaart.

Võid ostu eest kellaga tasuda vastavat võimalust toetavas kohas.

1 Hoia all **CTRL**.

2 Vali .

3 Sisesta neljakohaline pääsukood.

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

Kuvatakse viimasena kasutatud maksekaart.

4 Kui oled Garmin Pay rahakotti lisanud mitu kaarti, vali muu kaardi valimiseks **DOWN** (valikuline).

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

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

6 Vajadusel järgi tehingu lõpetamiseks kaarditerminali juhiseid.

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

## Garmin Pay rahakotti kaardi lisamine

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

1 Vali rakenduses Garmin Connect  või .

2 Vali **Garmin Pay** >  > **Lisa kaart**.

3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

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

## Garmin Pay kaartide haldamine

Kaardi saab ajutiselt peatada või kustutada.


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

1 Vali rakenduses Garmin Connect  või .

2 Vali **Garmin Pay**.

3 Vali kaart.

4 Tee valik:

- Kaardi ajutiseks peatamiseks või peatamise tühistamiseks vali **Peata kaart**.  
Kaart peab olema aktiivne, et Instinct Crossover kellaga oste sooritada.
- Kaardi kustutamiseks vali .

## Teenuse Garmin Pay pääsukoodi muutmine

Pääsukoodi muutmiseks pead teadma kehtivat pääsukoodi. Kui unustasid pääsukoodi, pead lähtestama oma Instinct Crossover kellas Garmin Pay funktsiooni, looma uue parooli ja sisestama kaardi andmed uuesti.

1 Vali Garmin Connect rakenduses Instinct Crossover seadme leheküljel suvand **Garmin Pay** > **Muuda parooli**.

2 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Järgmine kord, kui oma Instinct Crossover kellaga maksad, pead sisestama uue pääsukoodi.

# Andurid ja tarvikud

Instinct Crossover kellal on mitu sisseehitatud andurit ja saad oma tegevuste jaoks siduda täiendavaid juhtmeta andureid.

## Randmepõhine pulss

Sinu kellal on randmepealne pulsimõõtja ja sa saad oma pulsisageduse andmeid vaadata pulsisageduse ülevaatest ([Ülevaateleendi kuvamine, lehekülg 36](#)).

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

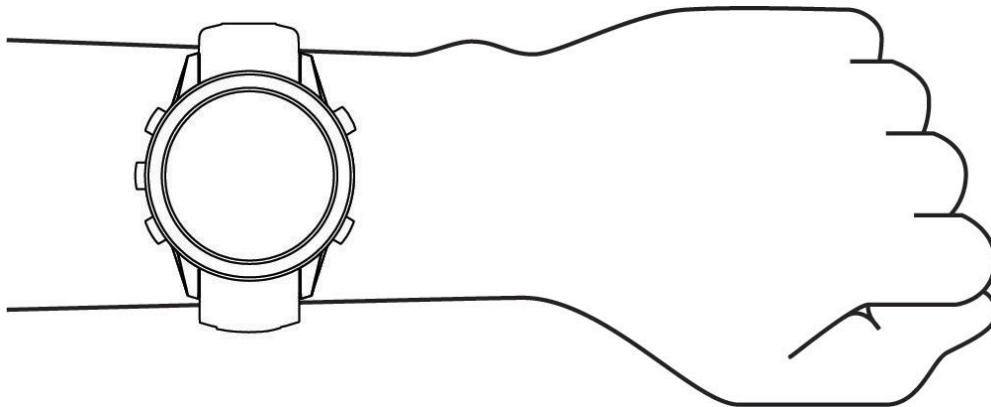
## Kella kandmine

### ⚠ ETTEVAATUST

Mõnedel kasutajatel, eelkõige tundliku nahaga või allergilistel inimestel, võib pärast pikemaajalist kella kasutamist ilmuda nahaärritus. Kui märkad nahaärritust, võta kell ära ja lase nahal paraneda. Nahaärrituse vältimiseks veendu, et kell oleks puhas ja kuiv, ning ära kella randmele liiga tugevalt kinnita. Lisateavet leiad aadressilt [garmin.com/fitandcare](http://garmin.com/fitandcare).

- Kanna kella randmeluu kohal.

**MÄRKUS.** kell peab olema randmel tihedalt, kuid mugavalt. Täpsemate pulsinäituse tagamiseks ei tohiks kell jooksu või muu treeningu ajal liikuda. Pulssoksümeetri näitude saamiseks pead paigal olema.




**MÄRKUS.** optiline andur asub kella tagaosas.

- Randmelt pulsisageduse mõõtmise lisateavet vt jaotisest [Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul, lehekülg 49](#).
- Pulssoksümeetri anduri lisateavet vt jaotisest [Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited, lehekülg 51](#).
- Lisateavet täpsuse kohta leiad aadressilt [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).
- Lisateavet kella kandmise ja hoolduse kohta vt aadressilt [garmin.com/fitandcare](http://garmin.com/fitandcare).

## Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul

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

- Enne kella kandmist pese käsi puhtaks ja kuivata.
- Ära kasuta kella all päikesekreemi, kätekreemi ega putukatõrjevahendit.
- Väldi kella tagumisel poolel asuva pulsisagedusanduri kraapimist.
- Kanna kella randmeluu kohal. Kell peab olema kindlalt, kuid mugavalt paigaldatud.
- Oota enne tegevusega alustamist, kuni ikoon  põleb ühtlaselt.
- Tee 5 kuni 10 minutit soojendust ja kogu pulsisageduse andmed ka enne tegevusega alustamist.

**MÄRKUS.** külmas keskkonnas tee soojendust siseruumides.

- Loputa kella pärast trenni puhta veega.

## Randmel kantava pulsimonitori seaded

Hoia all nuppu **MENU** ja vali **Andurid ja tarvikud > Randmepõhine pulss**.

**Olek:** lülitab randme peal kantava pulsimõõtja sisse või välja. Vaikimisi väärtus on Auto, mis automaatselt kasutab randme peal kantava pulsimõõtjat, kui sa pole välise pulsimõõtjaga paaristanud.

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

**Ujumise ajal:** lülitab ujumise ajal randme peal kantava pulsimõõtja sisse või välja.

**Pulsisageduse hoiatused:** kella saab seadistada andma märku, kui pulsisagedus on sihtväärtusest suurem või väiksem (*Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine, lehekülg 50*).

**Edasta pulssi:** võimaldab sul hakata oma puldiandmeid edastama paaristatud seadmesse (*Pulsisageduse andmete edastamine, lehekülg 50*).

## Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine

### ⚠ ETTEVAATUST

See funktsioon hoiatab, kui puhkeoleku ajal on su pulsisagedus seadistatud väärtusest suurem või väiksem. Kõnealune funktsioon ei hoiata sind võimalikust südamerikkest ning seda ei saa kasutada meditsiinilise probleemi või haiguse diagnoosimiseks või raviks. Südamevaevuste korral võta alati ühendust arstiga.

Võid seadistada pulsisageduse läve väärtuse.

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Andurid ja tarvikud > Randmepõhine pulss > Pulsisageduse hoiatused**.
- 3 Vali **Kõrge sageduse hoiatus** või **Madala sageduse hoiatus**.
- 4 Seadistada pulsisageduse läve väärtus.

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

## Pulsisageduse andmete edastamine

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

**VIHJE:** kui alustad tegevust, saad kohandada tegevuse seadeid sinu pulsisageduse andmete automaatseks edastamiseks (*Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 22*). Näiteks võid jalgrattasõidu ajal saata pulsisageduse andmed Edge® seadmesse.

- 1 Tee valik:
  - Hoia all nuppu **MENU** ja vali **Andurid ja tarvikud > Randmepõhine pulss > Edasta pulssi**.
  - Hoia all nuppu **CTRL** juhtnuppude menüü avamiseks ja vali **♥**.

**MÄRKUS.** juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 47*).
- 2 Vajuta nuppu **START**.  
Kell alustab pulsisageduse andmete edastamist.
- 3 Seo kell ühilduva seadmega.  
**MÄRKUS.** sidumisjuhised on iga ühilduva seadme Garmin puhul erinevad. Vaata juhiseid kasutusjuhendist.
- 4 Vajuta **START**, et peatada pulsisageduse andmete edastamine.

## Pulssoksümeeter

Instinct Crossover kellal on vere hapnikuküllasuse mõõtmiseks randme pulssoksümeeter. Vere hapnikuküllasuse teadmine aitab mõista üldist tervist ja määrata seda, kuidas sinu keha kõrgusega kohaneb. Vere hapnikutaseme määramiseks suunab kell valgusvoo nahale ning mõõdab, kui palju valgust neeldub. Selle lühend on SpO<sub>2</sub>.

Kella pulssoksümeetri näit kuvatakse SpO<sub>2</sub> protsendina. Teenuse Garmin Connect kontol saab pulssoksümeetri näitude kohta näha lisateavet, sh mitme päeva trende (*Pulssoksümeetri režiimide seadistamine, lehekülg 51*). Lisateavet pulssoksümeetri täpsuse kohta vt veebiaadressilt [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).



## Pulssoksümeetri näitude hankimine

Pulssoksümeetri ülevaate kuvamisel saad käsitsi käivitada pulssoksümeetri andmete kogumise. Ülevaade kuvab kõige hiljutisema vere hapnikuküllastuse protsendi.

- 1 Kui istud või oled mitteaktiivne, siis vajuta pulssoksümeetri ülevaate kuvamiseks nuppu **UP** või **DOWN**.
- 2 Oota, kuni kell alustab pulssoksümeetri näidu kuvamist.
- 3 Ole liikumatult kuni 30 sekundit.

**MÄRKUS.** kui oled liiga aktiivne ja kell ei saa pulssoksümeetri näitu tuvastada, kuvatakse protsendi asemel teade. Ole mõni minut paigal ja vaata siis uuesti. Täpsemate tulemuste saamiseks hoia kellaga kätt südamega samal kõrgusel, kui kell vere hapnikuküllastuse teavet loeb.

## Pulssoksümeetri režiimide seadistamine

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Andurid ja tarvikud > Pulssoksümeeter > Pulssoksümeetri režiim**.
- 3 Tee valik:

- Automaatsete mõõtmiste välja lülitamiseks vali **Käsitsi kontroll**.
- Une ajal katkematu mõõtmise aktiveerimiseks vali **Magamise ajal**.

**MÄRKUS.** ebatavaline magamisasend võib põhjustada ebatavaliselt madalat SpO2 näitu.

- Passiivse päeva mõõtmiste sisse lülitamiseks vali **Kogu päev**.

**MÄRKUS.** režiimi **Kogu päev** sisselülitamine vähendab aku tööaega.

## Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited

Kui pulssoksümeetri andmed on korrapäratud või ei ilmu, proovi järgmist.

- Kui kell loeb vere hapnikuküllastust, ole liikumatult.
- Kanna kella randmeluu kohal. Kell peab olema randmel tihedalt, kuid mugavalt.
- Kui kell loeb vere hapnikuküllastuse teavet, hoia kellaga kätt südamega samal kõrgusel.
- Kasuta silikoon- või nailonrihma.
- Enne kella käele panemist, pese ja kuivata käsi.
- Ära kasuta kella all päikesekreemi, ihupiima või putukatõrjevahendit.
- Ära kriimusta optilist andurit kella tagaosas.
- Loputa kella pärast iga trenni puhta veega.

## Kompass

Kellal on kolmeteljeline automaatselt kalibreeritav kompass. Kompassi funktsioonid ja välimus olenevad tegevusest, sellest, kas GPS on aktiivne ja kas navigeerite sihtkohta. Kompassi sätteid saab muuta käsitsi (*Kompassi seaded, lehekülg 51*).

### Kompassi seaded

Hoia all **MENU** ja vali **Andurid ja tarvikud > Kompass**.

**Kalibreeri:** lubab kompassi anduri käsitsi kalibreerida (*Kompassi käsitsi kalibreerimine, lehekülg 52*).

**Ekraan:** määrab kompassi suuna tähtedes, kraadides või milliradiaanides.

**Põhjasuuna osuti:** määrab kompassi põhjasuuna (*Põhjaviite seadistamine, lehekülg 52*).

**Režiim:** lülitab kompassi kasutama ainult elektroonilise anduri andmeid (Sees), GPS-i ja elektroonilise anduri andmeid, kui liigud (Auto) või ainult GPS-i andmeid (Väljas).

## Kompassi käsitsi kalibreerimine

### TEATIS

Kalibreeri elektrooniline kompass õues. Täpsema suunanäidu tagamiseks ära seisa magnetvälja mõjutavate objektide, näiteks sõidukite, hoonete ja õhuelektriliinide lähedal.

Kell on juba tehases kalibreeritud ja kasutab vaikimisi automaatset kalibreerimist. Kui kompass käitub kummaliselt, näiteks pärast pika vahemaa läbimist või äärmuslikke temperatuurimuutuseid, saad kompassi käsitsi kalibreerida.

1 Hoida all **MENU**.

2 Vali **Andurid ja tarvikud > Kompass > Kalibreeri > Käivita**.

3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

**VIHJE:** liiguta rannet, moodustades väikseid kaheksaid, kuni kuvatakse teade.

### Põhjaviite seadistamine

Võid seadistada suunateabe arvutamisel kasutatava suunaviite.

1 Hoida all **MENU**.

2 Vali **Andurid ja tarvikud > Kompass > Põhjasuuna osuti**

3 Tee valik:

- Kui soovid suunaviiteks seadistada geograafilise põhja, vali **Tõene**.
- Kui soovid asukoha jaoks seadistada magnetdeklinaatsiooni, vali **Magnetic**.
- Kui soovid suunaviiteks seadistada võrgustiku põhja (000°), vali **Koordinaadistik**.
- Magnetilise muutuse määramiseks käsitsi, vali **Kasutaja > Magn. varieerumine**, sisesta magnetiline muutus ja vali **Valmis**.

## Altimeeter ja baromeeter

Kell sisaldab altimeetrit ja baromeetrit. Kell kogub kõrguse ja õhurõhu teavet pidevalt, isegi madala energiatarbimisega režiimis. Altimeeter kuvab ligikaudse kõrguse rõhumuutuste alusel. Baromeeter kuvab keskkonna õhurõhu fikseeritud kõrguse alusel, kus altimeeter viimati kalibreeriti ([Altimeetri seaded, lehekülg 52](#)).

### Altimeetri seaded

Hoida all **MENU** ja vali **Andurid ja tarvikud > Altimeeter**.

**Kalibreeri:** võimaldab altimeetri anduri käsitsi kalibreerida.

**Automaatkal.:** võimaldab altimeetrit end ise kalibreerida iga kord, kui kasutad satelliitsüsteeme.

**Anduri režiim:** seadistab anduri režiimi. Suvand Auto kasutab su liikumisele vastavalt nii altimeetrit kui ka baromeetrit. Kui su tegevus hõlmab kõrgusemuutusi, võid kasutada suvandit Ainult altimeeter või kui ei hõlma, vali suvand Ainult baromeeter.

**Kõrgus:** määrab kõrguse mõõtühikud.

### Baromeetrilise altimeetri kalibreerimine

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

1 Hoida all **MENU**.

2 Vali **Andurid ja tarvikud > Altimeeter**.

3 Tee valik:

- GPS-i algpunktis automaatselt kalibreerimiseks vali **Automaatkal.** ja vali suvand.
- Praeguse kõrguse käsitsi sisestamiseks vali **Kalibreeri > Sisesta käsitsi**.
- Digitaalse kõrgusmudeli kaudu praeguse kõrguse sisestamiseks vali **Kalibreeri > Kasuta DEMi**.  
**MÄRKUS.** mõned seadmed vajavad digitaalse kõrgusmudeli põhjal kalibreerimiseks telefoniühendust.
- GPS-alguspunkti alusel praeguse kõrguse sisestamiseks vali **Kalibreeri > Kasuta GPS-i**.

## Baromeetri seaded

Hoia all nuppu **MENU** ja vali **Andurid ja tarvikud > Baromeeter**.

**Kalibreeri:** võimaldab baromeetri andurit käsitsi kalibreerida.

**Graafik:** seadistab baromeetriülevaate graafiku ajaskaala.

**Tormihoiatus:** seadistab õhurõhu muudatuse määra, mille korral käivitub tormihoiatus.

**Anduri režiim:** seadistab anduri režiimi. Suvand Auto kasutab su liikumisele vastavalt nii altimeetrit kui ka baromeetrit. Kui su tegevus hõlmab kõrgusemuutusi, võid kasutada suvandit Ainult altimeeter või kui ei hõlma, vali suvand Ainult baromeeter.

**Rõhk:** seadistab, kuidas kell rõhuandmeid kuvab.

## Baromeetri kalibreerimine

Kell on tehases juba kalibreeritud ja kasutab GPS-i algpunktis automaatset kalibreerimist vaikimisi. Kui tead õiget kõrgust või rõhku merepinnal, võid baromeetri käsitsi kalibreerida.

1 Hoia all **MENU**.

2 Vali **Andurid ja tarvikud > Baromeeter > Kalibreeri**.

3 Tee valik:

- Praeguse kõrguse ja rõhu merepinnal (valikuline) sisestamiseks vali **Sisesta käsitsi**.
- Digitaalse kõrgusmudeli põhjal automaatseks kalibreerimiseks vali **Kasuta DEMi**.  
**MÄRKUS.** mõned kellad vajavad digitaalse kõrgusmudeli põhjal kalibreerimiseks telefoniühendust.
- GPS-i algpunktis automaatseks kalibreerimiseks vali **Kasuta GPS-i**.

## Juhtmeta andurid

Sinu kella saab siduda ja kasutada juhtmevabade anduritega ANT+ või Bluetooth (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 55*). Pärast seadmete sidumist saad valikulisi andmevälju kohandada (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 21*). Kui andur kuulus ostes kellakomplekti, on need juba omavahel seotud.

Konkreetses ettevõttes Garmin anduri ühilduvuse või ostmise kohta teabe saamiseks või kasutusjuhendi vaatamiseks vaata saidil [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) vastava anduri lehte.

Anduri tüüp	Kirjeldus
Golfikepi andurid	Golfikepi Approach CT10 anduritega saad automaatselt jälgida enda golfilööke, sh asukohta, vahemaad ja kepi tüüpi.
DogTrack	Võimaldab saada andmeid ühilduvast käeshoitavast koerajälgimisseadmest.
Laiendatud ekraan	Ekraanirežiimi Laiendatud ekraan abil saad jalgrattasõidu või triatloni ajal kuvada kellast Instinct pärit andmekuvasid ühilduvas seadmes Edge.
Väline pulss	Võid kasutada välist pulsimõõtjat, nt HRM-Pro™ või HRM-Dual™ ja vaadata oma tegevuste ajal pulsisageduse andmeid.
Jooksuandur	Kui treenid siseruumis või GPS-signaal on väga nõrk, võid GPS-i asemel kasutada tempo ja vahemaa mõõtmiseks jooksuandurit.
inReach	Kaugjuhtimisfunktsioon inReach võimaldab sul juhtida oma seadet inReach oma kellaga Instinct ( <i>inReach kaugjuhtimise kasutamine, lehekülg 57</i> ).
Lambid	Parema ülevaate saamiseks ümbrusest võid kasutada nutikaid jalgrattatulesid Varia™.
Toide	Energiaandmete vaatamiseks kellas saad kasutada energiamõõturit, nt Rally™ ja Vector™. Võid seadistada endale energiatsoone, et need sobiksid sinu eesmärkide ja võimetega ( <i>Energiatsoonide seadistamine, lehekülg 66</i> ) või kasutada vahemiku hoiatust, et saada teavitust, kui saavutad määratud energiatsooni ( <i>Hoiatuse seadistamine, lehekülg 24</i> ).
Radar	Võid kasutada jalgratta tahavaateradarit Varia, et saada paremat ülevaadet ümbrusest ja saata hoiatust lähenevate sõidukite kohta.
Jooksuandur	Võid kasutada seadet Running Dynamics Pod, et vaadata ja salvestada kellas jooksudünaamika andmeid ( <i>Jooksudünaamika, lehekülg 56</i> ).
Nutikas treener	Võid kasutada oma kella koos nutika siseruumides kasutatava treeninguseadmega, et jäljendada takistusi rajal, rattasõidul või treeningul.
Kiirus/rütm	Võid oma jalgrattale kinnitada kiirus- või rütmianduri ja vaadata andmeid sõidu ajal. Vajaduse korral saad ratta ümbermõõdu sisestada käsitsi ( <i>Ratta veljemõõt ja ümbermõõt, lehekülg 100</i> ).
Temperatuur	Kinnita temperatuuriandur tempe™ tugeva rihma või aasa külge, kus see puutub kokku ümbritseva õhuga ja saab anda pidevalt täpseid temperatuuriandmeid.
VIRB	Kaugjuhtimisfunktsiooni VIRB abil saad juhtida kaamerat VIRB oma kellaga ( <i>VIRB kaugjuhtimispult, lehekülg 57</i> ).
XERO laseri asukohad	Laseri asukohateavet saad vaadata ja jagada seadmest Xero ( <i>Xero laseripõhise asukohateabe seaded, lehekülg 58</i> ).

## Traadita andurite sidumine

Traadita anduri ja kella esmakordsel ühendamisel ANT+ või Bluetooth tehnoloogia abil tuleb need siduda. Kui andur toetab mõlemat, ANT+ ja Bluetooth tehnoloogiat, soovib Garmin siduda ANT+ tehnoloogia abil. Pärast sidumist ühendub kell anduriga automaatselt, kui alustad tegevust ning andur on aktiivne ja levialas.

1 Pulsimonitori sidumisel pane see endale külge.

Pulsimõõtja ei saada ega võta vastu andmeid enne selle paigaldamist.

2 Kell peab olema andurist kuni 3 m (10 ft.) kaugusel.

**MÄRKUS.** sidumisel ajal viibi teistest traadita anduritest vähemalt 10 m (33 jala) kaugusel.

3 Hoia all **MENU**.

4 Vali **Andurid ja tarvikud > Lisa uus**.

5 Tee valik:

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

Kui andur on kellaga seotud, siis on olekuks Otsimine asemel Ühendatud. Anduri andmed ilmuvad andmekuva silmusesse või kohandatud andmeväljale. Võid kohandada valikulisi andmevälju ([Andmekuvade kohandamine](#), lehekülg 21).

## HRM-Pro jooksutempo ja -distsants

HRM-Pro seeria tarvik arvutab sinu jooksutempo ja -distsantsi sinu kasutajaprofiili ja anduri igal sammul mõõdetud liikumise põhjal. Pulsimõõtja annab jooksutempo ja -distsantsi, kui GPS pole saadaval, näiteks jooksulindil jooksmise ajal. Saad vaadata oma jooksutempot ja -distsantsi oma ühilduvas Instinct Crossover käekellas, kui see on ühendatud tehnoloogia ANT+ abil. Saad seda vaadata ka ühilduvates kolmandate isikute treeningurakendustes, kui see on tehnoloogia Bluetooth abil ühendatud.

Tempo ja distantsi täpsus paraneb kalibreerimisega.

**Automaatne kalibreerimine:** käekella vaikesäte on **Autom. kalibreerimine**. HRM-Pro seeria tarvik kalibreeritakse iga kord, kui jooksed sellega õues ja ühendatud on ühilduv Instinct Crossover käekell.

**MÄRKUS.** automaatne kalibreerimine ei toimi sisejooksu, raja või ultrajooksu aktiivsusprofiili kasutamisel ([Jooksutempo ja -distsantsi salvestamise näpunäited](#), lehekülg 55).

**Käsitsi kalibreerimine:** võid valida **Kalibr ja salvesta** pärast jooksulindil jooksmist ühendatud HRM-Pro seeria tarvikuga ([Jooksulindi vahemaa kalibreerimine](#), lehekülg 7).

## Jooksutempo ja -distsantsi salvestamise näpunäited

- Uuenda käekella Instinct Crossover tarkvara ([Tooteuuendused](#), lehekülg 82).
- Jookse korduvalt õues GPS-i ja ühendatud HRM-Pro seeria tarvikuga. Õue tempovahemik peab ühtima jooksulindi tempovahemikuga.
- Kui jooksed liival või sügavas lumes, siis ava anduri sätted ja lülita välja **Autom. kalibreerimine**.
- Kui ühendasid ANT+ jooksuanduri, siis määra jooksuanduri olekuks **Väljas** või eemalda see ühendatud andurite loendist.
- Soorita jooksulindil jooksmine koos käsitsi kalibreerimisega ([Jooksulindi vahemaa kalibreerimine](#), lehekülg 7).
- Kui automaatne ja käsitsi kalibreerimine ei näi täpsed, siis ava anduri sätted ja vali **Pulsimon. tempo&maa > Nulli kalibreerimisandmed**.

**MÄRKUS.** võid proovida **Autom. kalibreerimine** välja lülitada ja seejärel uuesti käsitsi kalibreerida ([Jooksulindi vahemaa kalibreerimine](#), lehekülg 7).

## Jooksujõud

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

Võid kohandada jooksujõu andmevälju, et näha oma energiaväljundit ja kohandada oma treeningut (*Andmeväljad, lehekülg 86*). Võid määrata energiaväljundi hoiatusi, mis esitatakse, kui saavutad teatud energiatsooni (*Tegevuste märguanded, lehekülg 23*).

Jooksu energiatsoonid on sarnased jalgrattasõidu energiatsoonidega. Tsoonide vaikeväärtused põhinevad sool, kaalul ja keskmisel võimekusel ja ei pruugi sinu isiklike võimetega sobituda. Tsoone saad käsitsi seadistada otse kellas või oma teenuse Garmin Connect kontol (*Energiatsioonide seadistamine, lehekülg 66*).

## Jooksudünaamika

Oma jooksuvormi kohta reaajas tagasiside saamiseks saad kasutada ühilduvat seadet Instinct Crossover, mis on seotud tarvikuga HRM-Pro või muu jooksudünaamika tarvikuga.

Jooksudünaamika tarvik on varustatud kiirendusmõõdikuga, mis mõõdab torso liikumist, et arvutada kuus jooksunäitu. Lisateavet vt saidilt [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

**Rütm:** rütm näitab sammude arvu minutis. Kuvab sammude koguarvu (parema ja vasaku jala omad).

**Vertikaalne võnkumine:** vertikaalne võnkumine on jooksmisel tekkiv tõukumine. Kuvab torso vertikaalse liikumise, mõõdetuna sentimeetrites.

**Kokkupuuteaeg maaga:** maaga kokkupuute aeg tähistab aega, mille jooksul jalg puutub jooksmise ajal kokku maapinnaga. Seda mõõdetakse millisekundites.

**MÄRKUS.** kokkupuute aeg maaga ja tasakaal pole jalutamisel mõõdetavad.

**Kokkupuuteaeg maaga – tasakaal:** maaga kokkupuuteaja tasakaal kuvab vasaku/parema jala maaga kokkupuuteaja tasakaalu jooksmise ajal. See kuvatakse protsentides. Näiteks 53,2 noolega vasakule või paremale.

**Sammupikkus:** sammu pikkus tähistab sinu sammu pikkust ühest jalaastest teiseni. Seda mõõdetakse meetrites.

**Vertikaalsuhe:** vertikaalsuhe on vertikaalse võnkumise ja sammu pikkuse suhe. See kuvatakse protsentides. Väiksem number tähendab tavaliselt paremat jooksuvormi.

## Treening jooksudünaamikaga

Enne, kui saad jooksudünaamikat vaadata, pead võtma kasutusele jooksudünaamika tarviku, nagu näiteks HRM-Pro tarvik ja selle oma seadmega paaristama (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 55*).

1 Hoia all nuppu **MENU**.

2 Vali **Tegevused ja rakendused**.

3 Vali tegevus.

4 Vali tegevuse seaded.

5 Vali **Andmekuvad > Lisa uus**.

6 Vali jooksudünaamika andmekuva.


**MÄRKUS.** jooksudünaamika andmekuvad ei ole saadaval kõikide tegevuste jaoks.

7 Mine jooksma (*Tegevuse alustamine, lehekülg 5*).

8 Vali **UP** või **DOWN**, et avada jooksudünaamika kuva oma näitajate vaatamiseks.

## Nõuanded puudulike jooksudünaamika andmete puhul

Kui jooksudünaamika andmeid ei kuvata, võid proovida järgmist.

- Veendu, et kannad jooksudünaamika tarvikut, näiteks tarvikut HRM-Pro. Jooksudünaamikaga tarvikutel on mooduli esiküljel sümbol .
- Seo juhiseid järgides jooksudünaamika tarvik oma kellaga uuesti.
- Kui kasutad tarvikut HRM-Pro, seo see oma kellaga kasutades tehnoloogiat ANT+, mitte tehnoloogiat Bluetooth.
- Kui jooksudünaamika andmed kuvatakse ainult nullides, siis kontrolli, kas kannad tarvikut õiget pidi.  
**MÄRKUS.** maaga kokkupuute aja tasakaal kuvatakse ainult jooksmisel. Kõndimise ajal seda ei arvutata.

## inReach kaugjuhtimispult

Seadme inReach kaugjuhtimisfunktsiooniga saad juhtida oma inReach seadet Instinct seadme abil. Ühilduva inReach seadme ostmiseks ava [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

### inReach kaugjuhtimise kasutamine

Enne kui saad kasutada inReach kaugjuhtimisfunktsiooni, pead lisama inReach ülevaate ülevaateleendis (Ülevaateleendi kohandamine, lehekülg 36).

- 1 Lülita seade inReach sisse.
- 2 Vajuta fēnix® kella kuval **UP** või **DOWN** inReach ülevaate vaatamiseks.
- 3 Vajuta **START** oma inReach seadme otsimiseks.
- 4 Vajuta **START** oma inReach seadme sidumiseks.
- 5 Valimiseks vajuta nuppu **START** ja tee oma valik:
  - SOS-teate saatmiseks vali **Käivita SOS**.  
**MÄRKUS.** sOS-funktsiooni tohib kasutada ainult hädaolukorras.
  - Tekstisõnumi saatmiseks vali **Sõnumid > Uus sõnum**, vali sõnumi kontaktid ja sisesta sõnumi tekst või vali kiirteksti võimalus.
  - Eelmääratud sõnumi saatmiseks vali **Saada eelmääratud sõnum** ja vali nimekirjast sõnum.
  - Taimeri ja tegevuse jooksul läbitud vahemaa vaatamiseks vali **Jälgimine**.

## VIRB kaugjuhtimispult

VIRB kaugjuhtimisfunktsioon võimaldab juhtida VIRB kaamerat eemalt.

## VIRB kaamera juhtimine

Enne VIRB kaugjuhtimisfunktsiooni kasutamist pead lubama VIRB kaamera kaugjuhtimisseaded. Lisateavet vt *VIRB seeria kasutusjuhendist*.

- 1 Lülita VIRB kaamera sisse.
- 2 Seo VIRB kaamera oma Instinct kellaga (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 55*).  
VIRB ülevaade lisatakse ülevaatesilmusesse.
- 3 Vajuta **UP** või **DOWN** kella kuval, et näha VIRB ülevaadet.
- 4 Vajadusel oota, kuni kell loob ühenduse kaameraga.
- 5 Tee valik:
  - Video salvestamiseks vali **Alusta salvestamist**.  
Video taimer ilmub Instinct kuval.
  - Video jäädvustamise ajal pildistamiseks vajuta **DOWN**.
  - Video salvestamise peatamiseks vajuta **START**.
  - Foto tegemiseks vali **Pildista**.
  - Sarivõtte jäädvustamiseks vali **Käivita sarivõtterežiim**.
  - Kaamera unerežiimi aktiveerimiseks vali **Lülita kaamera unerežiimi**.
  - Kaamera unerežiimi tühistamiseks vali **Ärata kaamera**.
  - Video- ja fotoseadete muutmiseks vali **Seaded**.

## VIRB kaamera juhtimine tegevuse ajal

Enne VIRB kaugjuhtimisfunktsiooni kasutamist pead lubama VIRB kaamera kaugjuhtimisseaded. Lisateavet vt *VIRB seeria kasutusjuhendist*.

- 1 Lülita VIRB kaamera sisse.
- 2 Seo oma VIRB kaamera Instinct kellaga (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 55*).  
Kui kaamera on seotud, lisatakse tegevustele automaatselt VIRB andmekuva.
- 3 Vajuta tegevuse ajal **UP** või **DOWN**, et näha VIRB andmekuva.
- 4 Vajadusel oota, kuni kell loob kaameraga ühenduse.
- 5 Hoi all nuppu **MENU**.
- 6 Vali **VIRB**.
- 7 Tee valik:
  - Kaamera juhtimiseks tegevuse taimeriga vali **Seaded > Salvestusrežiim > Taim. start/stop**.  
**MÄRKUS.** video salvestamine algab või lõpeb tegevuse alustamisel või lõpetamisel automaatselt.
  - Kaamera juhtimiseks menüüsuvanditega vali **Seaded > Salvestusrežiim > Käsitsi**.
  - Video käsitsi jäädvustamiseks vali **Alusta salvestamist**.  
Video taimer ilmub Instinct kuval.
  - Video jäädvustamise ajal pildistamiseks vajuta **DOWN**.
  - Video jäädvustamise käsitsi katkestamiseks vajuta **START**.
  - Sarivõtte jäädvustamiseks vali **Käivita sarivõtterežiim**.
  - Kaamera unerežiimi aktiveerimiseks vali **Lülita kaamera unerežiimi**.
  - Kaamera unerežiimi tühistamiseks vali **Ärata kaamera**.

## Xero laseripõhise asukohateabe seaded

Laseripõhise asukohateabe seadete kohandamiseks pead siduma ühilduva seadme Xero (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 55*).

Hoi all nuppu **MENU** ja vali **Andurid ja tarvikud > XERO laseri asukohad > Laseri asukohad**.

**Tegevuse ajal:** kuvab tegevuse ajal laseripõhise asukohateabe ühilduvast seotud seadmest Xero.

**Jaga režiimi:** võimaldab laseri asukohateabe avalikku või privaatset jagamist.



## Kaart

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

- Kaardil navigeerimine (*Kaardi panoraamimine ja suumimine, lehekülg 59*)
- Kaardi seaded (*Kaardi seaded, lehekülg 59*)

### Kaardi panoraamimine ja suumimine

- 1 Vajuta navigeerimise ajal kaardi vaatamiseks nuppu **UP** või **DOWN**.
- 2 Hoida all **MENU**.
- 3 Vali **Paani/suumi**.
- 4 Tee valik:
  - Üles ja alla ning vasakule ja paremale panoraamimise või suumimise lülitamiseks vajuta **START**.
  - Kaardi panoraamimiseks või suumimiseks vajuta **UP** või **DOWN**.
  - Väljumiseks vajuta **BACK**.

### Kaardi seaded

Võid kohandada, kuidas kaarti näidatakse kaardirakenduses ja andmekuvadel.

**MÄRKUS.** vajadusel saad kohandada kaardi seadeid konkreetsete tegevuste jaoks süsteemi seadete kasutamise asemel.

Hoida all valikut **MENU** ja vali **Kaart**.

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

**Kasutaja asukohad:** kuvab ja peidab kaardil salvestatud asukohad.

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




## Telefoniga ühenduvuse funktsioonid

Saadavalolevad telefoniga ühilduvuse funktsioonid sinul Instinct kellale, kui kasutad ühildamiseks rakendust Garmin Connect (*Telefoni sidumine kellaga, lehekülg 60*).

- Lisa Garmin Connect rakendusest funktsioone, Connect IQ rakenuse ja palju muud (*Telefoni- ja arvutirakendused, lehekülg 62*)
- Kuvad (*Ülevaated, lehekülg 33*)
- Juhtelementide menüü funktsioonid (*Juhtelemendid, lehekülg 45*)
- Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid (*Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid, lehekülg 67*).
- Telefoni interaktsioonid, nagu nt teavitused (*Teavituste Bluetooth lubamine, lehekülg 60*)

## Telefoni sidumine kellaga

Kella Instinct ühendusfunktsioonide kasutamiseks tuleb see siduda rakenduse Garmin Connect kaudu, mitte telefoni Bluetooth sätetes.

- 1 Installeeritud nutitelefoni rakenduste poest rakendus Garmin Connect ja ava see.
- 2 Too telefon kellast 10 m (33 jala) raadiusse.
- 3 Vali suvand seadme sidumisrežiimi aktiveerimiseks:
  - Esmakordse seadistamise ajal vali  kui seade küsib, et kas siduda nutitelefoni.
  - Kui jätsid sidumisprotsessi vahele, vajuta ja hoida all nuppu **MENU**, ning vali **Paarista telefon**.
- 4 Vali suvand kella lisamiseks kontosse:
  - Kui kasutad seadme sidumiseks rakendust Garmin Connect esmakordselt, järgi ekraanil olevaid juhiseid.
  - Kui oled kasutanud rakendust Garmin Connect teise seadme sidumiseks menüüst  või  menüüst, vali **Garmini seadmed** > **Lisa seade** ja järgi ekraanil olevaid juhiseid.

## Teavituste Bluetooth lubamine

Enne teavituste lubamist pead kella ühilduva telefoniga paaristama (*Telefoni sidumine kellaga, lehekülg 60*).

- 1 Hoida all **MENU**.
- 2 Vali **Nutiteavitused** > **Olek** > **Sees**.
- 3 Vali **Üldkasutus** või **Tegevuse ajal**.
- 4 Vali teavituse tüüp.
- 5 Vali oleku, tooni ja vibreerimise eelistused.
- 6 Vajuta **BACK**.
- 7 Vali privaatsuse ja ajalõpu eelistused.
- 8 Vajuta **BACK**.
- 9 Tekstsõnumitele allkirja lisamiseks vali **Allkiri**.

## Teavituste kuvamine

- 1 Teavituste ülevaate vaatamiseks vajuta sihverplaadil **UP** või **DOWN**.
- 2 Vajuta nuppu **START**.
- 3 Vali teavitus.
- 4 Rohkem suvandite nägemiseks vajuta **START**.
- 5 Eelmisele kuvale naasmiseks vajuta **BACK**.

## Sissetulevale telefonikõnele vastamine

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

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

## Tekstsõnumile vastamine

**MÄRKUS.** see funktsioon saadaval vaid ühilduvates Android telefonides.

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

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

- 1 Teavituste ülevaate vaatamiseks vajuta sihverplaadil **UP** või **DOWN**.
- 2 Vajuta **START** ja vali tekstsõnumi teavitus.
- 3 Vajuta nuppu **START**.
- 4 Vali **Vasta**.
- 5 Vali loendist sõnum.  
Sinu telefon saadab valitud sõnumi tekstsõnumina.

## Teavituste haldamine

Võid hallata Instinct Crossover kellas kuvatavaid teavitusi ühilduvas telefonis.


Tee valik:

- Kui kasutad iPhone®, ava iOS® teavituste seaded, et valida kellas kuvatavad üksused.
- Kui kasutad telefoni Android, vali rakenduses Garmin Connect **Seaded > Märquanded**.

## Telefoni Bluetooth ühenduse väljalülitamine

Telefoni Bluetooth ühenduse saab välja lülitada juhtnuppude menüüst.

**MÄRKUS.** juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülj 47*).

- 1 Juhtnuppude menüü kuvamiseks hoi **CTRL** all.
- 2 Vali , et lülitada välja Bluetooth telefoniühendus oma Instinct kellal.  
Telefonis Bluetooth ühenduse väljalülitamiseks vt mobiilseadme kasutusjuhendit.

## Telefoni ühendushoiatuste sisse- ja väljalülitamine

Instinct Crossover kella võib seadistada nii, et see hoiatab seotud telefoni Bluetooth tehnoloogia abil ühendumisel ja lahtiühendumisel.

**MÄRKUS.** telefoni hoiatused on vaikimisi välja lülitatud.

- 1 Hoi all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Telefon > Hoiatused**.

## Helijuhiste esitamine tegevuse ajal

Võid kellas sisse lülitada jooksu või muu tegevuse ajal motiveerivate olekuteavituste esitamise. Helijuhiseid esitatakse su telefonil, mis on rakenduse Garmin Connect abil ühendatud. Helijuhise esitamise ajal vaigistab kell või telefon teate esitamiseks põhiheli.

**MÄRKUS.** see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

- 1 Hoi **MENU** all.
- 2 Vali **Telefon > Helijuhised**.
- 3 Tee valik:
  - Iga ringi helijuhise kuulmiseks vali **Ringi märguanne**.
  - Juhise kohandamiseks tempo ja kiiruse teabega vali **Tempo/kiirus teade**.
  - Juhise kohandamiseks pulsiteabega vali **Pulsihoiatus**.
  - Juhise kohandamiseks energiaandmetega vali **Toitehoiatus**.
  - Hääljuhise keele või dialekti muutmiseks vali **Dialekt**.

## Telefoni- ja arvutirakendused

Saad oma kella ühendada mitme Garmin telefoni- ja arvutirakendusega, kasutades sama Garmin kontot.

### Garmin Connect

Võid sõpradega teenuses Garmin Connect ühendust pidada. Garmin Connect annab vahendid seireks, analüüsiks, jagamiseks ja üksteise julgustamiseks. Võid salvestada eri tegevusi, nagu jooksmine, kõnd, rattasõit, ujumine, matkamine, triatlon jne. Tasuta konto registreerimiseks laadi rakendus alla oma telefoni ([garmin.com/connectapp](http://garmin.com/connectapp)) rakenduste poest või mine veebilehele [connect.garmin.com](http://connect.garmin.com).

**Tegevuste salvestamine:** pärast tegevuse lõpetamist ja salvestamist kellas võid tegevuse laadida üles oma kontole Garmin Connect ja säilitada seda nii kaua, kui soovid.

**Andmete analüüsimine:** võid vaadata oma tegevuse üksikasjalikumate teavete, sh aeg, vahemaa, kõrgus, pulss, kulutatud kalorit, rütm, jooksev dünaamika, ülavaade, tempo- ja kiirusekaardid ning kohandatavad aruanded.

**MÄRKUS.** mõned andmed vajavad valikulist tarvikut, nt pulsimõõtjat.



**Treeningu kavandamine:** võid valida vormisoleku sihi ja laadida päeva treeningukava.

**Edenemise jälgimine:** võid jälgida igapäevaseid samme, võistelda teistega ja saavutada püstitatud eesmärged.

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

**Sätete haldamine:** võid kohandada oma kella ja kasutajasätteid oma kontol Garmin Connect.

### Rakenduse Garmin Connect kasutamine

Pärast kella sidumist telefoniga (*Telefoni sidumine kellaga, lehekülg 60*) võid kasutada rakendust Garmin Connect kõigi tegevusandmete laadimiseks teenuse Garmin Connect kontole.

1 Veendu, et telefonis töötab rakendus Garmin Connect.

2 Veendu, et kell asub telefonist 10 m (30 ft) raadiuses.

Kell sünkroonib andmeid automaatselt rakenduse Garmin Connect ja kontoga Garmin Connect.

### Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil

Enne seadme tarkvara uuendamist rakenduse Garmin Connect abil peab sul teenuses Garmin Connect konto olema ning kell peab ühilduva telefoniga seotud olema (*Telefoni sidumine kellaga, lehekülg 60*).

Sünkrooni kell Garmin Connect rakendusega (*Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 62*).

Kui uus tarkvara on saadaval, saadab rakendus Garmin Connect uuenduse automaatselt kella. Uuendus rakendatakse, kui kella aktiivset kasutust ei toimu. Pärast uuendamist kell taaskäivitub.

## Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis

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

- 1 Ühenda USB-kaabli abil kell arvutiga.
- 2 Ava veebiaadress [garmin.com/express](http://garmin.com/express).
- 3 Laadi alla ja installi rakendus Garmin Express.
- 4 Ava rakendus Garmin Express ja vali **Lisa seade**.
- 5 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

## Tarkvara uuendamine rakendusega Garmin Express

Enne seadme tarkvara uuendamist tuleb alla laadida ja installida rakendus Garmin Express ning lisada su kell (*Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis, lehekülg 63*).

- 1 Ühenda USB-kaabli abil kell arvutiga.  
Kui uus tarkvara on saadaval, saadab rakendus Garmin Express selle sinu kella.
- 2 Kui rakendus Garmin Express on uuenduse saatmise lõpetanud, ühenda kell arvuti küljest lahti.  
Kell installib uuenduse.

## Connect IQ funktsioonid

Saad lisada funktsioone Connect IQ oma kella pakujalt Garmin ja teistelt pakujatelt, kui kasutad rakendust Connect IQ ([garmin.com/connectiqapp](http://garmin.com/connectiqapp)). Saad oma kella kohandada kellakuvade, seadmerakenduste ja andmeväljade abil.

**Sihverplaadid:** võimaldab kella välimuse kohandamist.

**Seadme rakendused:** lisa oma kellale interaktiivseid funktsioone, sh ülevaateid ja uusi väliste ja vormisoleku tegevuste tüüpe.

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

## Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine

Enne rakenduses Connect IQ funktsioonide allalaadimist tuleb Instinct Crossover kell siduda telefoniga (*Telefoni sidumine kellaga, lehekülg 60*).

- 1 Installi telefoni rakenduste poest rakendus Connect IQ ja ava see.
- 2 Vajadusel vali oma kell.
- 3 Vali rakenduse Connect IQ funktsioon.
- 4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

## Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine arvutiga

- 1 Ühenda oma kell USB-kaablit kasutades arvutiga.
- 2 Ava veebiaadress [apps.garmin.com](http://apps.garmin.com) ja logi sisse.
- 3 Vali rakenduse Connect IQ funktsioon ja laadi see alla.
- 4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

## Garmin Explore™

Teenuse Garmin Explore veebisaidil ja mobiilirakenduse abil saad kavandada reise ning vahepunktide, marsruutide ja radade jaoks pilvemäluruumi kasutada. Teenuse abil saad reise põhjalikult kavandada nii võrgus kui ka võrguväliselt ning andmeid oma ühilduva Garmin seadmega jagada ja sünkroonida. Võid kasutada mobiilseadmes olevat rakendust, et kaarte alla laadida ja neid võrguühenduseta kasutada, ning seejärel ükskõik kuhu navigeerida, ilma et mobiilandmesideteenust vaja oleks.

Võid rakenduse ka Garmin Explore rakenduste poest oma telefoni ([garmin.com/exploreapp](http://garmin.com/exploreapp)) alla laadida või minna veebilehele [explore.garmin.com](http://explore.garmin.com)

## Rakendus Garmin Golf™

Rakendus Garmin Golf võimaldab üksikasjaliku statistika ja löögianalüüsi kuvamiseks ühilduvast Garmin seadme üles laadida punktikaarte. Golfimängijad saavad rakenduse Garmin Golf abil üksteisega eri radadel võistelda. Enam kui 42 000 rajal on punktitaabelid, millega saab igaüks liituda. Võid luua golfiturniiri ja kutsuda mängijaid võistlema.

Rakendus Garmin Golf sünkroonib andmeid teenuse Garmin Connect kontoga. Saad rakenduse Garmin Golf alla laadida oma telefoni ([garmin.com/golfapp](http://garmin.com/golfapp)) rakenduste poest.

## Kasutajaprofiil

Saad oma kasutajaprofiili uuendada oma kellas või rakenduse Garmin Connect kaudu.

### Kasutajaprofiili seadistamine

Võid uuendada oma sugu, sünniaastat, pikkust, kaalu, pulsitsooni ja võimsustsooni seadeid. Seade kasutab seda teavet täpsete treeninguandmete arvutamiseks.

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Kasutajaprofiil**.
- 3 Vali suvand.

### Vormisoleku vanuse kuvamine

Vormisoleku vanus aitab su vormisolekut võrrelda samast soost isiku vormisolekuga. Su kell kasutab vormisoleku vanuse kuvamiseks teavet, nagu kehamassiindeks (BMI), puhkeaja pulsisageduse andmed ja intensiivse aktiivsuse andmed. Kui sul on Garmin Index™ kaal, siis kasutab kell su vormisoleku vanuse määramiseks kehamaasiindeksi asemel keharasva protsenti. Treeningute ja elustiiliga seotud muudatused võivad vormisoleku vanust mõjutada.

**MÄRKUS.** kõige täpsema vormisoleku vanuse saamiseks vii lõpule kasutajaprofiili seadistamine ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 64](#)).

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Kasutajaprofiil > Vormisoleku vanus**.

### Pulsisageduse tsoonid

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

### Vormisoleku sihid

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

- 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 66](#)), et tuvastada oma vormisoleku eesmärgi saavutamiseks parim pulsisageduse tsoon.

Kui sa ei tea oma maksimaalset pulssi, kasuta Internetis saadaolevat mõnda kalkulaatorit. Teatud spordisaalid ja tervisekeskused võivad teha testi maksimaalse pulsisageduse mõõtmiseks. Vaikimisi kasutatav maksimaalse pulsisagedus on 220 miinus su vanus.

## Pulsisagedustsoonide määramine

Kell kasutab algseadistuses määratud kasutajaprofiili teavet, et määrata sinu pulsisageduse tsoonid. Spordiprofiilidele saab määrata eraldi pulsisageduse tsoonid, nt jooksmiseks, rattasõiduks ja ujumiseks. Tegevuse käigu põletatud täpse kalorite arvu teada saamiseks määra oma maksimaalne pulsisagedus. Saad määrata kõik pulsisageduse tsoonid ja puhkeseisundi pulsisageduse käsitsi. Tsoone saad otse kellas või Garmin Connect konto kaudu käsitsi muuta.

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Kasutajaprofiil > Pulsi- ja energiatsoonid > Pulss**.
- 3 Vali **Max HR** ja sisesta oma maksimaalne pulsisagedus.  
Tegevuse ajal enda maksimaalse pulsisageduse automaatseks salvestamiseks saab kasutada funktsiooni Automaattuvastus (*Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine, lehekülg 66*).
- 4 Vali **Laktaadiläve pulss** ja sisesta enda piimhappe läve pulsisagedus.  
Piimhappe läve hindamiseks saab sooritada juhendatud testi (*Piimhappe lävi, lehekülg 40*). Tegevuse käigus piimhappeläve automaatseks salvestamiseks kasuta funktsiooni Automaattuvastus (*Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine, lehekülg 66*).
- 5 Vali **Puhkeaja pulss > Määra kohandatud** ja sisesta enda puhkeseisundi pulsisagedus.  
Võid kasutada kella mõõdetud keskmist puhkeseisundi pulsisagedust või määrata kohandatud puhkeseisundi pulsisageduse.
- 6 Vali **Tsoonid > Järgmise põhjal**.
- 7 Tee valik:
  - Vali **BPM** ja vaata ning muuda tsoone südamelöökidega minutis.
  - Vali **HR-i max %**, et vaadata ning muuta tsoone maksimaalse pulsisageduse protsendina.
  - Vali **%HRR** ja vaata ning muuda tsoone pulsisageduse reservi protsendina (maksimaalne pulsisagedus miinus puhkeseisundi pulsisagedus).
  - Vali **Laktaadiläve pulsi%** ja vaata ning muuda tsoone piimhappe läve pulsisageduse protsendina.
- 8 Vali tsoon ja sisesta iga tsooni väärtus.
- 9 Vali **Spordiala pulss** ja seejärel spordiprofiil, millele lisada eraldi pulsisageduse tsoonid (valikuline).
- 10 Korda samme ja lisa sportimise pulsisageduse tsoone (valikuline).

## Lase kellal määrata oma pulsisageduse tsoonid

Vaikeseaded võimaldavad kellal tuvastada maksimaalse pulsisageduse ja määrata pulsisageduse tsoonid protsendina sinu maksimaalsest pulsisagedusest.

- Veendu, et su kasutajaprofiili seaded on täpsed (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 64*).
- Kasuta jooksmise ajal tihti randme või rindkere pulsimõõtjat.
- Proovi pulsisageduse treeningukavasid teenuse Garmin Connect kontos.
- Vaata tsoonide pulsisageduse trende ja aegu teenuse Garmin Connect kontos.

## Pulsisageduse tsoonide arvutamine

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

## Energiatsoonide seadistamine

Energiaväljundi tsoonides kasutatakse vaikeväärtusi, mis põhinevad sool, kaalul ja keskmisel võimekusel ja ei pruugi ühtida sinu isiklike võimetega. Kui tead oma funktsionaalse energialävendi (FTP) või energialävendi (TP) väärtust, sisesta see ja lase tarkvaral energiatsoonid automaatselt arvutada. Tsoone saad otse kellas või Garmin Connect konto kaudu käsitsi muuta.

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Kasutajaprofiil > Pulsi- ja energiatsoonid > Toide**.
- 3 Vali tegevus.
- 4 Vali **Järgmise põhjal**.
- 5 Tee valik:
  - Vali **Vatid** ja vaata ning muuda tsoone vattides.
  - Vali **% FTP** või **% RP** ning vaata ja muuda tsoone oma energialävendi protsentidena.
- 6 Vali **FTP** või **Lävivõimsus** ja sisesta oma väärtus.  
Tegevuse ajal oma energialävendi automaatseks salvestamiseks võid kasutada funktsiooni **Automaattuvastus** (*Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine, lehekülg 66*).
- 7 Vali tsoon ja sisesta iga tsooni väärtus.
- 8 Vajadusel vali **Minimaalne** ja sisesta minimaalne energiaväärtus.

## Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine

Funktsioon Automaattuvastus on vaikimisi sisse lülitatud. Kell võib tuvastada suurima pulsisageduse ja piimhappe läve tegevuse ajal automaatselt. Kui oled kella sidunud ühilduva jõumõõdikuga, tuvastab kell funktsionaalse energialävendi (FTP) tegevuse ajal automaatselt.

**MÄRKUS.** kell tuvastab suurima pulsisageduse ainult siis, kui pulsisagedus on sinu kasutajaprofiilis määratud väärtusest suurem (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 64*).

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Kasutajaprofiil > Pulsi- ja energiatsoonid > Automaattuvastus**.
- 3 Tee valik.



# 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

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonide kasutamiseks peab kell Instinct Crossover olema ühendatud rakendusega Garmin Connect tehnoloogia Bluetooth abil. Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas. Hädaabikontaktid saad oma Garmin Connect kontosse lisada.

Lisateavet ohutus- ja jälgimisfunktsioonide kohta leiad aadressilt [garmin.com/safety](https://garmin.com/safety).

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

**Juhtumi tuvastamine:** kui kell Instinct Crossover tuvastab välitegevuse ajal õnnetusjuhtumi, siis saadab kell hädaabikontaktidele automaatselt sõnumi, lingi LiveTrack ja GPS-asukohta (kui see on saadaval).

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

**Live Event Sharing:** võimaldab teatud juhtudel sõpradele ja pereliikmetele sõnumeid saata koos reaalselt teabega.

**MÄRKUS.** see funktsioon on kasutatav vaid siis, kui kell on ühendatud ühilduva telefoniga Android.

## Hädaabikontaktide lisamine

Hädaabikontaktide telefoninumbreid kasutatakse ohutus- ja jälgimisfunktsioonide jaoks.

1 Rakenduses Garmin Connect vali  või .

2 Vali **Ohutus ja jälgimine > Ohutusfunktsioonid > Hädaabikontaktid > Lisa hädaabikontakte**.

3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Sinu hädaabikontaktid saavad märguande, kui lisad nad hädaabikontaktiks, ja saavad su taotluse vastu võtta või tagasi lükata. Kui kontakt keeldub, pead valima mõne muu hädaabikontakti.

## Kontaktide lisamine

Garmin Connect Rakendusse saab lisada kuni 50 kontakti. Kontaktide e-posti aadresse saab kasutada funktsiooniga LiveTrack. Kolme neist kontaktidest saab kasutada hädaabikontaktina ([Hädaabikontaktide lisamine, lehekülg 67](#)).

1 Vali Garmin Connect rakendusest  või .

2 Vali **Kontaktid**.

3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Pärast kontaktide lisamist tuleb seadmes Instinct Crossover muudatuste rakendamiseks andmeid sünkroonida ([Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 62](#)).

## Juhtumi tuvastamise sisse- ja väljalülitamine

### ⚠ ETTEVAATUST

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

### TEATIS

Enne kellas juhtumi tuvastamise lubamist tuleb seadistada hädaabikontaktid Garmin Connect rakenduses (*Hädaabikontaktide lisamine, lehekülg 67*). Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas. Hädaabikontaktidel peab olema e-kirjade või tekstsõnumite vastuvõtmise võimalus (rakendub tavapärase tekstsõnumite tasu).

- 1 Hoida sihverplaadil all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Ohutus > Juhtumituvastus**.
- 3 Vali GPS-tegevus.

**MÄRKUS.** juhtumi tuvastamine on saadaval ainult teatud välitegevuste puhul.

Kui kell Instinct Crossover tuvastab intsidendi ja telefon on ühendatud, siis saab rakendus Garmin Connect su hädaabikontaktidele edastada su nime ja GPS-asukohaga (kui on saadaval) automaatse tekstsõnumi ja e-kirja. Sinu seade ja seotud telefon kuvavad sõnumi, milles öeldakse, et sinu kontakte teavitatakse 15 sekundi möödumisel. Kui abi pole vajalik, saad automaatse hädaabisõnumi saatmise tühistada.

## Abi taotlemine

### ⚠ ETTEVAATUST

Abi on täiendav funktsioon ja seda ei tohiks kasutada kui esmast hädaabi saamise meetodit. Rakendus Garmin Connect ei võta sinu eest päästeteenistusega ühendust.

### TEATIS

Enne abi taotlemist pead seadistama hädaabikontaktid rakenduses Garmin Connect (*Hädaabikontaktide lisamine, lehekülg 67*). Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas. Hädaabikontaktidel peab olema e-kirjade või tekstsõnumite vastuvõtmise võimalus (rakendub tavapärase tekstsõnumite tasu).

- 1 Hoida all **CTRL**.
- 2 Pärast kolme värinasignaali vabasta abifunktsiooni aktiveerimiseks klahv.  
Kuvatakse ajaarvestuskuva.  
**VIHJE:** sõnumi tühistamiseks enne ajaarvestuse lõppemist saad valida **Tühista**.

## Tervise ja heaolu seaded

Hoida all nuppu **MENU** ja vali **Tervis ja heaolu**.

**Pulss:** võimaldab isikupärastada randmepõhise pulsisageduse seadeid (*Randmel kantava pulsimoniatori seaded, lehekülg 50*).

**Pulssoksümeetria režiim:** võimaldab sul valida pulssoksümeetri režiimi (*Pulssoksümeetri režiimide seadistamine, lehekülg 51*).

**Liikumisteade:** lülitab funktsiooni Liikumisteade sisse või välja (*Liikumismärguande kasutamine, lehekülg 69*).

**Eesmärkide hoiatused:** võimaldab eesmärkide hoiatusi sisse ja välja lülitada või üksnes tegevuste ajaks välja lülitada. Eesmärkide märguanded ilmuvad igapäevaste sammude, korruste ja nädala intensiivsusminutite korral.

**Move IQ:** võid funktsiooni Garmin Move IQ™ sündmused sisse või välja lülitada. Kui su liigutused vastavad tuttavale harjutuste muustrile, siis tuvastab funktsioon Garmin Move IQ sündmuse automaatselt ja kuvab selle ajajoonel. Funktsiooni Garmin Move IQ sündmused kuvavad tegevuse tüübi ja kestuse, kuid need ei ilmu tegevuste loendis või uudiste voos. Põhjalikuma ja täpsema ülevaate saamiseks võid ajastatud tegevuse seadmesse salvestada.

## Automaatne eesmärk

Seade loob eelmiste aktiivsustasemetel põhjal automaatselt igapäevaste sammude sihi. Päeva jooksul liikudes saad jälgida, kui palju su päevaeesmärgist on täidetud.

Kui sa ei soovi kasutada automaatse eesmärgi funktsiooni, võid teenuse Garmin Connect kontos seadistada isikupärase sammude sihi.

## Liikumismärguande kasutamine

Pidev istuv eluviis võib ainevahetushäireid põhjustada. Liikumismärguande aitab seda vältida. Pärast üht passiivset tundi kuvatakse Liigu! ning liikumisriba. Iga 15 passiivse minuti järel kuvatakse lisalõigud. Kui helisignaalid on sisse lülitatud, siis seade piiksub või vibreerib ([Süsteemiseaded, lehekülg 76](#)).

Liikumismärguande lähtestamiseks tee lühike jalutuskäik (vähemalt paar minutit).

## Intensiivsusminutid

Tervise parandamiseks soovib Maailma Terviseorganisatsioon teha nädalas vähemalt 150 minutit keskmise intensiivsusega trenni (nt kiirkõnd) või 75 minutit suure intensiivsusega trenni (nt jooksmine).

Kell jälgib tegevuse intensiivsust ning keskmise kuni suure intensiivsusega tegevusele kulutatud aega (pulsiandmeid läheb tarvis suure intensiivsuse määramiseks). Kell liidab mõõdukad ja intensiivsed aktiivsusminutid. Suure intensiivsusega minutid korrutatakse liitmisel kahega.

## Intensiivsusminutite teenimine

Sinu Instinct Crossover arvutab intensiivsusminuteid, võrreldes selleks sinu südame löögisageduse andmeid ja keskmist südame löögikiirust puhkeolekus. Kui südame löögisagedus on välja lülitatud, arvutab kell mõõdukad intensiivsusminuteid, analüüsides selleks minutis tehtud sammude arvu.

- Intensiivsusminutite kõige täpsema arvutuse saad, kui käivitad ajastatud tegevuse.
- Kõige täpsema puhkeoleku südame löögikiiruse saad, kui kannad kella ööpäev läbi.

## Une jälgimine

Magamisel ajal tuvastab kell selle automaatselt ja jälgib sel ajal su liigutusi. Võid seadistada teenuse Garmin Connect kontos oma tavapärase uneaja. Unestatistika sisaldab magatud tunde, unefaase ja punktiarvestust. Võid magamise statistikat vaadata teenuse Garmin Connect kontos.

**MÄRKUS.** uinakuid ei lisata unestatistikasse. Võid kasutada häirimise vältimise režiimi teavituste ja hoiatuste väljalülitamiseks, v.a äratus ([Juhtelemendid, lehekülg 45](#)).

## Automaatse unejälgimise kasutamine

- 1 Kanna seadet magamise ajal.
- 2 Laadi oma unejälgimise andmed Garmin Connect saidile ([Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 62](#)).

Võid magamise statistikat vaadata teenuse Garmin Connect kontos.

Saad oma seadmes Instinct Crossover eelmise öö uneandmeid vaadata ([Ülevaated, lehekülg 33](#)).

# Navigeerimine

## Salvestatud asukohtade vaatamine ja redigeerimine

**VIHJE:** saad asukohta salvestada juhtelementide menüüs ([Juhtelemendid, lehekülg 45](#)).

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali **Navigeeri > Salvst. kohad**.
- 3 Vali salvestatud asukoht.
- 4 Vali suvand, et vaadata või muuta asukoha üksikasju.

## Topeltkoordinaadistiku asukohta salvestamine

Saad oma praegust asukohta salvestada, kasutades topeltvõrgu koordinaate, et saaksid hiljem navigeerida samasse asukohta tagasi.

- 1 Hoida mis tahes ekraanil olles all nuppu **START**.
- 2 Vajuta nuppu **START**.
- 3 Asukohtaandmete muutmiseks vajuta vajaduse korral **DOWN**.

## Võrdluspunkti määramine

Võid määrata võrdluspunkti, et saada suund ja kaugus asukohta või suunani.

- 1 Tee valik:
  - Hoida all nuppu **CTRL**.  
**VIHJE:** tegevuse salvestamise ajal saad määrata võrdluspunkti.
  - Vajuta kellal nuppu **START**.
- 2 Vali **Võrdluspunkt**.
- 3 Oota, kuni kell satelliidid leiab.
- 4 Vajuta **START** ja vali **Lisa punkt**.
- 5 Vali asukoht või suund, mida navigeerimisel võrdluspunktina kasutada.  
Ilmub kompassinool ja kaugus sihtkohani.
- 6 Suuna kella ülemine osa oma soovitud suunas.  
Kui kaldud suunast kõrvale, näitab kompass kõrvalekaldumist ja kõrvalekalde nurka.
- 7 Vajadusel vajuta **START** ja vali **Muuda punkti** erineva võrdluspunkti seadmiseks.

## Sihtkohta navigeerimine

Saad seadet kasutada sihtkohta navigeerimiseks või kursi järgimiseks.

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoida all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Navigeerimine**.
- 5 Vali kategooria.
- 6 Vasta ekraanil esitavatele viipadele ning vali sihtkoht.
- 7 Vali **Mine**.  
Ilmub navigeerimisteave.
- 8 Navigeerimise alustamiseks vajuta nuppu **START**

## Salvestatud tegevuse algpunkti navigeerimine

Võid otse või mööda teed navigeerida salvestatud tegevuse algpunkti. Kõnealne funktsioon on saadaval vaid GPS-i kasutavate tegevustega.

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Navigeerimine > Tegevused**.
- 5 Vali tegevus.
- 6 Vali **Tagasi algusesse** ning seejärel valik:
  - Tegevuse algpunkti tagasi navigeerimiseks mööda liigutud teed vali **TracBack**.
  - Tegevuse algpunkti otse tagasi navigeerimiseks vali **Sirge joon**.

Kaardi peal ilmub joon sinu praegusest asukohast kuni viimase salvestatud tegevuse alguspunktini.

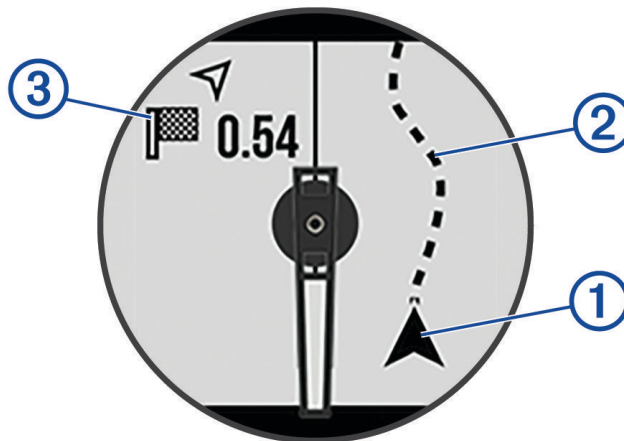
**MÄRKUS.** võid käivitada taimeri, et vältida seadme ümberlülitumist kellarežiimile.

- 7 Kompassi kuvamiseks vajuta **DOWN** (valikuline).  
Nool osutab algpunktile.

## Tegevuse ajal algpunkti navigeerimine

Võid otse või mööda teed navigeerida praeguse tegevuse algpunkti. Kõnealne funktsioon on saadaval vaid GPS-i kasutavate tegevustega.

- 1 Vajuta mis tahes tegevuse ajal nuppu **START**.
- 2 Vali **Tagasi algusesse** ning seejärel valik:
  - Tegevuse algpunkti tagasi navigeerimiseks mööda liigutud teed vali **TracBack**.
  - Tegevuse algpunkti otse tagasi navigeerimiseks vali **Sirge joon**.



Kaardil kuvatakse su praegune asukoht ①, järgitav rada ② ja sihtkoht ③.

## Funktsiooniga Sight 'N Go navigeerimine

Osuta seade kaugusel olevale objektile, nt veetornile, lukusta suund ja navigeeri objektini.

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Navigeerimine > Sight 'N Go**.
- 5 Osuta kell objektile ja vajuta nuppu **START**.  
Ilmub navigeerimisteave.
- 6 Navigeerimise alustamiseks vajuta nuppu **START**

## Üle parda oleva inimese asukoha tähistamine ja selleni navigeerimine

Saad salvestada üle parda kukkunud inimese (MOB) asukoha ja ning automaatselt selleni navigeerida.

**VIHJE:** saad kohandada klahvide funktsioone, et avada MOB funktsioon ([Kiirklahvide kohandamine, lehekülg 77](#)).

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Navigeerimine > Viimane MOB**.  
Ilmub navigeerimisteave.

## Navigatsiooni katkestamine

- 1 Hoia tegevuse ajal all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Lõpeta navig.**

## Rajad

Võid saata raja teenuse Garmin Connect kontost oma seadmesse. Pärast seadmesse salvestamist võid seadmes rajal navigeerida.

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


Võid ka sõita salvestatud rajal ning üritada saavutada või ületada varasemaid sihte. Nt kui algselt läbisid raja 30 minutiga, võid võistlemiseks kasutada funktsiooni Virtual Partner ja proovida rada läbida vähem kui 30 minutiga.

## Seadmel raja loomine ja järgimine

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Navigeerimine > Teekonnad > Loo uus**.
- 5 Anna rajale nimi ja vali ✓.
- 6 Vali **Lisa asukoht**.
- 7 Tee valik.
- 8 Vajadusel korda samme 6 ja 7.
- 9 Vali **Valmis > Koosta teekond**.  
Ilmub navigeerimisteave.
- 10 Navigeerimise alustamiseks vajuta nuppu **START**

## Raja loomine rakenduses Garmin Connect




Rakenduses Garmin Connect uue treeningu loomiseks peab sul olema teenuses Garmin Connect konto ([Garmin Connect, lehekülg 62](#)).

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect teenuse  või teenuse **•••**.
- 2 Vali **Treening ja Kavandamine > Teekonnad > Loo teekond**.
- 3 Vali raja tüüp.
- 4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 5 Vali **Valmis**.

**MÄRKUS.** raja saad saata oma seadmesse ([Radade saatmine seadmesse, lehekülg 73](#)).

## Radade saatmine seadmesse

Võid rakenduses Garmin Connect loodud raja oma seadmesse saata (*Raja loomine rakenduses Garmin Connect, lehekülg 72*).

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect  või .
- 2 Vali **Treening ja Kavandamine > Teekonnad**.
- 3 Vali rada.
- 4 Vali  > **Saada seadmesse**.
- 5 Vali ühilduv seade.
- 6 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

## Raja üksikasjade vaatamine või muutmine

Enne rajal navigeerimist saad rajaandmeid vaadata või muuta.

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoi a all nuppu **MENU**.
- 4 Vali **Navigeerimine > Teekonnad**.
- 5 Raja valimiseks vajuta nuppu **START**.
- 6 Tee valik:
  - Navigeerimise alustamiseks vali **Koosta teekond**.
  - Kohandatud tempokella loomiseks vali **PacePro**.
  - Raja kuvamiseks kaardil ja panoraamimiseks või suumimiseks vali **Kaart**.
  - Rajal vastassuunas liikumiseks vali **Pööra teekond ümber**.
  - Raja kõrguskaardi nägemiseks vali **Kõrguse graafik**.
  - Raja nime muutmiseks vali **Nimi**.
  - Raja kulgemise muutmiseks vali **Redigeeri**.
  - Raja kustutamiseks vali **Kustuta**.

## Vahepunkti kavandamine

Uue asukoha loomiseks võid kavandada vahemaa ja suuna praegusest asukohast uude asukohta.

**MÄRKUS.** võib olla pead lisama rakenduse Projekteeritud asukohapunkt tegevuste ja rakenduste loendisse.

- 1 Vajuta kella kuval nuppu **START**.
- 2 Vali **Projekteeritud asukohapunkt**
- 3 Suuna määramiseks vajuta **UP** või **DOWN**.
- 4 Vajuta **START**.
- 5 Mõõtühiku valimiseks vajuta **DOWN**.
- 6 Vahemaa sisestamiseks vajuta **UP**.
- 7 Salvestamiseks vajuta **START**.

Kavandatud vahepunkt salvestatakse vaikenimega.

## Navigatsiooniseaded

Võid sihtkohta navigeerimisel kohandada kaardi funktsioone ja välimust.

## Navigatsiooniandmete kuvade kohandamine

- 1 Hoida all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Navigeerimine > Andmekuvad**.
- 3 Tee valik:
  - Kaardi sisse- või väljalülitamiseks vali **Kaart > Olek**.
  - Vali **Kaart > Andmeväli**, et lülitada sisse või välja andmevälja, mis näitab kaardi peal marsruuditeavet.
  - Kõrguskaardi sisse- või väljalülitamiseks vali **Kõrguse graafik**.
  - Vali kuva, mida soovid lisada, eemaldada või kohandada.

## Suuna seadistused

Saad seadistada navigeerimisel esitatava osuti käitumise.

Hoida all nuppu **MENU** ja vali **Navigeerimine > Tüüp**.

**Suund:** näitab sihtkoha suunda.

**Kurss:** suunanool näitab sinu paiknemist sihtkohaga võrreldes.

## Navigeerimishoiatuste seadistamine

Sihtkohta navigeerimise lihtsustamiseks võid seadistada hoiatused.

- 1 Hoida all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Navigeerimine > Hoiatused**.
- 3 Tee valik:
  - Vali **Vahemaa sihtpunktini**, et seadistada hoiatus, kui lõplik sihtkoht on soovitud vahemaa kaugusel.
  - Vali **Sihtpunktini jääv aeg**, et seadistada hoiatus, kui lõplikku sihtkohta jõudmiseks on jäänud vastav aeg.
  - Kursilt kaldumise hoiatuse seadistamiseks vali **Kursist kõrvalekalle**.
  - Üksikasjalike navigeerimisjuhiste lubamiseks vali **Pööramisjuhised**.
- 4 Vajadusel vali hoiatuse sisselülitamiseks **Olek**.
- 5 Vajadusel sisesta vahemaa või aeg ja vali ✓.

## Toitehalduri seaded

Hoida nuppu **MENU** all ja vali **Toitehaldur**.

**Akusäästja:** võimaldab süsteemi seadeid aku kasutusaja pikendamiseks kella režiimis (*Akusäästja kohandamine, lehekülg 75*).

**Toiterežiimid:** võimaldab treeningu ajal muuta süsteemiseadeid, aktiivsusseadeid ja GPS-i sätteid aku kasutusaja pikendamiseks (*Toiterežiimide kohandamine, lehekülg 75*).



## Akusäästja kohandamine

Akusäästja võimaldab süsteemi seadeid aku kasutaja pikendamise kiireks seadistamiseks kella režiimis. Akusäästja saad juhtelementide menüüs sisse lülitada (*Juhtelemendid, lehekülg 45*).

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Toitehaldur > Akusäästja**.
- 3 Akusäästja sisselülitamiseks vali **Olek**.
- 4 Vali **Redigeeri** ja seejärel suvand.
  - Vali **Kelladisain** ja aktiveeri madala energiakasutusega sihverplaat, mida uuendatakse kord minutis.
  - Vali **Telefon** ja ühenda paaristatud telefon lahti.
  - Vali **Randmepõhine pulss** ja lülita randme pulsisageduse monitor välja.
  - Vali **Pulssoksümeeter** ja lülita pulssoksümeetria andur välja.
  - Vali **Taustvalgus** ja lülita automaatne taustvalgus välja.Kell kuvab iga seadistuse muudatusega võidetud kasutustunnid.
- 5 Vali **Magamise ajal** ja aktiveeri akusäästja funktsioon oma tavapäraseks uneajaks.  
**VIHJE:** võid seadistada teenuse Garmin Connect kontos oma tavapärase uneaja.
- 6 Vali **Aku tühjen. hoiatus** märguande saamiseks siis, kui aku hakkab tühjaks saama.

## Toiterežiimi vahetamine

Võid toiterežiimi vahetada, et pikendada aku kasutusaega tegevuse jooksul.

- 1 Hoia tegevuse ajal all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Toiterežiim**.
- 3 Tee valik.  
Kell kuvab iga toiterežiimiga saadaval olevad kasutustunnid.

## Toiterežiimide kohandamine

Sinu seadmesse on eelnevalt laaditud mitu toiterežiimi, mis võimaldab sul kiiresti muuta süsteemiseadeid, tegevuse seadeid ja GPS-seadeid, et tegevuse ajal aku kasutusaega pikendada. Saad muuta olemasolevaid toiterežiime ja luua uusi kohandatud toiterežiime.

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Toitehaldur > Toiterežiimid**.
- 3 Tee valik:
  - Vali kohandamiseks toiterežiim.
  - Kohandatud toiterežiimi loomiseks vali **Lisa**.
- 4 Vajadusel sisesta kohandatud nimi.
- 5 Vali suvand konkreetse toiterežiimi sätete kohandamiseks.  
Näiteks, saad muuta GPS-seadeid või seotud telefonist lahti ühendada.  
Kell kuvab iga seadistuse muudatusega võidetud kasutustunnid.
- 6 Vajaduse korral vali **Valmis**, et kohandatud toiterežiimi salvestada ja kasutada.

## Toiterežiimi taastamine

Saad eelnevalt laaditud toiterežiimi lähtestada tehase vaikeseadistuse peale.

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Toitehaldur > Toiterežiimid**.
- 3 Vali eellaaditud toiterežiim.
- 4 Vali **Taasta > ✓**.

# Süsteemiseaded

Hoia all **MENU** ja vali **Süsteem**.

**Keel:** vali kellas kasutatav keel.

**Aeg:** reguleeri aja seadeid (*Kellaaja seaded, lehekülg 76*).

**Käed:** võimaldab kella seiereid joondada (*Kellaosutite kohandamine, lehekülg 77*).

**Taustvalgus:** reguleerib ekraani seadeid (*Ekraaniseadete muutmise, lehekülg 77*).

**Satelliidid:** määrab tegevustele vaikumisi kasutatava satelliitsüsteemi. Vajaduse korral saad iga tegevuse satelliidi sätteid kohandada.

**Heli ja värin:** siit saad määrata kella helinad, nt nuppude helid, äratused ja värinad.

**Mitte segada:** võimaldab lubada režiimi Mitte segada. Kasuta valikut Magamise ajal, et aktiveerida segamiskeelu režiim tavapäraseks uneajaks automaatselt. Tavapärase uneaja saad seadistada Garmin Connect kontol.

**Kiirklahvid:** võimaldab määrata nuppudele otseteid (*Kiirklahvide kohandamine, lehekülg 77*).

**Automaatlukustus:** siit saad määrata nuppude automaatlukustuse, et vältida juhuslikke nupuvajutusi. Kasuta valikut Tegevuse ajal, et lukustada nupud ajastatud tegevuse ajaks. Kasuta valikut Üldkasutus, et lukustada nupud ajaks, kui sa ei salvesta ajastatud tegevust.

**Formaat:** määrab üldised formaadi eelistused, näiteks mõõtühikute, tegevuste ajal kuvatava tempo ja kiiruse, nädala alguse ja geograafilise asukoha formaadi ning kuupäeva valikud (*Mõõtühikute muutmise, lehekülg 77*).

**Physio TrueUp:** võimaldab tegevuste ja soorituse mõõtmistulemuste sünkroonimist sinu teistest ettevõtte Garmin seadmetest (*Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine, lehekülg 78*).

**Suurep. tingimus:** lubab tegevuse ajal soorituse hinnangu funktsiooni (*Soorituse hinnang, lehekülg 39*).

**Andmete salvestamine:** määrab, kuidas kell tegevusandmeid salvestab. Salvestamise valik Nutikas (vaikumisi) võimaldab pikemate tegevuste salvestamist. Salvestamise valik Iga sekund tagab üksikasjalikumad salvestused, kuid ei pruugi salvestada pikaajalisi tegevusi täielikult.

**USB-režiim:** määrab kella kasutama massmälurežiimi või režiimi Garmin, kui kell on arvutiga ühendatud.

**Lähtesta:** võid lähtestada kasutajaandmed ja seaded (*Kõigi vaikeseadete lähtestamine, lehekülg 84*).

**Tarkvara uuendus:** siit saad installida Garmin Express abil allalaaditud tarkvarauuendusi. Kasuta valikut Automaatuuendus, et lubada kellal seotud telefoni rakendusest Garmin Connect uusim tarkvarauuendus alla laadida.

**Seadmest:** kuvab seadme, tarkvara, litsentsi ja normatiivteabe.

## Kellaaja seaded

Hoia all **MENU** ja vali **Süsteem > Aeg**.

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

**Kuupäevavorming:** määrab päeva, kuu ja aasta kuvamisjärjestuse kuupäevades.

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

**Aeg:** võimaldab kellaaja muutmist, kui valikust Määra kellaage on valitud Käsitsi.

**Hoiatused:** võimaldab määrata tunnimärgandeid ning päikesetõusu ja -loojangu märguandeid, mis kõlavad määratud arvu minuteid või tunde enne tegelikku päikesetõusu või -loojangut (*Märguannete seadistamine, lehekülg 5*).

**Sünkrooni GPS-iga:** võimaldab kellaaja käsitsi sünkroonimist, kui liigud teise ajavööndisse ning kui on vaja minna üle suve- ja talveajale (*Aja sünkroonimine, lehekülg 4*).

## Kellaosutite kohandamine

Kellaosutid sünkroonivad digitaalse ajaga ja kalibreeruvad automaatselt. Mõnikord võib tugev raputus, temperatuurimuutus või magnetväli põhjustada seda, et kellaosutid ei sünkrooni digitaalse ajaga või käivad valesti. Kui kellaosutid ei ühti digitaalse kellaajaga, saad neid käsitsi kalibreerida või õigeks seada.

- 1 Hoia sihverplaadil all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Süsteem > Käed**.
- 3 Tee valik:
  - Kellaosutite kalibreerimiseks vali **Seierite kalibreerimine > Kalibreerin kohe?**  
**VIHJE:** kellaosutite millal tahes kalibreerimiseks hoia all nuppu **GPS** ja **ABC**.
  - Tavapärase kasutamise ajal automaatse kalibreerimise lubamiseks või keelamiseks vali **Seierite kalibreerimine > Üldkasutus**.
  - Tegevuste ajal automaatse kalibreerimise lubamiseks või keelamiseks vali **Seierite kalibreerimine > Tegevuse ajal**.
  - Kellaosutite käsitsi joondamiseks ja kaliibrimisaluse lähtestamiseks vali **Seadista joondus** ja järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

## Ekraaniseadete muutmine

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Süsteem > Taustvalgus**.
- 3 Taustvalguse intensiivsuse vähendamiseks ja öövaatlusprillidega kohandamiseks (valikuline) vali **Õine nägemine**.
- 4 Tee valik:
  - Vali **Tegevuse ajal**.
  - Vali **Üldkasutus**.
  - Vali **Magamise ajal**.
- 5 Tee valik:
  - Et määrata ekraanivalgustuse heledustase vali **Heledus**.  
**MÄRKUS.** öörežiimi lubamisel ei saa heleduse tase muuta.
  - Ekraani klahvivajutusteks sisselülitamiseks vali **Nupud**.
  - Ekraani hoiatusteks sisselülitamiseks vali **Hoiatused**.
  - Käe tõstmise ja randme vaatamiseks pööramise abil ekraani sisselülitamiseks vali **Žest**.
  - Et määrata aeg, mille möödumisel ekraan välja lülitub vali **Ajalõpp**.

## Kiirklahvide kohandamine

Võid kohandada üksikute klahvide ja klahvikombinatsioonide allhoidmise funktsiooni.

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Vali **Süsteem > Kiirklahvid**.
- 3 Vali kohandamiseks klahv või klahvikombinatsioon.
- 4 Vali funktsioon.

## Mõõtühikute muutmine

Võid kohandada vahemaa, sammu, kiiruse, kõrguse jm näitajate ühikuid.

- 1 Hoia all **MENU**.
- 2 Vali **Süsteem > Formaat > Ühikud**.
- 3 Vali mõõtühiku tüüp.
- 4 Vali mõõtühik.

## Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine

Võid tegevusi ja sooritusnäitajaid sünkroonida teistest ettevõtte Garmin seadmetest ettevõtte Instinct Crossover kella, kasutades oma kontot Garmin Connect. See aitab kellal täpsemalt kajastada sinu treenitustaset ja vormisolekut. Näiteks võid salvestada rattasõidu seadmega Edge ning vaadata tegevuse üksikasju ja üldist treeningukoormust enda kellas Instinct Crossover.

1 Hoia all **MENU**.

2 Vali **Süsteem > Physio TrueUp**.

Kui sünkroonid oma kella telefoniga, ilmuvad hiljutised tegevused ja sooritusnäitajad sinu teistest seadmetest Garmin sinu kella Instinct Crossover.

## Seadme teabe vaatamine

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

1 Hoia all nuppu **MENU**.

2 Vali **Süsteem > Seadmest**.

## E-sildi regulatiiv- ja vastavusteabe vaatamine

Kõnealusel seadmel on elektrooniline silt. E-silt võib sisaldada regulatiivteavet, nagu FCC antud tuvastusnumbrid või regionaalsed vastavustähised, sh vastav toote- ja litsentsiteave.

1 Hoia all nuppu **MENU**.

2 Vali seadete menüüs **Seadmest**.

# Seadme teave

## Kella laadimine

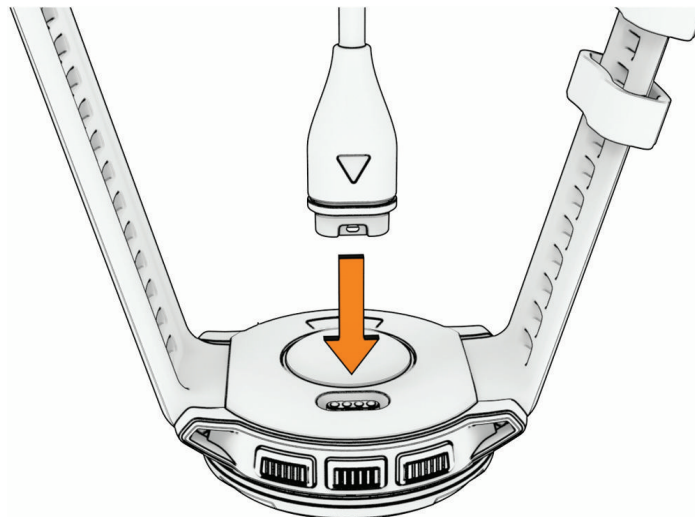
### ⚠ HOIATUS

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

### TEATIS

Korrosiooni vältimiseks kuivata klemmid ja ümbritsev ala põhjalikult enne seadme laadimist või arvutiga ühendamist. Järgi puhastusjuhiseid (*Seadme hooldamine, lehekülg 80*).

1 Ühenda USB-kaabli väiksem ots kella laadimispeassa.



2 Ühenda USB-kaabli suurem ots USB-laadimispeassa.  
Kell kuvab aku laetuse taseme.

## Päikese käes laadimine

**MÄRKUS.** seda funktsiooni ei saa kõigis mudelites kasutada.

Päikese käes laadimine võimaldab laadida kella selle kasutamise ajal.

## Päikeseenergiaga laadimise nõuanded

Kella aku kasutusaja pikendamiseks järgi neid nõuandeid.

- Jälgi, et varrukas ei varjaks käel kella.
- Regulaarne väljas päikeselistes oludes kasutamine pikendab aku kasutusaega.

**MÄRKUS.** kell kaitseb end ise ülekuumenemise eest ning peatab laadimise automaatselt, kui sisetemperatuur ületab päikeseenergiaga laadimise temperatuuri läve.

**MÄRKUS.** kui kell on ühendatud välise toiteallikaga või kui aku on täis, siis kell end päikeseenergiaga ei lae.

## Analoogražiim

Kui aku laetuse tase on väga madal, lülitub kell aku kestvuse pikendamiseks analoogražiimi. Kellaaega näed analoogkella seerite järgi, kuid kõik muud funktsioonid on keelatud.

## Tehnilised andmed

Aku tüüp	Korduvlaaditav sisse-ehitatud liitiumaku
Veekindluse tase	10 ATM <sup>1</sup>
Kasutamise ja hoiustamise temperatuurivahemik	From -20° to 60°C (from -4° to 140°F)
USB-laadimise temperatuurivahemik	0 kuni 45 °C (32 kuni 113 °F)
Juhtmevaba ühenduse sagedused	2,4 GHz @ 1,6 dBm max, 13,56 MHz @ -40 dBm max

## Aku kasutusaja teave

Reaalne aku kasutusaeg sõltub kellas aktiveeritud funktsioonidest, nagu tegevuste jälgimine, randmelt mõõdetav pulsisagedus, telefoni teavitused, GPS, sisemised andurid ja ühendatud andurid ([Soovitud aku kasutusaja maksimeerimiseks, lehekülg 84](#)).

Režiim	Aku kasutusaeg
Nutikellarežiim koos tegevuse jälgimise ja ööpäev läbi randmelt pulsimõõtmisega	Kuni 28 päeva / päikesega kuni 70 päeva <sup>2</sup>
GPS-režiim	Kuni 25 tundi / päikesega 31 tundi <sup>3</sup>
Max aku GPS-režiim	Kuni 111 tundi / päikesega 553 tundi <sup>3</sup>
Ekspeditsiooni GPS-režiim	Kuni 40 päeva / päikesega kuni 327 päeva <sup>2</sup>
Aku säästmise kellarežiim	Kuni 71 päeva / päikesega piiramatu <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Seade talub rõhku, mis on võrdne 100 m sügavusega. Lisateavet vt veebilehelt [garmin.com/waterrating](http://garmin.com/waterrating).

<sup>2</sup> Terve päeva jooksul kandmisel, kolm tundi välisõhu 50 000 lux tingimustes.

<sup>3</sup> Kasutamisel 50 000 lux tingimustes.

## Seadme hooldamine

### TEATIS

Ära puhasta seadet terava esemega.

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

Kui seade puutub kokku kloori-, soolase vee, päikesekreemi, kosmeetikavahendite, alkoholi või muude ohtlike kemikaalidega, loputa seda põhjalikult mageveega. Pikaajaline kokkupuude nende ainetega võib korrupt kahjustada.

Vee all ära nuppe vajuta.

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

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

## Kella puhastamine

### ⚠ ETTEVAATUST

Mõnedel kasutajatel, eelkõige tundliku nahaga või allergilistel inimestel, võib pärast pikemaajalist kella kasutamist ilmuda nahaärritus. Kui märkad nahaärritust, võta kell ära ja lase nahal paraneda. Nahaärrituse vältimiseks veendu, et kell oleks puhas ja kuiv, ning ära kella randmele liiga tugevalt kinnita.

### TEATIS

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

**1** Puhasta kella lapiga, mida on niisutatud õrnatoimelise puhastusainega.

**2** Kuivata.

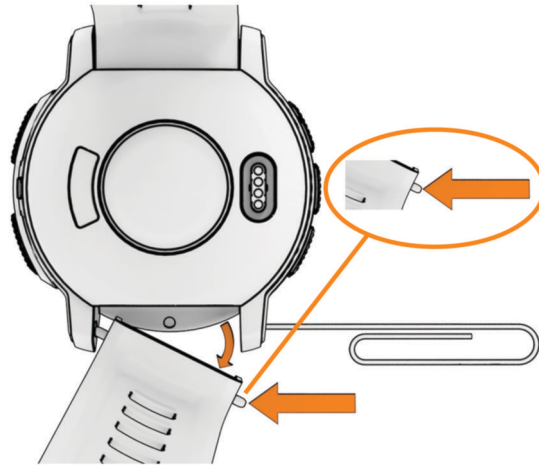
Puhastamise järel lase kellal täielikult kuivada.

**VIHJE:** lisateavet leiad aadressilt [garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

## Vedruvardaga kellarihmade vahetamine

Võid oma kellarihma asemele valida mõne uue kellarihma Instinct Crossover või ühilduva QuickFit® 22 kellarihma.

1 Vajuta eemaldusnõela abil kella tihvt sisse.



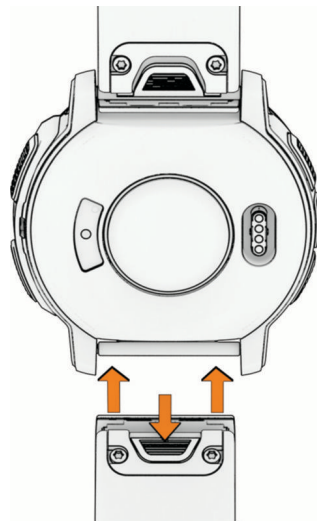
2 Eemalda rihtmud kella.

3 Tee valik:

- Kellarihmade Instinct Crossover paigaldamiseks aseta uue rihma üks pool kell aukudega kohakuti, vajuta kella nähaolev tihvt sisse ja vajuta rihtmud paika.

**MÄRKUS.** veendu, et rihtmud oleks kindlalt kinnitunud. Kella tihvt peab olema kella aukudega kohakuti.

- Kellarihmade QuickFit 22 paigaldamiseks eemalda kella tihvt rihma Instinct Crossover küljest, pane kella tihvt kella tagasi ning vajuta uus rihtmud paika.



**MÄRKUS.** veendu, et rihtmud oleks kindlalt kinnitunud. Riiv peaks sulguma tihvtide kohal.

4 Korda neid toiminguid, et vahetada ka teine rihtmud.

## Andmehaldus

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

## 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.

## Tõrkeotsing

### Tooteuendused

Seade kontrollib automaatselt uenduste olemasolu, kui ühendatud on Bluetooth. Käsitsi saad uuendusi kontrollida süsteemiseadetest (*Süsteemiseaded, lehekülj 76*). Installe arvutisse Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). Installe nutitelefoni rakendus Garmin Connect.

Tagab Garmin seadmetel allolevatele teenustele hõlpsa juurdepääsu.

- Tarkvarauuendused
- Marsruudi uuendused
- Andmete üleslaadimine teenusesse Garmin Connect
- Toote registreerimine

### Lisateabe hankimine

Lisateavet toote kohta leiate Garmin veebisaidilt.

- Ava [support.garmin.com](http://support.garmin.com), et leida rohkem kasutusjuhendeid, artikleid ja tarkvarauuendusi.
- Ava [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) või võta ühendust ettevõtte Garmin edasimüüjaga, et saada teavet valikuliste tarvikute ja varuosade kohta.
- Funktsioonide täpsuse kohta teabe saamiseks ava [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy). Tegemist ei ole meditsiiniseadmega.

### Mu seadme keel on vale

Kui kogemata valisid seadme vale suhtluskeelega, siis saab selle tagasi muuta.

- 1 Hoia all nuppu **MENU**.
- 2 Keri loendi viimase üksuse juurde ja vajuta nuppu **START**.
- 3 Vajuta nuppu **START**.
- 4 Vali oma keel.
- 5 Vajuta nuppu **START**.

### Kas mu telefon ühildub minu kellaga?


Instinct Crossover kell ühildub telefonidega kasutades Bluetooth tehnoloogiat.

Bluetooth ühilduvuse kohta leiad teavet aadressilt [garmin.com/ble](http://garmin.com/ble).



## Telefon ei ühendu kellaga

Kui telefon ei saa kellaga ühendust luua, proovi järgmist.

- Lülita telefon ja kell välja ning uuesti sisse.
- Luba telefonis Bluetooth-tehnoloogia.
- Uuenda rakendus Garmin Connect uusimale versioonile.
- Sidumise uuesti proovimiseks eemalda kell rakendusest Garmin Connect ja telefoni Bluetooth seadetest.
- Kui ostsid uue telefoni, eemalda seade eelmise telefoni rakendusest Garmin Connect.
- Aseta telefon vähemalt 10 m (33 ft.) raadiusesse oma kellast.
- Ava telefonis rakendus Garmin Connect, vali  või **•••**, ja vali **Garmini seadmed > Lisa seade**, et sidumisrežiimi siseneda.
- Hoia sihverplaadil all nuppu **MENU** ja vali **Telefon > Paarista telefon**.

## Mu kell ei näita õiget kellaega

Kell uuendab kellaaja ja kuupäeva, kui selle sünkroonid. Õige kellaaja seadistamiseks tuleks kell sünkroonida ajavööndi muutumisel või suve-/talveajale üleminekul.

Kui kellaosutid ei ühti digitaalse kellaajaga, tuleks neid käsitsi joondada ([Kellaosutite kohandamine, lehekülg 77](#)).

- 1 Kinnita, et valitud on automaatne kellaaja määramine ([Kellaaja seaded, lehekülg 76](#)).
- 2 Kinnita, et sinu arvuti või telefon näitab õiget kohalikku kellaega.
- 3 Tee valik:
  - Sünkrooni oma kell arvutiga ([Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis, lehekülg 63](#)).
  - Sünkrooni oma kell telefoniga ([Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 62](#)).
  - Sünkrooni oma kell GPS-iga ([Aja sünkroonimine, lehekülg 4](#)).

Kellaega ja kuupäeva uuendatakse automaatselt.

## Kas saan kasutada Bluetooth andurit oma kellaga?

Kell ühildub teatud anduritega Bluetooth. Anduri esmakordsel ühendamisel oma kellaga Garmin, pead kella ja anduri omavahel siduma. Pärast sidumist ühendub kell anduriga automaatselt, kui alustad tegevust ning andur on aktiivne ja levialas.

- 1 Hoia **MENU** all.
- 2 Vali **Andurid ja tarvikud > Lisa uus**.
- 3 Tee valik:
  - Vali **Otsi kõike**.
  - Vali anduri tüüp.

Võid kohandada valikulisi andmevälju ([Andmekuvade kohandamine, lehekülg 21](#)).

## Kella lähtestamine

- 1 Hoia all nuppu **CTRL**, kuni kell lülitub välja.
- 2 Kella sisselülitamiseks hoia nuppu **CTRL** all.

## Kõigi vaikeseadete lähtestamine

Enne kõigi vaikeseadete lähtestamist peaksid kella rakendusega Garmin Connect sünkroonima ja oma aktiivsusandmed üles laadima.

Saad lähtestada kõik kella seaded tehase vaikeseadetele.

1 Hoia all **MENU**.

2 Vali **Süsteem > Lähtesta**.

3 Tee valik:

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

**MÄRKUS.** kui oled seadistanud rakenduse Garmin Pay rahakoti, siis kustutab see suvand rahakoti kellast.

## Soovitused aku kasutusaja maksimeerimiseks

Aku kasutusaja pikendamiseks võid proovida järgmisi nippe.

- Muuda tegevuse ajal toiterežiimi (*Toiterežiimi vahetamine, lehekülg 75*).
  - Juhtelementide menüüs lülita sisse akusäästmise funktsioon (*Juhtelemendid, lehekülg 45*).
  - Vähenda ekraani valgustuse aega (*Ekraaniseadete muutmine, lehekülg 77*).
  - Vähenda ekraani eredust (*Ekraaniseadete muutmine, lehekülg 77*).
  - Kasuta UltraTrac oma tegevuse jaoks satelliitrežiimi.
  - Lülita Bluetooth tehnoloogia välja, kui sa ei kasuta selle ühendusega funktsioone (*Juhtelemendid, lehekülg 45*).
  - Kui peatad tegevuse pikemaks ajaks, vali **Jätka hiljem** (*Tegevuse lõpetamine, lehekülg 6*).
  - Kasuta kellakuva, mida iga sekundi järel ei uuendata.  
Näiteks kasuta ilma sekundiseierita kella (*Kellakuva kohandamine, lehekülg 33*).
  - Piira telefoni teavitusi, mida kell kuvab (*Teavituste haldamine, lehekülg 61*).
  - Peata pulsiseduse andmete edastamine seotud seadmetesse (*Pulsisageduse andmete edastamine, lehekülg 50*).
  - Lülita randmepõhine pulsiseduse jälgimine välja (*Randmel kantava pulsimonitori seaded, lehekülg 50*).
- MÄRKUS.** randmepõhise pulsiseduse jälgimise abil arvutatakse aktiivse treeningu minuteid ning põletatud kaloreid.
- Lülita pulsi käsitsi oksümeeter sisse (*Pulssokümeetri režiimide seadistamine, lehekülg 51*).

## Satelliitsignaali hankimine

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

**VIHJE:** lisateavet GPS-i kohta vaata aadressilt [garmin.com/aboutGPS](http://garmin.com/aboutGPS).

1 Mine lagedasse paika.

Seadme esiosa peaks olema taeva poole suunatud.

2 Oota, kuni seade satelliidid leiab.

Satelliitsignaali leidmiseks võib kuluda 30–60 sekundit.

## GPS-satelliidi vastuvõtmise täiustamine

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

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

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

## Temperatuurinäit pole täpne

Kehatemperatuur mõjutab sisemise temperatuurianduri temperatuurinäitu. Kõige täpsema temperatuurinäidu saamiseks võta kell randmelt ära ja oota 20 kuni 30 minutit.

Kella kandmise ajal täpse välistemperatuurinäidu nägemiseks võid kasutada ka valikulist tempe välistemperatuuriandurit.

## Aktiivsuse jälgimine

Lisateavet aktiivsuse jälgimise kohta leiad aadressilt [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Mu igapäevaste sammude arvu ei kuvata

Igapäevaste sammude arv nullitakse südaööl.

Kui sammude arvu asemel kuvatakse kriipsud, oota kellaaja automaatseks seadistamiseks satelliidisignaali hankimist.

## Minu sammuarv ei näi õige olevat

Kui sammuarv ei näi õige, võid proovida järgmist.

- Kanna kella mittedominantsel käel.
- Kanna kella taskus, kui lükkad lapsekäru või muruniidukit.
- Kanna kella taskus, kui kasutad aktiivselt ainult käsi.

**MÄRKUS.** kell võib tõlgendada teatud korduvaid liigutusi (nt nõudepesu, pesu voltimine või plaksutamine) sammudena.

## Kella ja teenuse Garmin Connect konto sammunäit ei ühti

Sinu konto Garmin Connect sammunäit uueneb siis, kui oma kella sünkroonid.

### 1 Tee valik:

- Sünkrooni oma sammunäit rakendusega Garmin Express (*Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis, lehekülg 63*).
- Sünkrooni oma sammunäit rakendusega Garmin Connect (*Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 62*).

### 2 Oota, kuni andmeid sünkroonitakse.

Sünkroonimiseks võib kuluda mitu minutit.

**MÄRKUS.** rakenduse Garmin Connect või Garmin Express värskendamine ei sünkrooni andmeid ega uuenda sammunäitu.

## Läbitud korruste näit pole täpne

Kell sisaldab sisemist baromeetrit, mis mõõdab korruste läbimisel kõrgust. Läbitud korrus on 3 m (10 ft.).

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

# Lisa

## Andmeväljad

**MÄRKUS.** kõigi tegevuse tüüpide jaoks pole kõik andmeväljad saadaval. Mõned andmeväljad vajavad andmete kuvamiseks ANT+ või Bluetooth tarvikuid. Mõned andmeväljad ilmuvad kellas rohkem kui ühes kategoorias.

**VIHJE:** saad andmevälju kohandada ka kella seadetes rakenduses Garmin Connect.

### Rütmiväljad

Nimi	Kirjeldus
Keskm. rütm	Rattasõit. Praeguse tegevuse keskmine rütm.
Keskm. rütm	Jooksmine. Praeguse tegevuse keskmine rütm.
Rütm	Rattasõit. Vändavõlli pöörete arv. Andmete kuvamiseks peab seade olema ühendatud rütmitarvikuga.
Rütm	Jooksmine. Samme minutis (vasak ja parem).
Ringi RÜTM	Rattasõit. Praeguse ringi keskmine rütm.
Ringi rütm	Jooksmine. Praeguse ringi keskmine rütm.
Viimase ringi rütm	Rattasõit. Viimase lõpetatud ringi keskmine rütm.
Viimase ringi rütm	Jooksmine. Viimase lõpetatud ringi keskmine rütm.

### Kompassi väljad

Nimi	Kirjeldus
Kompassi HDG.	Liikumise suund kompassi järgi.
GPS-i kurss	Liikumissuund GPS-i alusel.
Kurss	Liikumise kurss.

### Vahemaaväljad

Nimi	Kirjeldus
Vahemaa	Praeguse raja või tegevuse läbitud vahemaa.
Int. distants	Praeguse intervalli läbitud vahemaa.
Ringi pikkus	Praeguse ringi läbitud vahemaa.
Viimase ring. pikk.	Viimase lõpetatud ringi läbitud vahemaa.
Viim. liikumise kaugus	Viimase lõpetatud liigutuse käigus läbitud vahemaa.
Viimase ring. pikk.	Praeguse liigutusega läbitud vahemaa.
Dist. meremõõd.	Meremiilides või merejalgades läbitud vahemaa.

## Vahemaaväljad

Nimi	Kirjeldus
Keskm. tõus	Keskmine vertikaalne tõus viimasest nullimisest.
Keskm. langus	Keskmine vertikaalne langus viimasest nullimisest.
Kõrgus	Sinu praeguse asukoha kõrgus merepinnast.
Kalde suhe	Läbitud horisontaalne vahemaa võrreldes vertikaalse vahemaaga.
GPS-i kõrgus	Praeguse asukoha kõrgus GPS-i alusel.
Mark	Tõusu arvutamine jooksu (vahemaa) alusel. Näiteks iga 3 m (10 ft.) tõustud vahemaa kohta liigud 60 m (200 ft.), järk on 5%.
Ringi tõus	Praeguse ringi vertikaalne tõus.
Ringi langus	Praeguse ringi vertikaalne langus.
Viimase ringi langus	Viimase lõpetatud ringi vertikaalne tõus.
Viimase ringi langus	Viimase lõpetatud ringi vertikaalne langus.
Viimase liikumise tõus	Viimase lõpetatud liikumise vertikaalne tõus.
Viim. liikumise laskum.	Viimase lõpetatud liikumise vertikaalne langus.
Max tõus	Maksimaalne tõus jalgades minutis või meetrites minutis viimasest nullimisest.
Max langus	Maksimaalne langus jalgades minutis või meetrites minutis viimasest nullimisest.
Max kõrgus	Suurim saavutatud kõrgus viimasest nullimisest.
Min. Kõrgus	Madalaim saavutatud kõrgus viimasest nullimisest.
Liikumise tõus	Praeguse liigutuse vertikaalne tõus.
Liikumise laskumine	Praeguse liikumise vertikaalne langus.
Kogu tõus	Kogutõus viimasest nullimisest.
Kogu langus	Kogulangus viimasest nullimisest.

**Pulsiväljad**

Nimi	Kirjeldus
%HRR	Pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Aer trenni efekt:	Praeguse treeningu mõju sinu aeroobse treeningu tasemele.
Anaeroobne treeningu efekt	Praeguse treeningu mõju sinu anaeroobse treeningu tasemele.
K pulsres%	Praeguse tegevuse keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Keskmine HR	Praeguse tegevuse keskmine pulsisagedus.
Keskm. max HR-i %	Praeguse tegevuse maksimaalse pulsisageduse keskmise protsent.
Pulss	Pulsisagedus, lööke minutis (l/min). Seadmel peab olema randme või rindkere pulsimõõtja.
HR %max	Maksimaalse pulsisageduse protsent.
HR-tsoon	Praegune pulsisageduse vahemik (1 kuni 5). Vaikimisi tsoonide aluseks on sinu profiil ja maksimaalne pulsisagedus (220 miinus sinu vanus).
Int. keskm. HRR-i %	Praeguse ujumisintervalli keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Int. keskm. max %	Praeguse ujumisintervalli maksimaalse pulsisageduse protsent.
Int. keskm. HR	Praeguse ujumisintervalli keskmine pulsisagedus.
Int. max HRR-i %	Praeguse ujumisintervalli maksimaalne pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Int. keskm. max %	Praeguse ujumisintervalli maksimaalse pulsisageduse protsent.
Int. max HRR	Praeguse ujumisintervalli maksimaalne pulsisagedus.
Rpulsires%	Praeguse ringi keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Ringi HR	Praeguse ringi keskmine pulsisagedus.
Ringi HR-i max %	Praeguse ringi maksimaalse pulsisageduse keskmine protsent.
Viimase ringi pulsireservi %	Viimase lõpetatud ringi keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Viimase ringi HR	Viimase lõpetatud ringi keskmine pulsisagedus.
V. ringi HR-i max %	Viimase lõpetatud ringi maksimaalse pulsisageduse protsent.
Viimase liikumise %HRR	Viimase liikumise keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Viimase liikumise pulss	Viimase lõpetatud liigutuse keskmine pulsisagedus.
Viimase liikumise pulsi max %	Viimase liikumise maksimaalse pulsisageduse keskmise protsent.
Max HR	Praeguse tegevuse maksimaalne pulsisagedus.
Liikumise % pulsireservist	Praeguse liikumise keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).

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

#### Pikkuste väljad

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

#### Navigatsiooniväljad

Nimi	Kirjeldus
Suund	Suund sinu praegusest asukohast sihtkohani. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Teekond	Suund sinu lähtekohast sihtkohani. Joone saab kuvata kavandatud või määratud teekonnana. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Sihtkoha viimane punkt	Viimane punkt sihtkohani jäänud teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Jään. vahemaa	Lõpliku sihtkohani jäänud vahemaa. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Vahemaa järgmiseni	Jäänud vahemaa järgmise teepunktini teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Hinnanguline kogudistants	Hinnanguline kogudistants lähtepunktist sihtkohani. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
ETA	Eeldatav saabumise aeg lõplikus sihtkohas (vastavalt sihtkoha kohalikule kellaajale). Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
ETA järgm. punkti	Eeldatav saabumise aeg järgmises teepunktis (vastavalt teepunkti kohalikule kellaajale). Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
ETE	Eeldatav jäänud aeg lõpliku sihtkohani jõudmiseks. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Kalde suhe sihtpunkt	Kalde suhe, mis on vajalik praegusest asukohast sihtasukohta langemiseks. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Järgmine teepunkt	Järgmine teepunkt teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Kursist kõrvalekalle	Vahemaa vasakule või paremale, mille jagu oled kõrvale kandunud esialgselt liikumise teekonnast. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Aeg järgmiseni	Jäänud aeg järgmise teepunktini teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
VMG	Kiirus, millega lähened teekonnal määratud sihtkohale. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.

Nimi	Kirjeldus
K. vahem. siht.-ni	Kõrguse vahe praeguse asukoha ja lõppsihtkoha vahel. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Vert. Kiir. eesm.-ni	Eelmääratud kõrgusele tõustud või laskutud kiirus. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.

#### Muud väljad

Nimi	Kirjeldus
Aktiivsed kalorid	Tegevuse jooksul põletatud kalorid.
Välisõhu rõhk	Kalibreerimata keskkonnarõhk.
Barom. rõhk	Praegune kalibreeritud õhurõhk.
Aku tase	Kella aku laetuse tase.
Aktiivsed kalorid	Päeva jooksul põletatud kalorid.
Tõustud korrused	Päeva jooksul ronitud korruste arv.
Laskutud korrused	Päeva jooksul laskutud korruste arv.
Korruseid minutis	Minutis ronitus korruste arv.
Vastupidavus	Praeguse tegevuse raskustaseme näit kõrguse, kalde ja suuna kiire muutumise põhjal.
Ringi voog	Praeguse ringi üleüldine vooskoor.
Ringi südikus	Praeguse ringi üleüldine südikuseskoor.
Ringid	Praeguse tegevuse lõpetatud ringide arv.
Koorm.	Praeguse tegevuse treeningkoormus. Treeningkoormus on harjutusjärgne liigne hapniku tarbimine (EPOC), mis märgib treeningu intensiivsust.
Max stress	Praeguse tegevuse maksimaalne stressitase.
Liigutus	Praeguse tegevuse lõpetatud liigutuste arv.
Soorit.tingim.	Soorituse tingimuste hinnanguline skoor on reaajas hinnang sinu sooritusvõimele.
Kordus	Jõutreeningu ajal aktiivse treeningu rühmas tehtavate korduste arv.
Hingamissagedus	Hingamissagedus hingetõmmetena minutis (brpm).
Jooksud	Tegevuse jooksul tehtud jooksude arv.
Määra taimer	Jõutreeningu ajal aktiivse treeningu rühmas veedetud aeg.
Stress	Su praegune stressitase.
Päikesetõus	Päikesetõusu aeg sinu GPS asukohas.
Loojang	Päikeseloojangu aeg sinu GPS asukohas.
Päeva aeg	Kellaaeg vastavalt sinu praegusele asukohale ja aja seadetele (vorming, ajavöönd, suveaeg).



**Tempoväljad**

Nimi	Kirjeldus
500 m tempo	Praegune sõudmistempo 500 m kohta.
Keskm. 500 m tempo	Praeguse tegevuse keskmine sõudmistempo 500 m kohta.
Keskmine tempo	Praeguse tegevuse keskmine tempo.
Int. tempo	Praeguse intervalli keskmine tempo.
Ringi 500 m tempo	Praeguse ringi keskmine sõudmistempo 500 m kohta.
Ringi tempo	Praeguse ringi keskmine tempo.
V. R. 500 m tempo	Viimase ringi keskmine sõudmistempo 500 m kohta.
Viimase ringi tempo	Viimase lõpetatud ringi keskmine tempo.
Viimase pikk. tempo	Viimase lõpetatud basseini pikkuse keskmine tempo.
Viim. liikumise tempo	Viimase lõpetatud liigutuse keskmine tempo.
Liikumistempo	Praeguse liigutuse keskmine tempo.
Tempo	Praegune tempo.

**PacePro väljad**

Nimi	Kirjeldus
Järgmine vahedistants	Jooksmine. Järgmise distantsi kogupikkus.
Järgm. dist. sihttempo	Jooksmine. Järgmise distantsi sihttempo.
Üldine ees/taga	Jooksmine. Üldine aeg sihttempost ees või taga
Vahedistants	Jooksmine. Praeguse distantsi kogupikkus.
Jäänud vahedistants	Jooksmine. Praeguse distantsi lõpuni jäänud vahemaa.
Vahetempo	Jooksmine. Praeguse distantsi tempo.
Distantsi sihttempo	Jooksmine. Praeguse distantsi sihttempo.

## Energiaväljad

Nimi	Kirjeldus
% FTP	Jõu väljund funktsionaalse lävejõu protsendina.
3 s keskm. tasakaal	3 sekundilise liikumise keskmine vasak/parem jõu tasakaal.
3 s keskm. energiav.	3-sekundilise liikumise keskmine energiaväljund.
10 s keskm. tasakaal	10 sekundilise liikumise keskmine vasak/parem jõu tasakaal.
10 s keskm. tasakaal	10-sekundilise liikumise keskmine energiaväljund.
30 s keskm. tasakaal	30 sekundilise liikumise keskmine vasak/parem jõu tasakaal.
30 s keskm. energiav.	30-sekundilise liikumise keskmine energiaväljund.
Keskm. tasakaal	Praeguse tegevuse keskmine vasak/parem jõu tasakaal.
Keskm. V. EF	Praeguse tegevuse käigus vasaku jala keskmine energiafaasi nurk.
Keskmine võimsus	Praeguse tegevuse keskmine energiaväljund.
Keskm. P. EF	Praeguse tegevuse käigus parema jala keskmine energiafaasi nurk.
Keskm. V. ETF	Praeguse tegevuse käigus vasaku jala energiafaasi tippnurk.
Keskm. PKN	Praeguse tegevuse keskmine platvormikeskme nihe.
Keskm. P. ETF	Praeguse tegevuse käigus parema jala energiafaasi tippnurk.
Tasakaal	Praegune vasak/parem jõu tasakaal.
Intensity Factor	Praeguse tegevuse Intensity Factor™.
Ringi tasakaal	Praeguse ringi keskmine vasak/parem jõu tasakaal.
Ringi V. ETF	Praeguse ringi käigus vasaku jala energiafaasi tippnurk.
Ringi V. EF	Praeguse ringi käigus vasaku jala keskmine energiafaasi nurk.
Ringi norm.en.välj.	Praeguse ringi keskmine Normalized Power™.
Ringi PKN	Praeguse ringi keskmine platvormikeskme nihe.
Ringi energia	Praeguse ringi keskmine energiaväljund.
Ringi P. ETF	Praeguse ringi käigus parema jala energiafaasi tippnurk.
Ringi P. EF	Praeguse ringi käigus parema jala keskmine energiafaasi nurk.
V ringi norm.en.välj.	Viimase lõpetatud ringi keskmine Normalized Power.
Viimase ringi energiaväljund	Viimase lõpetatud ringi keskmine energiaväljund.
Vasak ETF	Vasaku jala praegune energiaväljundi faasi tippnurk. Energiaväljundi faasi tippnurk on nurk, kus sõitja toodab kõige suurema osa jõust.
Vasak EF	Vasaku jala praegune energiaväljundi faasi nurk. Energiaväljundi faas on pedaali-käigu piirkond, kus toodetakse positiivset energiat.
Ringi max energiaväljund	Praeguse ringi tipp energiaväljund.
Max energiaväljund	Praeguse tegevuse tipp energiaväljund.

Nimi	Kirjeldus
NORM.EN.VÄLJ	Praeguse tegevuse Normalized Power.
Väntamissujuvus	Selle näidatakse sõitja pedaalide surumise jõu sujuvust iga pedaalitõuke kohta.
Kesk pedaali raskusp.	Platvormikeskme nihe. Platvormikeskme nihe on pedaalil punkti suunatud jõud.
Energiaväljund	Jõu väljund vattides.
Energiaväljund ja kaal	Praegune energiväljund vattidena kilogrammi kohta.
Energiatsoon	Praegune energiväljundi vahemik põhineb sinu FTP-I või kohandatud seadetel.
Parem ETF	Parema jala praegune energiväljundi faasi tippnurk. Energiaväljundi faasi tippnurk on nurk, kus sõitja toodab kõige suurema osa jõust.
Parem EF	Parema jala praegune energiväljundi faasi nurk. Energiaväljundi faas on pedaalikäigu piirkond, kus toodetakse positiivset energiat.
Aeg tsoonis	Möödunud aeg igas pulsisageduse tsoonis.
Istumisaeg	Tegevuse käigus pedaalimise käigus istunud aeg.
Ringi istumisaeg	Praeguse ringi käigus pedaalimise käigus istunud aeg.
Seisuaeg	Tegevuse käigus pedaalimise käigus seistud aeg.
Ringi seisua.	Praeguse ringi käigus pedaalimise käigus seistud aeg.
TSS	Praeguse tegevuse Training Stress Score™.
Väntamiseef.	Väntamise efektiivsuse mõõtmine.
Töö	Kogu sooritatud töö (energiaväljund) kilodžaulides.

#### Puhkeajaväljad

Nimi	Kirjeldus
Korda:	Viimase intervalli taimer pluss praeguse puhkeaja taimer (basseinis ujumisel).
Puhkeajataimer	Praeguse puhkeaja taimer (basseinis ujumisel).

## Jooksudünaamika

Nimi	Kirjeldus
Kesk maaga puuteaeg	Praeguse sessiooni keskmine maaga kokkupuuteaja tasakaal.
Kesk puuteaeg maaga	Praeguse tegevuse keskmine kokkupuuteaeg maaga.
Keskmine sammupikkus	Praeguse sessiooni keskmine sammupikkus.
Kesk vert võnkumine	Praeguse tegevuse keskmine vertikaalne võnkumine.
Keskmine vertikaalsuhe	Praeguse sessiooni keskmine vertikaalse võnkumise ja sammupikkuse suhe.
Maaga puuteaja tas	Maaga kokkupuuteaja vasak/parem tasakaal jooksmisel.
Kokkupuuteaeg maaga	Jooksmisel iga sammu ajal maaga kokkupuutes veedetud aeg, mõõdetuna millisekundites. Kõndimise ajal kokkupuuteaega maaga ei mõõdetata.
R ksk puuteaja tas.	Praeguse ringi keskmine maaga kokkupuuteaja tasakaal.
Ringi maaga kokkupuuteaeg	Praeguse ringi keskmine kokkupuuteaeg maaga.
Ringi sammupikkus	Praeguse ringi keskmine sammupikkus.
Ringi verte võnkumine	Praeguse ringi keskmine vertikaalne võnkumine.
Ringi vertikaalsuhe	Praeguse ringi vertikaalse võnkumise ja sammupikkuse suhe.
Sammupikkus	Sammu pikkus erinevate jala maaga kokkupuutepunktide vahel, mõõdetuna meetrites.
Vertikaalne võnkumine	Põrkemäär jooksmisel. Torso vertikaalne liikumine, mõõdetuna sentimeetrites iga sammu kohta
Vertikaalsuhe	Vertikaalse võnkumise ja sammupikkuse suhe.

**Kiiruse väljad**

<b>Nimi</b>	<b>Kirjeldus</b>
Keskm. liikumiskiirus	Praeguse tegevuse keskmine liikumiskiirus.
Keskm.üldkiirus	Praeguse tegevuse keskmine kiirus, mis arvestab nii liikumise kui seisakutega.
Keskmine kiirus	Praeguse tegevuse keskmine kiirus.
Keskmine mereline SOG	Keskmine sõidukiirus sõlmedes praeguse tegevuse kohta, sõltumata navigeeritud kursist ja ajutistest suunamuutustest.
Mereline keskm. kiirus	Praeguse tegevuse keskmine kiirus sõlmedes.
Ringi SOG	Keskmine sõidukiirus praeguse ringi kohta, sõltumata navigeeritud kursist ja ajutistest suunamuutustest.
Ringi kiirus	Praeguse ringi keskmine kiirus.
Viimase ringi SOG	Keskmine sõidukiirus viimase läbitud ringi kohta, sõltumata navigeeritud kursist ja ajutistest suunamuutustest.
Viimase ringi kiirus	Viimase lõpetatud ringi keskmine kiirus.
Viimase liikumise kiirus	Viimase lõpetatud liigutuse keskmine kiirus.
Maksimaalne SOG	Maksimaalne sõidukiirus praeguse tegevuse kohta, sõltumata navigeeritud kursist ja ajutistest suunamuutustest.
Maks. kiirus	Praeguse tegevuse maksimaalne kiirus.
Max mereline SOG	Maksimaalne sõidukiirus sõlmedes praeguse tegevuse kohta, sõltumata navigeeritud kursist ja ajutistest suunamuutustest.
Max mereline kiirus	Praeguse tegevuse maksimaalne liikumiskiirus sõlmedes.
Liikumise kiirus	Praeguse liigutuse keskmine kiirus.
Mereline SOG	Tegelik sõidukiirus sõlmedes praeguse tegevuse kohta, sõltumata navigeeritud kursist ja ajutistest suunamuutustest.
Mereline kiirus	Praegune kiirus sõlmedes.
Jooksu SOG	Keskmine liikumiskiiruse praeguse jooksu kohta, sõltumata navigeeritud kursist ja ajutistest suunamuutustest.
Kiirus	Aktiivne liikumise kiirus.
SOG	Tegelik sõidukiirus sõltumata navigeeritud kursist ja ajutistest suunamuutustest.
Vert. kiir.	Aja jooksul tõustud või laskunud kiirus.

**Tõmbeväljad**

Nimi	Kirjeldus
Keskmine maa/tõmme	Ujumine. Keskmine tegevuse käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Kesk.maa tõmbe kohta	Sõudesport. Keskmine tegevuse käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Keskm. tõmbearv	Sõudesport. Praeguse tegevuse keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Keskm. tõmbearv	Ujumine. Praeguse tegevuse keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Keskm tõmbed/pikkus	Praeguse tegevuse keskmine tõmmete arv basseini pikkuse kohta.
Vah. tõmbe kohta	Sõudesport. Tõmbega läbitud vahemaa.
Int. tõmbearv	Praeguse intervalli keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Interv tõmbed/pikkus	Praeguse intervalli keskmine tõmmete arv basseini pikkuse kohta.
Interv tõmbetüüp	Intervalli tõmbetüüp.
Ringi vah. tõmbe kohta	Ujumine. Keskmine praeguse ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Ringi vah. tõmbe kohta	Sõudesport. Keskmine praeguse ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Ringi tõmbearv	Ujumine. Praeguse ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Ringi tõmbearv	Sõudesport. Praeguse ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Ringi tõmbed	Ujumine. Praeguse ringi tõmmete arv kokku.
Ringi tõmbed	Sõudesport. Praeguse ringi tõmmete arv kokku.
V ringi maa/tõmbed	Ujumine. Keskmine lõpetatud ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
V r maa tõmbe kohta	Sõudesport. Keskmine lõpetatud ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
V. ringi. tõmbearv	Ujumine. Viimase lõpetatud ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
V. ringi. tõmbearv	Sõudesport. Viimase lõpetatud ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
V. ringi tõmbed	Ujumine. Viimase lõpetatud ringi tõmmete arv kokku
V. ringi tõmbed	Sõudesport. Viimase lõpetatud ringi tõmmete arv kokku
V. pikk. tõmbearv	Viimase lõpetatud basseini pikkuse keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
V. pikk. tõmbed	Viimase lõpetatud basseini pikkuse tõmmete arv kokku
V. pikk. tõmbetüüp	Viimase lõpetatud basseini pikkuse tõmbetüüp.
Tõmbearv	Ujumine. Tõmbeid minutis (t/min).
Tõmbearv	Sõudesport. Tõmbeid minutis (t/min).
Tõmbed	Ujumine. Praeguse tegevuse tõmmete arv kokku.
Tõmbed	Sõudesport. Praeguse tegevuse tõmmete arv kokku.

## Efektiivsuse väljad

Nimi	Kirjeldus
Keskmine Swolf	Praeguse tegevuse keskmine Swolfi skoor. Swolfi skoor on ühe basseinipikkuse aja ja selle pikkuse läbimiseks tehtud tõmmete summa ( <i>Ujumisterminid, lehekülg 7</i> ). Avame-reujumisel kasutatakse Swolfi skoori arvutamiseks pikkust 25 m.
Intervalli Swolf	Praeguse intervalli keskmine Swolfi skoor.
Ringi Swolf	Praeguse ringi Swolfi skoor.
V. ringi efektiivs	Viimase lõpetatud ringi Swolfi skoor.
Viimase pikkuse Swolf	Viimase lõpetatud basseinipikkuse keskmine Swolfi skoor.

## Temperatuuriväljad

Nimi	Kirjeldus
24-tunnine max	Ühilduva temperatuurianduriga mõõdetud viimase 24 tunni maksimaalne temperatuur.
24-tunnine min	Ühilduva temperatuurianduriga mõõdetud viimase 24 tunni minimaalne temperatuur.
Temperatuur	Keskkonna temperatuur tegevuse ajal. Kehatemperatuur võib temperatuuriandurit mõjutada. Saad siduda tempe anduri seadmega, et pakkuda püsivat täpsete temperatuuriandmete allikat.

## Taimeri väljad






Nimi	Kirjeldus
Keskm. ringi aeg	Praeguse tegevuse keskmise ringi stopperiga mõõdetud aeg.
Keskmine liikumise aeg	Praeguse tegevuse keskmise liikumise aeg.
Möödunud aeg	Kokku mõõdetud aeg. Näiteks, kui käivitate tegevuse taimerit ja jooksete 10 minutit, peatate taimerit 5 minutiks, käivitate taimerit ja jooksete veel 20 minutit, on möödunud aeg 35 minutit.
Intervalli taimerit aeg	Praeguse intervalli stopperiga mõõdetud aeg.
Ringi aeg	Praeguse ringi stopperiga mõõdetud aeg.
Viimase ringi aeg	Viimase lõpetatud ringi stopperiga mõõdetud aeg.
Viimase liikumise aeg	Viimase lõpetatud liikumise stopperiga mõõdetud aeg.
Liikumisaeg	Praeguse liikumise stopperiga mõõdetud aeg.
Liikumisaeg	Praeguse tegevuse kogu liikumisaeg.
Segaspordi aeg	Segaspordi, sh ülemineku koguaeg.
Üldine ees/taga	Jooksmine. Üldine aeg sihttempo ees või taga
Peatatud aeg	Praeguse tegevuse kogu peatatud aeg.
Ujumisaeg	Praeguse tegevuse ujumisaeg, v.a puhke-aeg.
Taimer	Loendustaimerit praegune aeg.

## Värvilised mõõdikud ja jooksudünaamika andmed

Tegevuses Garmin Connect kuvatakse jooksudünaamika andmed värviliste graafikutena. Värvitsoonid põhinevad protsendil ja võimaldavad võrrelda oma jooksudünaamika andmeid teiste jooksjate andmetega.

Garmin on vaadelnud paljusid kõigil eri tasemetel olevaid jooksjaid. Punase ja oranži tsooni andmeväärtused on tavalised vähem kogenud või aeglaste jooksjate puhul. Rohelise, sinise ja lilla tsooni andmeväärtused on tavalised kogenud või kiirete jooksjate puhul. Kogenud jooksjatel on enamasti lühemad maaga kokkupuute ajad, väiksem vertikaalne võnkumine, väiksem vertikaalsuhe ning kiirem rütm kui vähem kogenud jooksjatel. Pikematel jooksjatel on siiski pisut aeglasem rütm, pikemad sammud ning pisut suurem vertikaalne võnkumine. Vertikaalsuhe on vertikaalse võnkumise ja sammu pikkuse jagatis. See ei ole inimese pikkusega seotud.






Jooksudünaamika lisateavet leiad aadressilt [garmin.com/runningdynamics](https://garmin.com/runningdynamics). Rohkem jooksudünaamika teooriaid ja andmete tõlgendusi võid otsida mainekatest jooksuväljaannetest ja veebisaitidelt.

Värvitsoon	Protsent tsoonis	Rütmivahemik	Maaga kokkupuuteaja vahemik
 (lilla)	>95	>183 sammu minutis	<218 ms
 (sinine)	70–95	174–183 sammu minutis	218–248 ms
 (roheline)	30–69	164–173 sammu minutis	249–277 ms
 (oranž)	5–29	153–163 sammu minutis	278–308 ms
 (punane)	<5	<153 sammu minutis	>308 ms

### Maaga kokkupuute aja tasakaal

**MÄRKUS.** tegevuses Garmin Connect kuvatakse jooksudünaamika andmed värvilise graafikuna.

Maaga kokkupuute aja tasakaal mõõdab jooksusümmeetriat ja see kuvatakse protsendina kogu maaga kokkupuute ajast. Näiteks 51,3% ja vasaknool näitab, et jooksja vasak jalg on rohkem aega maapinnal. Kui kuvatakse kaks arvu (nt 48–52), siis 48% tähistab vasakut ja 52% paremat jalga.

Värvitsoon	 (punane)	 (oranž)	 (roheline)	 (oranž)	 (punane)
Sümmeetria	Halb	Rahuldav	Hea	Rahuldav	Halb
Teiste jooksjate protsent	5%	25%	40%	25%	5%
Maaga kokkupuute aja tasakaal	>52,2% V	50,8–52,2% V	50,7% V – 50,7% P	50,8–52,2% P	>52,2% P

Jooksudünaamika arendamisel ja katsetamisel avastasid ettevõtte Garmin töötajad teatud jooksjate puhul seoseid vigastuste ja suuremate tasakaalunihete vahel. Paljudel jooksjatel kaldub maaga kokkupuute aja tasakaal näidust 50–50 rohkem kõrvale mäest üles või alla jooksmisel. Enamik jooksutreenereid kiidavad heaks sümmeetrilise jooksu mustri. Tippjooksjatel on tavaliselt kiired ja tasakaalustatud sammud.






Võid jooksu ajal vaadata värvilist mõõdikut või andmevälja või pärast jooksu kokkuvõtet kontol Garmin Connect. Nagu teisedki jooksudünaamika andmed, on ka maaga kokkupuute aja tasakaal kvantitatiivne näit, mis aitab jooksustritit mõista.



## Vertikaalse võnkumise ja vertikaalsuhte andmed

**MÄRKUS.** tegevuses Garmin Connect kuvatakse jooksudünaamika andmed värvilise graafikuna.

Vertikaalse võnkumise ja vertikaalsuhte andmevahemikud erinevad pisut olenevalt andurist ning sellest, kas andur asub rinnal (tarvik HRM-Pro, HRM-Run™ või HRM-Tri™) või vöökohas (tarvik Running Dynamics Pod).

Värvitsoon	Protsentiil tsoonis	Vertikaalse võnkumise vahemik rinnal	Vertikaalse võnkumise vahemik vöökohas	Vertikaalsuhe rinnal	Vertikaalsuhe vöökohas
 (lilla)	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1%	<6,5%
 (sinine)	70–95	6,4–8.1 cm	6,8–8.9 cm	6,1–7,4%	6,5–8,3%
 (roheline)	30–69	8,2–9.7 cm	9,0–10.9 cm	7,5–8,6%	8,4–10,0%
 (oranž)	5–29	9,8–11.5 cm	11,0–13.0 cm	8,7–10,1%	10,1–11,9%
 (punane)	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1%	>11,9%

## 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](http://www.CooperInstitute.org).

## FTP hinnangud

Nendes tabelites on esitatud funktsionaalse läveenergia klassifikatsioonide (FTP) hinnangud soo alusel.

Mehed	Vatte kilogrammi kohta (W/kg)
Ülihea	5,05 ja kõrgem
Suurepärane	3,93 kuni 5,04
Hea	2,79 kuni 3,92
Keskmine	2,23 kuni 2,78
Treenimata	Vähem kui 2,23

Naised	Vatte kilogrammi kohta (W/kg)
Ülihea	4,30 ja kõrgem
Suurepärane	3,33 kuni 4,29
Hea	2,36 kuni 3,32
Keskmine	1,90 kuni 2,35
Treenimata	Vähem kui 1,90

FTP hinnangud põhinevad Hunter Alleni ja Andrew Coggani, PhD, korraldatud uuringul *Energiamõõdikuga treenimine ja võistlemine* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

## Ratta veljemõõt ja ümbermõõt

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

Rehvimõõt on märgitud mõlemale rehvi küljele. Saad mõõta oma ratta veljemõõtu või kasutada mõnda internetis saadaolevatest kalkulaatoritest.

## Tähiste definitsioonid

Need tähised asuvad seadme või tarvikute siltidel.



WEEE kõrvaldamis- ja ringlussevõtutähis. WEEE tähis on lisatud tootele kooskõlas EL-i direktiiviga 2012/19/EÜ elektri- ja elektroonikaseadmete jäätmete (WEEE) kohta. Eesmärgiks on tagada seadme õige kasutusest kõrvaldamine ning propageerida taaskasutust ja ringlussevõttu.



