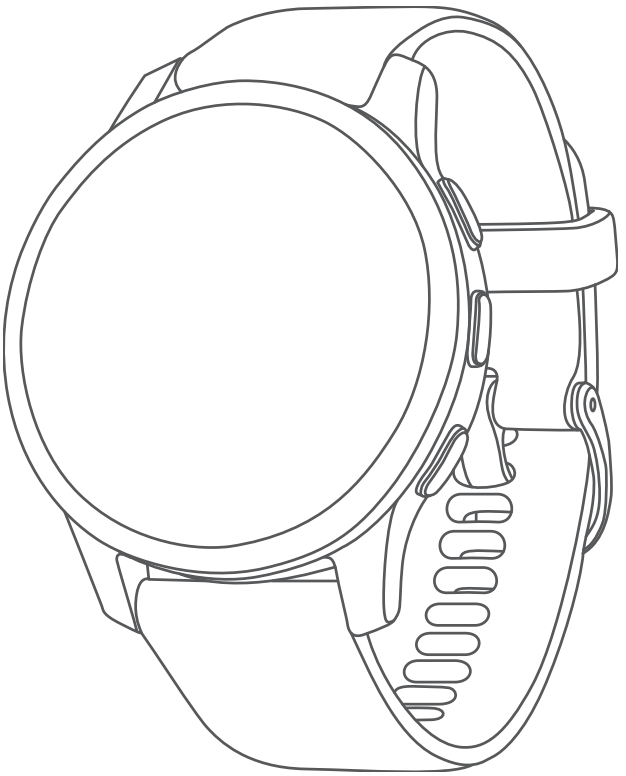
GARMIN®



VENU® 2 PLUS

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 värskeimate uuenduste saamiseks külastage veebilehte www.garmin.com.

Garmin®, Garmin logo, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge® ja Venu® on ettevõttele Garmin Ltd. või selle haruettevõtetele kuuluvad kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teises riikides. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, tempe™, TrueUp™ ja Varia™ on ettevõttele Garmin Ltd. Või selle haruettevõtetele kuuluvad kaubamärgid. Neid kaubamärke ei tohi ilma ettevõtte Garmin selgesõnalise loata kasutada.

Android™ on ettevõtte Google LLC kaubamärk. Apple®, iPhone® ja iTunes® on ettevõtte Apple Inc. kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Sõnamärk BLUETOOTH® ja logod kuuluvad ettevõttele Bluetooth SIG, Inc. ja Garmin kasutab neid litsentsi alusel. iOS® on ettevõtte Cisco Systems, Inc. registreeritud kaubamärk, mida ettevõte Apple Inc. kasutab litsentsi aluselWi-Fi® on ettevõtte Wi-Fi Alliance Corporation registreeritud kaubamärk. Windows® on ettevõttele Microsoft Corporation kuuluv kaubamärk, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Muud kaubamärgid või kaubanimed kuuluvad nende vastavatele omanikele.

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

M/N: A04125

Sisukord

Sissejuhatus 1
Ülevaade 1
Puuteekraani näpunäited 1
Puuteekraani lukustamine ja lukust vabastamine 2
Ikoonid 2
Nutikella seadistamine 2

Nutifunktsioonid 3
Telefoni sidumine 3
Ühendusfunktsioonid 3
Telefoni teavitused 3
Teavituste Bluetooth lubamine 4
Teavituste kuvamine 4
Kohandatud tekstsõnumiga vastamine 4
Helistamine kellast 5
Sissetulevale telefonikõnele vastamine 5
Teavituste haldamine 5
Telefoni Bluetooth ühenduse väljalülitamine 5
Häälassistendi kasutamine 5
Häirimise vältimise režiimi kasutamine 5
Telefoni otsimine 6
Connect IQ funktsioonid 6
Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine 6
Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine arvutiga 6
Wi-Fi ühendusega funktsioonid 6
Ühendumine Wi-Fi võrku 7

Juhtelemendid 8
Juhtelementide menüü kohandamine 9

Muusika 10
Personaalse audiosisu allalaadimine 10
Ühenduse võtmine kolmandast isikust teenusepakkujaga 10
Helisisu allalaadimine kolmandalt osapoolelt 10
Kolmandast osapoolest teenusepakkuja lahtiühendamine 11
Kõrvaklappide Bluetooth ühendamine 11
Muusika kuulamine 11
Muusika taasesituse juhtnupud 12

Garmin Pay 12
Teenuse Garmin Pay Wallet seadistamise 12
Ostu eest tasumine kellaga 13
Garmin Pay rahakotti kaardi lisamine 13
Garmin Pay kaartide haldamine 13
Teenuse Garmin Pay pääsukoodi muutmine 14

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid 14
Hädaabikontaktide lisamine 14
Kontaktide lisamine 14
Juhtumi tuvastamine 15
Juhtumi tuvastamise sisse- ja väljalülitamine 15
Abi taotlemine 15

Südame pulsisageduse funktsioonid 15
Pulsisagedus randmelt 16
Kella kandmine 16
Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul 16
Pulsisageduse teabe kuvamine 17
Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine 17
Pulsisageduse edastamine 17
Randmel kantava pulsisageduse monitori väljalülitamine 18
Pulsisageduse tsoonid 18
Pulsisagedustsoonide määramine 18
Vormisoleku sihid 18
Pulsisageduse tsoonide arvutamine 19
Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave 19
Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teabe hankimine 19
Vormisoleku vanuse kuvamine 20
Pulssoksümeeter 20

Pulssoksümeetri näitude hankimine ... 20
Pulssoksümeetri jälgimise režiimi muutmine ... 20
Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited ... 21

Aktiivsusmonitor ... 21
Automaatne eesmärk ... 21
Liikumismärguande kasutamine ... 21
Une jälgimine ... 21
Intensiivsusminutid ... 22
Intensiivsusminutite teenimine ... 22
Garmin Move IQ™ ... 22
Aktiivsusmonitori seaded ... 22
Aktiivsusjälgija väljalülitamine ... 22

Ülevaated ... 23
Ülevaadete kuvamine ... 24
Ülevaadete kohandamine ... 24
Pulsisageduse muutumine ja stressitase ... 25
Stressitaseme ülevaate kasutamine ... 25
Body Battery ... 25
Body Battery ülevaate kuvamine ... 25
Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited ... 26
Naistetervis ... 26
Menstruaaltsükli jälgimine ... 26
Menstruaaltsükli teabe sisestamine ... 26
Raseduse jälgimine ... 26
Rasedusteabe logimine ... 27
Joomise jälgimine ... 27
Vedeliku tarbimise jälgimise ülevaade ... 28

Rakendused ja tegevused ... 28
Tegevuse alustamine ... 29
Tegevuse salvestamise näpunäited ... 29
Tegevuse lõpetamine ... 29
Kohandatud tegevuse lisamine ... 29
Lemmiktegevuse lisamine või eemaldamine ... 29
Health Snapshot ... 30
Sisetegevused ... 30
Tugevustreeningu salvestamine ... 30
HIIT-treeningu salvestamine ... 31
Jooksulindi vahemaa kalibreerimine ... 31
Välitegevused ... 31
Jooksmine ... 32
Rattasõit ... 32
Suusasõitude kuvamine ... 32
Basseinis ujumine ... 33
Basseini pikkuse seadistamine ... 33
Ujumisterminid ... 33
Golf ... 33
Golfiradade allalaadimine ... 33
Golfi mängimine ... 34
Auguteave ... 34
Lipu asukoha muutmine ... 34
Lipu suuna kuvamine ... 35
Tagasihoidlike ja kõverduvate löökide kuvamine ... 35
Ohtude kuvamine ... 35
Löögi mõõtmine funktsiooniga Garmin AutoShot™ ... 36
Punktiarvestus ... 36
Punktiarvestuse meetodi seadistamine ... 36
Golfistatistika jälgimine ... 37
Golfistatistika salvestamine ... 37
Löögiajaloo kuvamine ... 37
Raundi kokkuvõtte kuvamine ... 37
Raundi lõpetamine ... 38
Rakendus Garmin Golf ... 38

Treening ... 38
Kasutajaprofiili seadistamine ... 38
Treeningud ... 38
Treeningu alustamine ... 38
Garmin Connect treeningkavade kasutamine ... 39
Treeningukavade kohandamine ... 39
Tänase treeningu alustamine ... 39
Treeningukavade vaatamine ... 39
Isiklikud rekordid ... 39
Isiklike rekordite vaatamine ... 39
Isikliku rekordi taastamine ... 40
Isiklike rekordite kustutamine ... 40

Navigeerimine ... 40

Asukoha salvestamine 40
Asukoha kustutamine 40
Salvestatud asukohta navigeerimine ... 41
Tagasi algusesse navigeerimine 41
Navigatsiooni lõpetamine 41
Kompass 41
Kompassi käsitsi kalibreerimine 41

logid 42
Ajaloo kasutamine 42
Igas südame löögisageduse tsoonis veedetud aja vaatamine 42
Garmin Connect 43
Rakenduse Garmin Connect kasutamine 43
Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis 44

Kella kohandamine 44
Kellakuva muutmine 44
Kohandatud kellakuva loomine 44
Kellakuva muutmine 45
Juhiku otsetee seadistamine 45
Tegevuste ja rakenduse seaded 46
Andmekuvade kohandamine 47
Märguanded 47
Hoiatuse seadistamine 48
Auto Lap 48
Ringide tähistamine funktsiooniga Auto Lap 48
Auto Pause® kasutamine 49
Automaatne sirvimine 49
GPS-seadete muutmine 49
Telefoni ja Bluetooth seaded 50
Akuhaldur 50
Süsteemiseaded 50
Kellaaja seaded 50
Ajavööndid 50
Ärratuse seadistamine 51
Ärratuse kustutamine 51
Taimeri käivitamine 51
Stopperi kasutamine 51
Heliseaded 51
Ekraanisätete kohandamine 52
Mõõtühikute muutmine 52
Garmin Connect seaded 52

Juhtmeta andurid 52
Traadita andurite sidumine 52
Lisavarustusse kuuluva jalgratta kiiruseanduri või rütmianduri kasutamine 53
Kiiruseanduri kalibreerimine 53
Golfikepi andurid 53
Ülevaade ümbrusest 53
tempe 53

Seadme teave 53
AMOLED-ekraani teave 53
Kella laadimine 54
Tooteuuendused 54
Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil 54
Tarkvara uuendamine rakendusega Garmin Express 54
Seadme teabe vaatamine 55
E-sildi regulatiiv- ja vastavusteabe vaatamine 55
Tehnilised andmed 55
Aku kasutusaja teave 55
Seadme hooldamine 56
Kella puhastamine 56
Rihmade vahetamine 56

Tõrkeotsing 57
Kas mu telefon ühildub minu kellaga? 57
Telefon ei ühendu kellaga 57
Minu kõrvaklapid ei ühendu kellaga 57
Mu muusika lakkab või kõrvaklappide ühendus katkeb 57
Mu kella keel on vale 57
Mu kell ei näita õiget kellaaega 58
Aku kasutusaja pikendamine 58
Kella taaskäivitamine 58
Kõikide vaikeseadete taastamine 58
Satelliitsignaalide hankimine 59
GPS-satelliidi vastuvõtmise täiustamine 59
Aktiivsuse jälgimine 59
Minu sammuarv ei näi õige olevat ... 59
Läbitud korruste näit pole täpne 59
Lisateabe hankimine 59

Lisa 60
Andmeväljad 60
Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed 62
Ratta veljemõõt ja ümbermõõt 63
Tähiste definitsioonid 64

Indeks 65

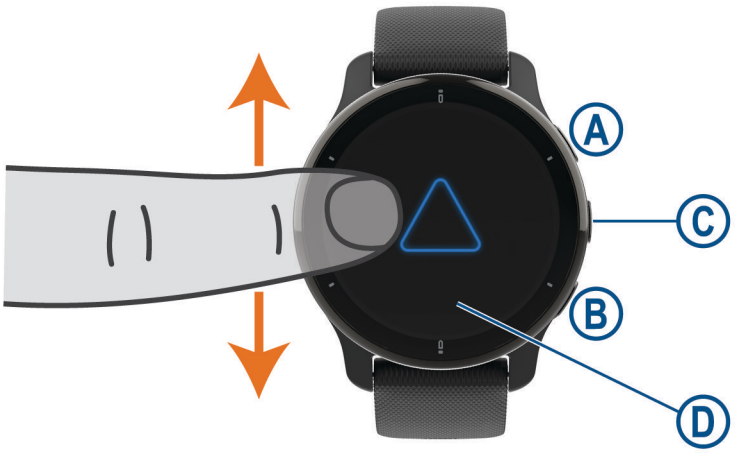
Sissejuhatus

⚠ 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.

Ülevaade



Ⓐ **Tegevuse nupp**: kella sisselülitamiseks hoia 2 sekundit all.

Vali tegevustaimeri käivitamiseks ja peatamiseks.

Hoia 2 sekundit all, et vaadata juhtseadmete menüüd, sh toitemenüüd.

Abi palumiseks hoia kuni kell vibreerib kolm korda (*Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid*, lehekülg 14).

Ⓑ **Tagasiliikumise nupp**: vajuta eelmisele ekraanile naasmiseks, v.a tegevuse käigus.

Tegevuse käigus vajuta uue ringi märkimiseks, uue seeria või poosi alustamiseks või treeningu järgmise faasi alustamiseks.

Hoia alla kella sätete ja valitud kuva suvandite vaatamiseks.

Ⓒ **Kohandamise/häälassistendi nupp**: kohandatud otseteefunktsiooni kuvamiseks vajuta.

Telefoni häälassistendi aktiveerimiseks hoia all.

Ⓓ **Puuteekraan**: ülevaadete, funktsioonide ja menüüde sirvimiseks nipsa üles või alla.

Valimiseks toksa.

Puuduta kaks korda kella äratamiseks.

Eelmisele ekraanile naasmiseks nipsa paremale.

Tegevuse käigus nipsa kella ja ülevaadete vaatamiseks paremale.

Puuteekraani näpunäited

- Loendite ja menüüde sirvimiseks lohista üles või alla.
- Kiireks sirvimiseks nipsa üles või alla.
- Valimiseks puuduta.
- Kella ülevaadete sirvimiseks nipsa kellakuval üles või alla.
- Lisateabe nägemises, kui see on saadaval, toksa ülevaatel.
- Järgmise andmekuva nägemiseks nipsa tegevuse ajal üles või alla.
- Kella ja ülevaadete kuvamiseks nipsa tegevuse ajal paremale, tegevuse andmeväljade juurde naasmiseks nipsa vasakule.
- Kui see on kasutatav, vali ⌃ või nipsa täiendavate menüüvalikute nägemiseks üles.
- Soorita iga menüüvalik eraldi toiminguna.

Puuteekraani lukustamine ja lukust vabastamine

Tahtmatu puudutuse vältimiseks võid puuteekraani lukustada.

1 Juhtnuppude menüü kuvamiseks hoia Ⓐ all.
2 Vali 🔒.
   Puuteekraan lukustub ega reageeri puudutustele enne selle avamist.
3 Puuteekraani avamiseks hoia mis tahes nuppu all.

Ikoonid

Vilkuv ikoon näitab, et kell otsib signaali. Püsiv ikoon näitab, et signaal on leitud või andur on ühendatud. Läbikriipsutatud ikoon tähendab, et funktsioon on välja lülitatud.

	Telefoniühenduse olek
	Pulsimonitori olek
	LiveTrack olek.
	Kiirus- ja tempoanduri olek
	Varia™ jalgrattatule olek
	Varia jalgrattaradari olek
	tempe™anduri olek

Nutikella seadistamine

Kõigi Venu 2 Plus funktsioonide võimaluste kasutamiseks tee need toimingud.

- Seo oma kell telefoniga rakenduse Garmin Connect™ abil (*Telefoni sidumine*, lehekülg 3).
- Seadista Wi-Fi® võrgud (*Ühendumine Wi-Fi võrku*, lehekülg 7).
- Seadista muusika (*Muusika*, lehekülg 10).
- Seadista teenuse Garmin Pay™ rahakott (*Teenuse Garmin Pay Wallet seadistamise*, lehekülg 12).
- Seadista ohutusfunktsioonid (*Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid*, lehekülg 14).
- Mine garmin.com/voicefunctionality/tips, et saada näpunäiteid hääleassistendi kasutamise kohta.

Nutifunktsioonid

Telefoni sidumine

Kella Venu 2 Plus seadistamiseks tuleb see siduda otse rakenduse Garmin Connect ja telefoni sätete Bluetooth® kaudu.

1 Installi nutitelefoni rakenduste poest rakendus Garmin Connect ja ava see.
2 Vali suvand seadme sidumisrežiimi aktiveerimiseks:
   - Kui seadistad kella esimest korda, hoia kella sisselülitamiseks Ⓐ nuppu all.
   - Kui jätsid eelnevalt sidumistoimingu vahele või sidusid kella muu telefoniga, hoia all Ⓑ nuppu ning vali ⚙ > **Ühenduvus** > **Telefon** > **Paarista telefon**, et sidumisrežiim käsitsi avada.
3 Vali suvand kella lisamiseks Garmin Connect kontosse:
   - Kui see on esimene seade, mille rakendusega Garmin Connect seod, siis järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
   - Kui oled rakendusega Garmin Connect juba teise seadme sidunud, vali ☰ või •••, seejärel **Garmini seadmed** > **Lisa seade** ja järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Ühendusfunktsioonid

Ühendusfunktsioonid on sinu Venu 2 Plus kellas saadaval, kui ühendad selle ühilduva telefoniga Bluetooth-tehnoloogia abil ja installid ühendatud nutitelefoni rakenduse Garmin Connect. Lisateavet vt aadressilt www.garmin.com/apps. Teatud funktsioonid on kasutatavad ka kell ühendamisel Wi-Fi võrku.

Telefoni teavitused: kuvab telefoni teavitused ja sõnumid sinu Venu 2 Plus kellas.

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

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

Connect IQ™: võimaldab suurendada kella funktsioonide arvu uute taustapiltide, ülevaadete, rakenduste ja andmeväljadega.

Tarkvarauuendused: võimaldab uuendada kella tarkvara.

Ilmateade: võimaldab vaadata praegust ilma ja ilmaennustust.

Bluetooth andurid: võimaldab ühendada Bluetooth toega andureid, nt pulsimõõtja.

Leia minu telefon: otsib üles sinu kaotatud nutitelefoni, mis on seotud sinu Venu 2 Plus kellaga ja asub Bluetooth levialas.

Leia mu seade: otsib üles sinu kadunud Venu 2 Plus kella, mis on seotud sinu telefoniga ja asub Bluetooth levialas.

Telefoni teavitused

Telefoni teavituste jaoks peab ühilduv telefon olema kellaga seotud ja asuma Bluetooth levialas. Kui telefon võtab vastu sõnumi, kuvatakse teavitus kellas.

Teavituste Bluetooth lubamine

Enne teavituste lubamist tuleb Venu 2 Plus kell siduda ühilduva telefoniga (*Telefoni sidumine*, lehekülg 3).

1 Hoia all Ⓑ.
2 Vali ⚙ > **Ühenduvus** > **Telefon** > **Märguanded**.
3 Vali **Tegevuse ajal**, et seadistada tegevuse salvestamise ajal ilmuvate teavituste eelistused.
4 Vali teavituste eelistus.
5 Vali **Mitte tegevuse ajal**, et seadistada kellarežiimis ilmuvate teavituste eelistused.
6 Vali teavituste eelistus.
7 Vali **Ajalõpp**.
8 Vali ajalõpu kestus.
9 Vali **Privaatsus**.
10 Vali privaatsuseelistus.

Teavituste kuvamine

1 Teavituste ülevaate kuvamiseks nipsa kellakuval üles või alla.
2 Vali ülevaade.
3 Teavituse täisteksti lugemiseks vali teavitus.
4 Teavituse valikute vaatamiseks libista üles.
5 Tee valik:
   - Teavitusele reageerimiseks vali nt **Loobu** või **Vasta**.

     Kasutatavad toimingud sõltuvad teavituse tüübist ja telefoni opsüsteemist. Telefonis või Venu 2 Plus kellas teavituse hülgamisel ei kuvata seda enam ülevaates.
   - Teavituste loendisse naasmiseks nipsa paremale.

Kohandatud tekstsõnumiga vastamine

MÄRKUS. see funktsioon on kasutatav vaid siis, kui seade on ühendatud Android™ telefoniga, kasutades Bluetooth tehnoloogiat.

Kui saad seadmes oma Venu 2 Plus kellas tekstsõnumi teavituse, võid loendist valida ja saata kiirvastuse. Sõnumeid saab kohandada rakenduses Garmin Connect.

MÄRKUS. see funktsioon saadab tekstsõnumeid telefoni abil. Rakendub tavapärane mahupiirang ja andmesidetasu. Lisateavet küsi oma mobiilsideoperaatorilt.

1 Teavituste ülevaate vaatamiseks nipsa üles või alla.
2 Vali ülevaade.
3 Vali tekstsõnumi teavitus.
4 Teavituse valikute vaatamiseks libista üles.
5 Vali **Vasta**.
6 Vali loendist sõnum.

   Telefon saadab valitud sõnumi tekstsõnumina.

Helistamine kellast

MÄRKUS. see funktsioon on kasutatav vaid siis, kui seade on ühendatud telefoniga kasutades Bluetooth tehnoloogiat.

1 Hoia all nuppu Ⓑ.
2 Vali **Phone Calling** .
3 Tee valik:
   - Valimisklahvistiku abil telefoninumbri valimiseks vali , vali telefoninumber ja vali .
   - Kontaktide hulgas olevale telefoninumbrile helistamiseks vali , vali kontakti nimi ja telefoninumber.
   - Kellas hiljuti tehtud või vastuvõetud kõnede vaatamiseks pühi üles.

     MÄRKUS. kella ei sünkroonita sinu telefoni viimaste kõnede loendiga.

   VIHJE: saad valida kõne lõpetamiseks enne kõnega ühendamist.

Sissetulevale telefonikõnele vastamine

Kui ühendatud nutitelefoni saabub telefonikõne, kuvab Venu 2 Plus kell helistaja nime või telefoninumbri.

- Kõnele vastamiseks vali .
- Kõnest keeldumiseks vali .
- Kõnest keeldumiseks ja kohe tekstsõnumiga vastamiseks vali ja vali loendist sõnum.

  MÄRKUS. see funktsioon on kasutatav vaid siis, kui kell on ühendatud Android telefoniga, kasutades Bluetooth tehnoloogiat.

Teavituste haldamine

Võid hallata Venu 2 Plus 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** > **Märguanded**.

Telefoni Bluetooth ühenduse väljalülitamine

Telefoni Bluetooth ühenduse saab välja lülitada juhtnuppude menüüst.

MÄRKUS. juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada (*Juhtelementide menüü kohandamine*, lehekülg 9).

1 Juhtnuppude menüü kuvamiseks hoia Ⓐ all.
2 Vali , et lülitada välja Bluetooth telefoniühendus oma Venu 2 Plus kellal.

   Telefonis Bluetooth ühenduse väljalülitamiseks vt mobiilseadme kasutusjuhendit.

Häälassistendi kasutamine

Telefoni häälassistendiga saad suhelda kella integreeritud kõlari ja mikrofoni abil.

MÄRKUS. häälassistendi funktsiooni kasutamiseks peab kell olema Bluetooth tehnoloogia abi ühendatud ühilduva telefoniga (*Telefoni sidumine*, lehekülg 3). Ühilduvate telefonide kohta leiad teavet saidilt garmin.com/voicefunctionality.

1 Hoia mis tahes ekraanil all nuppu Ⓒ.

   Kui oled telefoni häälassistentiga ühendatud, kuvatakse sümbol .
2 Ütle häälkäsklus, näiteks *Helista emale* või *Saada tekstsõnum*.

   MÄRKUS. suhtlus häälassistendiga põhineb ainult helil.

Häirimise vältimise režiimi kasutamine

Võid kasutada häirimise vältimise režiimi, et lülitada välja märguannete ja teavituste vibratsioonid ja kuva. See režiim blokeerib viipesätte (*Ekraanisätete kohandamine*, lehekülg 52). Nt võid seda režiimi kasutada magamise või filmi vaatamise ajal.

- Häirimise vältimise režiimi käsitsi sisse- või väljalülitamiseks hoia all Ⓐ ja vali .
- Magamise ajal häirimise vältimise režiimi automaatseks sisselülitamiseks ava seadme sätted rakenduses Garmin Connect ja vali **Helid & märguanded** > **Ära sega magamise ajal**.

Telefoni otsimine

Selle funktsiooniga saad otsida Bluetooth tehnoloogia abil seotud ja levialas asuvat nutitelefoni.

1 Hoia all Ⓐ.
2 Vali .
   Seadme Venu 2 Plus ekraanil kuvatakse signaalitugevuse tulbad ja nutitelefon esitab helisignaali. Telefonile lähenedes tulpade arv suureneb.
3 Otsingu lõpetamiseks vajuta Ⓑ.

Connect IQ funktsioonid

Saad kella lisada Connect IQ funktsioone pakkujalt Garmin® ja teistelt pakkujatelt, kui kasutad rakendust Connect IQ. Saad oma kella kohandada kella sihverplaadi, seadme rakenduste, andmeväljade ja muusikapakkujate abil.

Kellakuvad: võimaldab kella välimuse kohandamist.

Seadme rakendused: lisa oma kellale interaktiivseid funktsioone, nagu ülevaated ja uued välis- ja fitness tegevuste tüübid.

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

Muusika: lisa oma kella muusikapakkujaid.

Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine

Enne rakenduses Connect IQ funktsioonide allalaadimist tuleb Venu 2 Plus kell siduda telefoniga (*Telefoni sidumine*, lehekülg 3).

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 ja logi sisse.
3 Vali rakenduse Connect IQ funktsioon ja laadi see alla.
4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Wi-Fi ühendusega funktsioonid

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

Helisisu: võimaldab sünkroonida muude teenusepakkujate helisisu.

Tarkvarauuendused: võid alla laadida ja installida uusima tarkvara.

Treeningud ja treeningukavad: võid Garmin Connect veebisaidil sirvida ja valida treeninguid ja treeningukavasid. Seadme järgmisel sünkroonimisel saadetakse failid juhtmevabalt su kella.

Ühendumine Wi-Fi võrku

Enne Wi-Fi võrguga ühenduse loomist pead kella ühendama oma telefoni Garmin Connect rakendusega või arvutis oleva Garmin Express™ rakendusega (*Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis*, lehekülg 44).

Kolmandast osapoolest muusikapakkujaga sünkroonimiseks tuleb luua Wi-Fi ühendus. Seadme ühendamine Wi-Fi võrku aitab suurendada ka suurte failide edastuskiirust.

1. Võid liikuda Wi-Fi võrgu levialas.
2. Vali rakenduses Garmin Connect ☰ või •••.
3. Vali **Garmini seadmed** ja vali oma kell.
4. Vali **Üldine** > **Wi-Fi-võrgud** > **Lisa võrk**.
5. Vali saadaolev Wi-Fi võrk ja sisesta sisselogimisandmed.

Juhtelemendid

Juhtnuppude menüü võimaldab sul kiiresti juurde pääseda kella funktsioonidele ja valikutele. Juhtelementide menüüsse saab lisada suvandeid ning neid ümber paigutada ja sealt eemaldada (*Juhtelementide menüü kohandamine*, lehekülg 9).

Hoia mis tahes ekraanil all nuppu Ⓐ.

Ikoon	Nimi	Kirjeldus
	Lennukirežiim	Vali lennukirežiimi lubamiseks või keelamiseks, et lülitada välja kogu traadita side.
	Hoiatused	Valige alarmi lisamiseks või muutmiseks (*Äratuse seadistamine*, lehekülg 51).
	Abifunktsioon	Vali abitaotluse saatmiseks (*Abi taotlemine*, lehekülg 15).
	Akusäästja	Vali akusäästja funktsiooni lubamiseks või keelamiseks.
	Heledus	Vali ekraani heleduse reguleerimiseks (*Ekraanisätete kohandamine*, lehekülg 52).
	Edasta pulssi	Vali pulsi ülekande sisselülitamiseks seotud seadmesse (*Pulsisageduse edastamine*, lehekülg 17).
	Kontaktid	Vali, et avada oma kellal Garmin Connect kontaktide loend.
	Numbrilaud	Vali, et avada telefoni valmisklahvistik (*Helistamine kellast*, lehekülg 5).
	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 kuvatakse Venu 2 Plus kella ekraanile, ja see suureneb, kui liigud oma telefonile lähemale.
	Lukust. ekraan	Vali nuppude ja puuteekraani lukustamiseks, et vältida tahtmatut vajutamist ja pühkimist.
	Muusika juhtnupud	Vali muusika taasesituse juhtimiseks oma kellas või telefonis.
	Phone Calling	Vali telefoni juhtnuppude, näiteks kontaktide ja valimisklahvistiku avamiseks.

Ikoon	Nimi	Kirjeldus
	Telefon ühendatud	Vali, et lubada või keelata Bluetooth tehnoloogia ja ühendus sinu ühilduvas telefonis.
	Lülita välja	Vali kella väljalülitamiseks.
	Salvesta asukoht	Võid praeguse asukoha salvestada ja selle juurde hiljem tagasi navigeerida.
	Määra GPS-iga	Vali, et oma kell telefoni kellajaga sünkroonida kasutades satelliite.
	Stopper	Vali, et stopper käivitada (*Stopperi kasutamine*, lehekülg 51).
		Vali päikesetõusu, päikeseloojangu ja videviku aegade vaatamiseks.
	Sünkrooni	Vali oma kella sünkroonimiseks seotud telefoniga.
	Taimer	Vali taimeri käivitamiseks (*Taimeri käivitamine*, lehekülg 51).
	Häälassistent	Vali häälabiga ühenduse loomiseks (*Häälassistendi kasutamine*, lehekülg 5).
	Helitugevus	Vali kella helitugevuse nuppude avamiseks.
	Rahakott	Vali, et avada oma Garmin Pay rahakott ja tasuda ostude eest oma kellaga (*Garmin Pay*, lehekülg 12).

Juhtelementide menüü kohandamine

Juhtelementide menüüs saad lisada ja eemaldada valikuid või muuta nende järjekorda (*Juhtelemendid*, lehekülg 8).

1. Hoia all Ⓐ.
   Kuvatakse juhtelementide menüü.
2. Hoia all nuppu Ⓑ.
   Juhtelementide menüü lülitub redigeerimisrežiimi.
3. Vali otsetee, mida soovid kohandada.
4. Tee valik:
   - Juhtelementide menüüs otsetee asukoha muutmiseks vali soovitud asukoht või lohista otsetee uude asukohta.
   - Otsetee eemaldamiseks juhtelementide menüüst vali .
5. Vajaduse korral otsetee lisamiseks juhtelementide menüüsse vali .
   MÄRKUS. see suvand on kasutatav vaid siis, kui oled eemaldanud menüüst vähemalt ühe otsetee.

Muusika

MÄRKUS. käesolev lõik hõlmab kolme erinevat muusikaesitusvõimalust sinu Venu 2 Plus kellale.

- Kolmandast osapoolest muusikapakkuja
- Isiklik helisisu
- Telefoni salvestatud muusika

Võid arvutist või kolmandast isikust pakkuja vahendusel laadida muusikat kella Venu 2 Plus, et kuulata seda ka siis, kui nutitelefoni käepärast pole. Kella salvestatud helisisu kuulamiseks tuleb ühendada tehnoloogiat Bluetooth toetavad kõrvaklapid. Helisisu saad kuulata ka oma otse oma kell kõlari kaudu.

Personaalse audiosisu allalaadimine

Isikliku muusika saatmiseks kella pead installima Garmin Express rakenduse oma arvutisse (garmin.com /express).

Saad laadida alla isiklikke helifaile, nagu .mp3- ja .m4a-failid Venu 2 Plus kella oma arvutist. Lisateabe saamiseks mine aadressile garmin.com/musicfiles .

1. Ühenda kell arvutiga kaasas oleva USB-kaabli abil.
2. Ava arvutis Garmin Express rakendus, vali oma kell ja vali **Muusika**.

   VIHJE: Windows® arvutite puhul saad valida ja sirvida helifailide kausta. ArvutiteApple® puhul kasutab rakendus Garmin Express sinu teeki iTunes®.
3. Vali loendis **Minu muusika** või **iTunes teek** helifailide kategooria, nagu muusikapalad või esitusloendid.
4. Märgi helifailide ruudud ja vali **Saada seadmesse**.
5. Vajaduse korral vali loendis Venu 2 Plus kategooria, vali märkeruudud ning vali **Eemalda seadmest**, et helifailid eemaldada.

Ühenduse võtmine kolmandast isikust teenusepakkujaga

Enne kui saad toetatud kolmandast isikust teenusepakkujalt pärit muusika või muud helifailid oma kella alla laadida, pead teenusepakkuja oma kellaga ühendama.

Mõned kolmandatest isikutest teenusepakkujate valikud on juba kella installitud. Rohkemate valikute jaoks saad alla laadida Connect IQ rakenduse oma telefonis (*Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine*, lehekülg 6).

1. Vali kella juhtnuppude menüüs sümbol ♫.
2. Vali muusikapakkuja.

   MÄRKUS. kui soovid valida teise pakkuja, hoia all Ⓑ, vali Muusikateenusepakkujad, ja järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Helisisu allalaadimine kolmandalt osapoolelt

Enne kolmandast osapoolest teenusepakkuja helisisu allalaadimist pead looma ühenduse Wi-Fi võrguga (*Ühendumine Wi-Fi võrku*, lehekülg 7).

1. Ava muusika juhtnupud.
2. Hoia all nuppu Ⓑ.
3. Vali **Muusikateenusepakkujad**.
4. Vali ühendatud teenusepakkuja.
5. Vali kella allalaaditav esitlusloend või muu üksus.
6. Vajaduse korral vajuta Ⓑ, kuni kuvatakse teenusega sünkroomise viip.

MÄRKUS. audio allalaadimisel võib aku kiiremini tühjeneda. Kui aku tase on madal, võidakse kuvada teade kella ühendamiseks välise toiteallikaga.

Kolmandast osapoolest teenusepakkuja lahtiühendamine

1 Vali rakenduses Garmin Connect ☰ või •••.
2 Vali **Garmini seadmed** ja vali oma kell.
3 Vali **Muusika**.
4 Vali installitud kolmandast osapoolest teenusepakkuja ja järgi selle kellast lahtiühendamiseks ekraanijuhiseid.

Kõrvaklappide Bluetooth ühendamine

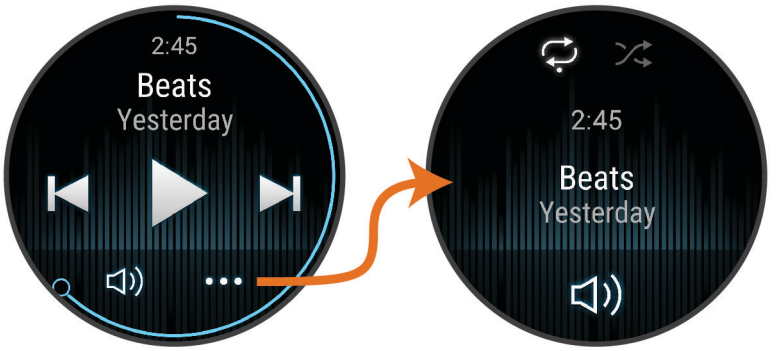
1 Aseta kõrvaklapid kellast kuni 2 m (6,6 jalga) kaugusele.
2 Luba kõrvaklappides sidumisrežiim.
3 Hoia all nuppu Ⓑ.
4 Vali ⚙ > **Muusika** > **Kõrvaklapid** > **Lisa uus**.
5 Sidumise lõpuleviimiseks vali kõrvaklapid.

Muusika kuulamine

1 Ava muusika juhtnupud.
2 Vajaduse korral ühenda kõrvaklapidseadmega Bluetooth tehnoloogia (*Kõrvaklappide Bluetooth ühendamine*, lehekülg 11) abil.
3 Hoia all nuppu Ⓑ.
4 Vali **Muusikateenusepakkujad** ning tee valik:
   - Arvutist nutikella alla laaditud muusika kuulamiseks vali **Minu muusika** (*Personaalse audiosisu allalaadimine*, lehekülg 10).
   - Telefonis muusika esitamiseks vali **Telefon**.
   - Muu teenusepakkuja muusika kuulamiseks vali teenusepakkuja nimi ja esitusloend.
5 Vali ▶.

Muusika taasesituse juhtnupud

MÄRKUS. muusika taasesituse juhtnupud võivad sõltuvalt valitud muusikaallikast välja näha erinevad.



⋮	Vali, et näha rohkem muusika taasesituse juhtnuppe.
🔊	Vali helitugevuse reguleerimiseks.
▶	Vali praeguse helifaili esitamiseks ja peatamiseks.
⏭	Vali esitusloendis järgmise helifaili juurde liikumiseks. Esitatava helifaili kiireks edasikerimiseks hoia all.
⏮	Vali esitatava helifaili taaskäivitamiseks. Vali kaks korda esitusloendis eelmise helifaili juurde liikumiseks. Esitatava helifaili tagasikerimiseks hoia all.
🔁	Vali kordusrežiimi muutmiseks.
🔀	Vali juhuesituse režiimi muutmiseks.

Garmin Pay

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

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.

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 Ⓐ.
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, siis muu kaardi valimiseks nipsa (valikuline).
5 Hoia 60 sekundi jooksul kella makseterminali lähedal nii, et kell on terminali poole suunatud.

   Kui kell on terminaliga andmevahetuse lõpetanud, siis kell vibreerib ja kuvab märgistusmärgi.
6 Vajadusel järgi tehingu lõpetamiseks kaarditerminali juhiseid.

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

Garmin Pay rahakotti kaardi lisamine

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

1 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 Venu 2 Plus kellaga oste sooritada.
   - Kaardi kustutamiseks vali 🗑.

Teenuse Garmin Pay pääsukoodi muutmine

Pääsukoodi muutmiseks pead teadma kehtivat pääsukoodi. Kui unustasid pääsukoodi, pead lähtestama oma Venu 2 Plus kellas Garmin Pay funktsiooni, looma uue parooli ja sisestama kaardi andmed uuesti.

1 Vali Garmin Connect rakenduses Venu 2 Plus seadme leheküljel suvand **Garmin Pay** > **Muuda parooli**.
2 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Järgmine kord, kui oma Venu 2 Plus kellaga maksad, pead sisestama uue pääsukoodi.

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.

Kellal Venu 2 Plus on ohutus- ja jälgimisfunktsioonid, mille peab seadistama rakendusega Garmin Connect.

TEATIS

Nende funktsioonide kasutamiseks pead looma ühenduse rakendusega Garmin Connect Bluetooth-tehnoloogia abil. Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas. Hädaabikontaktid saad sisestada ja ühe telefoninumbri hädaabikõnede tegemiseks määrata oma Garmin Connect kontol.

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

Abi: võimaldab helistada hädaabinumbril ja saata hädaolukorra kontaktidele sõnumi koos sinu nime, lingi LiveTrack ja GPS-asukohaga (kui on saadaval).

Juhtumi tuvastamine: kui Venu 2 Plus kell tuvastab juhtumi teatud välitegevuse ajal, võimaldab kell helistada hädaabinumbril ja saata hädaabikontaktidele automaatse sõnumi koos sinu nime, lingi LiveTrack ja GPS-asukohaga (kui see on saadaval).

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

Hädaabikontaktide lisamine

Hädaabikontaktide telefoninumbreid kasutatakse ohutus- ja jälgimisfunktsioonide jaoks. Hädaabinumbrina saab kasutada ühte hädaabikontaktide telefoninumbrit või hädaabiteenuste telefoninumbrit, näiteks 911.

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

Kontaktide lisamine

Rakendusse Garmin Connect saab lisada kuni 50 kontakti. Kontaktide e-posti aadresse saab kasutada funktsiooniga LiveTrack.

Kolme neist kontaktidest saab kasutada hädaabikontaktidena.

Hädaabinumbrina saab kasutada ühte hädaabikontaktide telefoninumbrit või hädaabiteenuste telefoninumbrit, näiteks 911 (*Hädaabikontaktide lisamine*, lehekülg 14).

1 Vali rakenduses Garmin Connect ☰ või •••.
2 Vali **Kontaktid**.
3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Pärast kontaktide lisamist tuleb Venu 2 Plus kellas muudatuste rakendamiseks andmeid sünkroonida (*Rakenduse Garmin Connect kasutamine*, lehekülg 43).

Juhtumi tuvastamine

⚠ ETTEVAATUST

Juhtumi tuvastamine on õues kasutamiseks mõeldud lisafunktsioon. Abi saamiseks ei tohi loota üksnes juhtumi tuvastusele.

Juhtumi tuvastamise sisse- ja väljalülitamine

MÄRKUS. seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas, kus andmed on saadaval.

Enne kellas juhtumi tuvastamise lubamist tuleb seadistada hädaabikontaktid Garmin Connect rakenduses (*Hädaabikontaktide lisamine*, lehekülg 14). Hädaabikontaktidel peab olema e-kirjade või tekstsõnumite vastuvõtmise võimalus (rakendub tavapärane tekstsõnumite tasu).

1. Hoia kellakuval Ⓑ all.
2. Vali ⚙ > **Ohutus ja jälgimine** > **Juhtumituvastus**.
3. Vali tegevus.

   MÄRKUS. juhtumi tuvastamine on saadaval ainult teatud välitegevuste puhul.

Kui sinu GPS-iga kell Venu 2 Plus tuvastab õnnetuse, saadab rakendus Garmin Connect automaatselt tekstsõnumi või e-kirja sinu nime ja GPS-asukohaga hädaabikontaktidele. Sul on 15 sekundit tühistamiseks. Kui hädaabinumber on määratud, on sul ka võimalus sellele telefoninumbrile otse kellast helistada.

Abi taotlemine

MÄRKUS. seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas, kus andmed on saadaval.

Enne abi taotlemist pead seadistama hädaabikontaktid (*Hädaabikontaktide lisamine*, lehekülg 14). Hädaabikontaktidel peab olema e-kirjade või tekstsõnumite vastuvõtmise võimalus (rakendub tavapärane tekstsõnumite tasu). Kui hädaabinumber on määratud, on sul ka võimalus sellele telefoninumbrile otse kellast helistada.

1. Hoia all Ⓐ.
2. Pärast kolme värinasignaali vabasta abifunktsiooni aktiveerimiseks klahv.

   Kuvatakse ajaarvestuskuva.
3. Vajadusel vali suvand enne, kui loendus on lõppenud:
   - Taotlusel kohandatud sõnumi saatmiseks vali 💬.
   - Hädaabinumbrile helistamiseks vali 📞.
   - Sõnumi katkestamiseks, vali ✕.

Südame pulsisageduse funktsioonid

Kellal Venu 2 Plus on randmepõhine pulsisageduse mõõtja ja lisaks on see ühilduv ka rinnale kinnitatavate pulsisageduse mõõtjatega (müüakse eraldi). Pulsimõõtja andmeid saad vaadata pulsisageduse ülevaates. Kui tegevuse alustamisel on saadaval on nii randmepõhise pulsimõõtja kui ka rindkere pulsimõõtja andmed, kasutab kell rindkere pulsisageduse andmeid.

Pulsisagedus randmelt

Kella kandmine

⚠ ETTEVAATUST

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

- Kanna kella randmeluu kohal.

  MÄRKUS. kell peab olema randmel kindlalt, samas 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 16.
- Pulssoksümeetri anduri lisateavet vt jaotisest *Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited*, lehekülg 21.
- Lisateavet täpsuse kohta leiad aadressilt garmin.com/ataccuracy.
- Lisateavet kella kandmise ja hoolduse kohta vt aadressilt 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.
- Kasuta treeningu ajal silikoonrihma.

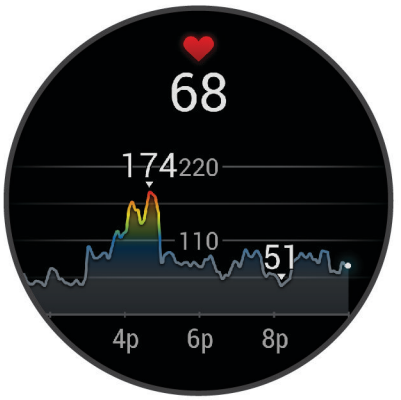
Pulsisageduse teabe kuvamine

1 Pulsisageduse ülevaate kuvamiseks nipsa kellal üles või alla.

   Pulsisageduse ülevaade kuvab praeguse pulsisageduse mõõtühikuga lööki minutis (bpm).

2 Vali ülevaade, et kuvada pulsisageduse graafik alates südaööst.

   Graafik näitab hiljutist pulsisageduse treeningut, kõrget ja madalat pulsisagedust ja igas pulsisagedustsoonis oldud aega tähistavaid värviribasid (*Pulsisageduse tsoonid*, lehekülg 18).



3 Viimase 7 päeva puhkeperioodi pulsisageduse väärtuste kuvamiseks nipsa üles.

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.

1 Hoia all Ⓑ.
2 Vali ⚙ > **Randmepõhine pulss** > **Ebanormaalse pulsisageduse hoiatused**.
3 Vali **Kõrge sageduse hoiatus** või **Madala saged. hoiatus**.
4 Vali pulsisageduse läve väärtus.
5 Vali nupp häire sisselülitamiseks.

Kohandatud väärtusest üleval- või allpool olles kuvatakse teade ja kell vibreerib.

Pulsisageduse edastamine

Võid edastada pulsiteabe oma Venu 2 Plus kellast ja vaadata seda seotud seadmetes. Näiteks võid jalgrattasõidu ajal saata pulsisageduse andmed Edge® seadmesse.

MÄRKUS. pulsisageduse andmete edastamine vähendab aku tööaega.

1 Hoia all Ⓑ.
2 Vali ⚙ > **Randmepõhine pulss**.
3 Tee valik:
   - Vali **Edasta tegevuse käigus**, et edastada pulsisageduse andmeid ajapõhiste tegevuste ajal (*Tegevuse alustamine*, lehekülg 29).
   - Pulsisageduse andmete kohe edastamiseks vali **Edasta**.
4 Seo oma Venu 2 Plus kell ühilduva seadmega.

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

Randmel kantava pulsisageduse monitori väljalülitamine

Randmepõhine pulss vaikeväärtuse säte on Auto. Kell kasutab automaatselt randme pulsimõõtjat, v.a kui ühendad seadmega rindkere pulsimõõtja. Rinnalt mõõdetav pulsisagedus on saadaval ainult tegevuse ajal.

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

MÄRKUS. randme pulsimõõtja väljalülitamine keelab ka Garmin Pay maksete randmetuvastusfunktsiooni ja sa pead enne iga makset sisestama pääsukoodi (*Garmin Pay*, lehekülg 12).

1 Hoia all Ⓑ.
2 Vali ⚙ > **Randmepõhine pulss** > **Olek** > **Väljas**.

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.

Pulsisagedustsoonide määramine

Kell kasutab algseadistuses määratud kasutajaprofiili teavet, et määrata sinu pulsisageduse tsoonid. Kellall on jooksmisele ja rattasõidule eraldi pulsisagedustsoonid. Tegevuse kõige täpsemate kaloriandmete saamiseks seadista maksimaalne pulsisagedus. Võid ka seadistada iga pulsisagedustsooni. Tsoone saad otse kellas või Garmin Connect konto kaudu käsitsi muuta.

1 Hoia all Ⓑ.
2 Vali ⚙ > **Kasutajaprofiil** > **Pulsisaged. tsoonid**.
3 Vaikeväärtuste kuvamiseks vali **Vaikevalik** (valikuline).
   Vaikeväärtused rakenduvad jooksmisele ja rattasõidule.
4 Vali **Jooksmine** või **Rattasõit**.
5 Vali **Eelistus** > **Määra kohandatud**.
6 Vali **Max HR** ja sisesta maksimaalne pulsisagedus.
7 Vali tsoon ja sisesta iga tsooni väärtus.

Vormisoleku sihid

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

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

Kui tead oma maksimaalset pulsisagedust, võid kasutada tabelit (*Pulsisageduse tsoonide arvutamine*, lehekülg 19), 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.

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

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.

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 62) ja veebiaadressi www.CooperInstitute.org.

Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teabe hankimine

Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime kuvamiseks vajab kell pulsisageduse andmeid ja ajapõhist (kuni 15 minutit) kiirkõndi või jooksmist.

1. Hoia all Ⓑ.
2. Vali ⚙ > **Kasutajaprofiil** > **VO2 Max**.

   Kui oled juba õues salvestanud kiirkõnni või jooksu, võidakse kuvada su maksimaalne hinnanguline hapnikutarbimisvõime. Kell kuvab maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime viimase uuendamise kuupäeva. Kell uuendab maksimaalset hinnangulist hapnikutarbimisvõimet vähemalt 15 minuti pikkuse kiirkõnni või jooksu lõpetamisel. Uuendatud hinnangulise teabe saamiseks võid käsitsi alustada maksimaalse hapnikutarbimisvõime testi.
3. Maksimaalse hapnikutarbimisvõime mõõtmise alustamiseks puuduta ekraani.
4. Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime saamiseks järgi ekraanijuhiseid.

   Kui test on sooritatud, kuvatakse teade.

Vormisoleku vanuse kuvamine

Vormiksoleku 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 38).

1 Hoia all Ⓑ.
2 Vali ⚙ > **Kasutajaprofiil** > **Vormisoleku vanus**.

Pulssoksümeeter

Venu 2 Plus kellal on vere hapnikuküllasuse mõõtmiseks randme pulssoksümeeter. Vere hapnikuküllastuse 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_2.

Kella pulssoksümeetri näit kuvatakse SpO_2 protsendina. Teenuse Garmin Connect kontol saab pulssoksümeetri näitude kohta näha lisateavet, sh mitme päeva trende (*Pulssoksümeetri jälgimise režiimi muutmine*, lehekülg 20). Lisateavet pulssoksümeetri täpsuse kohta vt veebiaadressilt garmin.com/ataccuracy.

Pulssoksümeetri näitude hankimine

Pulssoksümeetri ülevaate abil saad käsitsi käivitada pulssoksümeetri andmete kogumise. Pulssoksümeetri näidu täpsus võib muutuda vereringe, kella asetuse ja paigaloleku põhjal.

MÄRKUS. võimalik, et pead ülevaateloendisse lisama pulssoksümeetri ülevaate (*Ülevaadete kohandamine*, lehekülg 24).

1 Kui istud või oled mitteaktiivne, siis nipsa pulssoksümeetri ülevaate kuvamiseks üles või alla.
2 Näidu saamiseks vali ülevaade.
3 Kui kell loeb vere hapnikuküllastuse teavet, hoia kellaga kätt südamega samal kõrgusel.
4 Püsi paigal.

   Kell kuvab sinu hapnikuküllastuse protsendina ning pulssoksümeetri andmed ja pulsisageduse väärtused alates südaööst.

Pulssoksümeetri jälgimise režiimi muutmine

1 Hoia all Ⓑ.
2 Vali ⚙ > **Randmepõhine pulss** > **Pulssoksümeetria** > **Jälgimisrežiim**.
3 Tee valik:
   - Passiivse päeva mõõtmiste sisse lülitamiseks vali **Kogu päev**.

     MÄRKUS. pulssoksümeetri jälgimise sisselülitamine vähendab aku tööaega.
   - Une ajal katkematu mõõtmise aktiveerimiseks vali **Magamise ajal**.

     MÄRKUS. ebatavaline magamisasend võib põhjustada ebatavaliselt madalat SpO2 näitu.
   - Automaatsete mõõtmiste välja lülitamiseks vali **Nõudmise korral**.

Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited

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

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

Aktiivsusmonitor

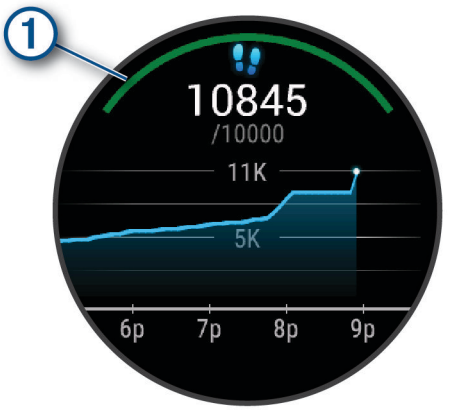
Aktiivsusjälgija salvestab igapäevaseid samme, läbitud vahemaad, intensiivsusminuteid, läbitud korruseid, põletatud kaloreid ja unestatistikat. Põletatud kalorid hõlmavad põhiainevahetust ja aktiivsuskaloreid.

Päevas tehtud sammude arv ilmub sammude ülevaates. Sammude arvu uuendatakse perioodiliselt.

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

Automaatne eesmärk

Kell loob eelmiste aktiivsustasemete põhjal automaatselt igapäevaste sammude sihi. Päeva jooksul liikudes saad jälgida, kui palju su päevaeesmärgist ① 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. Liikumismärguanne aitab seda vältida. Pärast ühetunnist paigalolekut esitatakse teade ning sammude ülevaates kuvatakse punane riba. Iga 15 passiivse minuti järel kuvatakse lisalõigud. Kui vibratsioon on sisse lülitatud, siis kell ka vibreerib (*Süsteemiseaded*, lehekülg 50).

Liikumismärguande lähtestamiseks tee lühike jalutuskäik (vähemalt paar minutit).

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 (*Häirimise vältimise režiimi kasutamine*, lehekülg 5).

Intensiivsusminutid

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

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

Intensiivsusminutite teenimine

Sinu Venu 2 Plus 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.

Garmin Move IQ™

Kui su liigutused vastavad tuttavale harjutuste mustrile, siis tuvastab funktsioon Move IQ sündmuse automaatselt ja kuvab selle ajajoonel. Funktsiooni Move IQ sündmused kuvavad tegevuse tüübi ja kestuse, kuid need ei ilmu tegevuste loendis või uudiste voos.

Funktsioon Move IQ võib rakenduses Garmin Connect seadistatud ajaliste piirväärtuste abil kõndimise või jooksmise ajastatud tegevuse automaatselt käivitada. Need tegevused lisatakse tegevuste loendisse.

Aktiivsusmonitori seaded

Hoia Ⓑ, ja vali ⚙ > **Aktiivsusjälgija**.

Olek: lülitab aktiivsuse jälgimise funktsioonid välja.

Liikumisteade: kuvab digitaalkellal ja sammude kuval teate ja liikumisriba. Hoiatamiseks kell ka vibreerib.

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

Move IQ: võid funktsiooni Move IQ sündmused sisse või välja lülitada.

Tegevuse aktiivne käivitamine: kui funktsioon Move IQ tuvastab kõndimise või jooksmise, siis võimaldab see kellal automaatselt luua ja salvestada ajapõhiseid tegevusi. Võid jooksmisele ja kõndimisele luua miinimumajaga läve.

Intensiivsusminutid: võimaldab määrata südame löögisageduse vahemiku keskmiste intensiivsusminutite jaoks ja kõrgema südame löögisageduse vahemiku suurema koormusega intensiivsusminutite jaoks. Saad ka vaikealgoritmi kasutada.

Aktiivsusjälgija väljalülitamine

Kui aktiivsusjälgija on välja lülitatud, siis samme, korruseid, intensiivsusminuteid, und ja Move IQ sündmuseid ei salvestata.

1. Hoia all Ⓑ.
2. Vali ⚙ > **Aktiivsusjälgija** > **Olek** > **Väljas**.

Ülevaated

Sinu kellale on eellaaditud ülevaated, mis pakuvad kiiret teavet (*Ülevaadete kuvamine*, lehekülg 24) . Mõned ülevaated vajavad Bluetooth ühendust ühilduva nutitelefoniga.

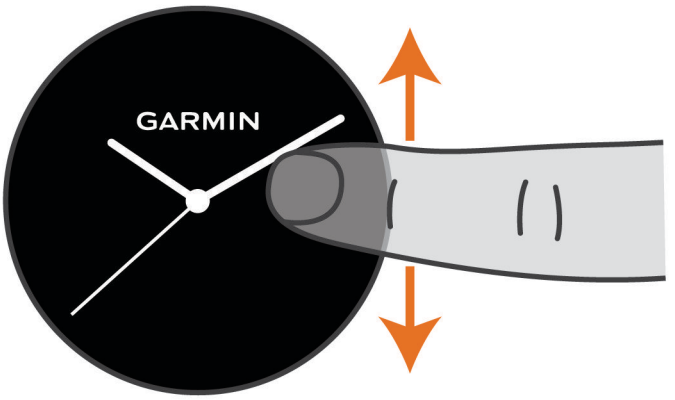
Mõned ülevaated pole vaikimisi nähtavad. Võid neid ülevaadete loendisse käsitsi lisada (*Ülevaadete kohandamine*, lehekülg 24).

Nimi	Kirjeldus
Body Battery™	Kui seadet kogu päeva kannad, kuvab su praeguse Body Battery l taseme ja viimaste tundide (*Body Battery*, lehekülg 25)taseme graafiku.
Kalender	Kuvab telefoni kalendris olevad saabuvad kohtumised.
Kalorid	Kuvab praeguse päeva kaloriteabe.
Väljakutsed	Kuvab sinu paiknemise edetabelis, kui osaled Garmin Connect väljakutses.
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™	Alustab funktsiooni Health Snapshot, mis kaheminutilise paigaloleku ajal mõõdab mitut peamist tervisenäitu. See annab ülevaate kardiovaskulaarsest seisundist. Kell salvestab andmeid, nagu keskmine pulsisagedus, stressitase ja hingamine. Saad vaadata oma salvestatud Health Snapshot tegevuste kokkuvõtteid.
Pulsisagedus	Kuvab praeguse pulsisageduse (löögid minutis) ja keskmise puhkeoleku pulsisageduse (RHR) graafiku.
logid	Kuvab aktiivsusajaloo ja salvestatud tegevuste graafiku.
Vedeliku tarbimine	Võimaldab jälgida tarbitud vee kogust ja päeva eesmärgi täitmist.
Intensiivsusminutid	Jälgib keskmise ja suure intensiivsusega tegevuse aega, iganädalaste intensiivsusminutite eesmärki ja liikumist eesmärgi suunas.
Viimane tegevus	Kuvab viimase salvestatud tegevuse lühikokkuvõtte.
Viimane spordiala	Kuvab viimase salvestatud tegevuse lühikokkuvõtte.
Viimane golf Viimane sõit Viimane jooks Viimane jõuharjutus Viimane ujumine	Kuvab viimase salvestatud tegevuse lühikokkuvõtte ja valitud spordiala ajaloo.
Tuled	Kui kellaga Venu 2 Plus on seotud Varia tuli , kuvab jalgaratta tulede juhtnupud.
Muusika juhtnupud	Kuvab telefoni või kella muusikamängija juhtnupud.
Teavitused	Nutitelefoni teavitussätetest (*Teavituste Bluetooth lubamine*, lehekülg 4) sõltuvalt hoiatatakse sind sissetulevatest kõnedest, tekstsõnumitest, suhtlusvõrgustiku uuendustest jne.
Pulssoksümeeter	Võimaldab võtta käsitsi pulssoksümeetri näitu (*Pulssoksümeetri näitude hankimine*, lehekülg 20). Kui oled liiga aktiivne, et kell saaks sinu pulssoksümeetri näitu määrata, siis mõõtmisi ei salvestata.
Hingamine	Su praegune hingamissagedus (hingetõmmet minutis) ja seitsme päeva keskmine. Lõdvestumiseks võid teha hingamisharjutusi.

Nimi	Kirjeldus
Unerežiim	Kuvab kogu uneaja, uneaja skoori ja unefaaside andmed eelmise öö kohta.
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.
Ilmateade	Kuvab praeguse temperatuuri ja ilmaennustuse.
Naiste tervis	Kuvab praeguse tsükli või raseduse jälgimise oleku. Võid kuvada ja märkida oma igapäevaseid sümptomeid.

Ülevaadete kuvamine

- Nipsa kellal üles või alla.



Kell sirvib ülevaateloendit.

- Lisateabe kuvamiseks vali ülevaade.
- Ülevaate lisasuvandite ja -funktsioonide kuvamiseks hoia all Ⓑ.

Ülevaadete kohandamine

1 Hoia all Ⓑ.
2 Vali ⚙ > **Ülevaated**.
3 Vali ülevaade.
4 Tee valik.
   - Ülevaatesilmuses ülevaate asukoha muutmiseks lohista ülevaadet üles või alla.
   - Ülevaatesilmusest ülevaate eemaldamiseks vali ✕.
5 Vali ＋.
6 Vali ülevaade.
   Ülevaade lisatakse ülevaatesilmusesse.

Pulsisageduse muutumine ja stressitase

Üleüldise stressitaseme tuvastamiseks analüüsib kell paigaloleku ajal su pulsisageduse muutumist. Trenn, füüsiline aktiivsus, uni, toitumine ja üleüldine stress mõjutavad stressitaset. Stressitaseme vahemik on 0 kuni 100, kus 0 kuni 25 on puhkeolek, 26 kuni 50 on madal stressitase, 51 kuni 75 on keskmine stressitase ja 76 kuni 100 on kõrge stressitase. Enda stressitaseme teadmine aitab tuvastada päeva stressirohkeid hetki. Parima tulemuse saamiseks tuleks kanda kella magamise ajal.

Võid oma kella sünkroonida teenuse Garmin Connect kontoga, et näha kogu päeva stressitaset, pikaajalist trendi ja lisateavet.

Stressitaseme ülevaate kasutamine

Stressitaseme ülevaade kuvab sinu praeguse stressitaseme ja selle graafiku alates kesköösst. See võib aidata sul hingamisharjutuse abil ka lõdvestuda.

1 Kui istud või oled mitteaktiivne, siis libista stressitaseme ülevaate kuvamiseks üles või alla.

   VIHJE: kui oled liiga aktiivne ja kell ei saa stressitaset tuvastada, kuvatakse stressitaseme asemel teade. Kui oled mõne minuti jooksul paigal olnud, saad stressitaset uuesti kontrollida.

2 Alates kesköösst kogunenud stressitaseme graafiku vaatamiseks toksa ülevaatel.

   Sinised ribad tähistavad puhkeperioode. Kollased ribad tähistavad koormusperioode. Hallid ribad tähistavad perioode, mil olid stressiskoori tuvastamiseks liiga aktiivne.

3 Hindamistegevusega alustamiseks libista üles ja vali ✔.

Body Battery

Kell analüüsib su pulsisageduse varieeruvust, stressitaset, unekvaliteeti ja aktiivsusandmeid, et tuvastada su üleüldine Body Battery tase. See näitab saadaolevat reservenergiat, nagu auto kütusenäidik. Body Battery taseme vahemik on 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 sünkroonida oma kella teenuse Garmin Connect kontoga, et vaadata kõige värskemat Body Battery taset, pikaajalisi trende ja täiendavaid üksikasju (*Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited*, lehekülg 26).

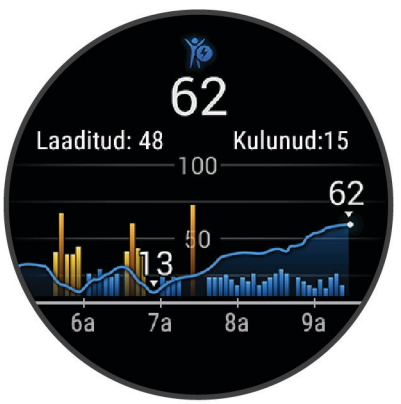
Body Battery ülevaate kuvamine

Body Battery ülevaade kuvab sinu praeguse Body Battery taseme

1 Nipsa üles või alla, et kuvada Body Battery ülevaade.

   MÄRKUS. võimalik, et pead ülevaateloendisse lisama ülevaate (*Ülevaadete kohandamine*, lehekülg 24).

2 Vali ülevaade, et kuvada Body Battery graafik alates südaööst



3 Nipsa üles, et vaadata Body Battery ja stressitaseme kombineeritud graafikut.

Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited

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

Naistetervis

Menstruaaltsükli jälgimine

Menstruaaltsükkel puudutab tervist väga oluliselt. Saad kasutada oma kella füüsiliste sümptomite, libiido, seksuaalse aktiivsuse, ovulatsioonipäevade ja muu registreerimiseks (*Menstruaaltsükli teabe sisestamine*, lehekülg 26). Lisateabe nägemiseks ja funktsiooni seadistamiseks vali rakenduses Garmin Connect säte Tervisestatistika.

- Menstruaaltsükli jälgimine ja üksikasjad
- Füüsilised ja emotsionaalsed sümptomid
- Menstruaaltsükli ja viljakuse ennustused
- Tervise- ja toitumisalane teave

MÄRKUS. võid rakenduses Garmin Connect ülevaateid lisada ja eemaldada.

Menstruaaltsükli teabe sisestamine

Enne kui saad oma Venu 2 Plus kellast oma menstruaaltsükli teabe üle kanda, pead Garmin Connect rakenduses seadistama menstruaaltsükli jälgimise.

1. Naistetervise jälgimise ülevaate kuvamiseks nipsa.
2. Puuduta ekraani.
3. Vali +.
4. Kui täna on menstruatsioonipäev, vali **Menstruaaltsükli päev** > ✔.
5. Tee valik:
   - Vererohkuse määramiseks kergest raskeni vali **Vool** .
   - Füüsiliste sümptomite (nt akne, seljavalu ja väsimus) registreerimiseks vali **Sümptomid**.
   - Oma meeleolu logimiseks vali **Tuju**.
   - Vooluse logimiseks vali **Tühjenda**.
   - Praeguse kuupäeva määramiseks ovulatsioonipäevaks vali **Ovulatsioonipäev**.
   - Seksuaaltegevuse logimiseks vali **Seksuaalne aktiivsus**.
   - Oma libiido hindamiseks madalalt kõrgele vali **Libiido**.
   - Praeguse kuupäeva menstruatsioonipäevaks määramiseks vali **Menstruaaltsükli päev**.

Raseduse jälgimine

Raseduse jälgimise funktsioon kuvab igal nädalal uue rasedusteabe ning esitab tervise- ja toitumisteavet. Saad kellas füüsilisi ja emotsionaalseid sümptome, veresuhkru näite ja lapse liigutusi logida (*Rasedusteabe logimine*, lehekülg 27). Lisateabe nägemiseks ja funktsiooni seadistamiseks vali rakenduses Garmin Connect säte Tervisestatistika.

Rasedusteabe logimine

Enne teabe logimist pead rakenduses Garmin Connect raseduse jälgimise seadistama.

1 Naistetervise jälgimise ülevaate kuvamiseks nipsa.

2 Puuduta ekraani.

3 Tee valik:
   - Oma füüsiliste sümptomite, meeleolu ja muu logimiseks vali **Sümptomid**.
   - Vali **Veresuhkur**, et logida veresuhkru tase enne ja pärast sööki ning enne magamaminekut.
   - Vali **Liikumine**, et stopperi või taimeri abil lapse liigutusi logida.

4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Joomise jälgimine

Saad jälgida enda igapäevast vedelikutarbimist, aktiveerida eesmärke ja häireid ning sisestada kõige sagedasemad konteineri suurused. Kui aktiveerid automaatsed eesmärgid, suurendatakse tegevusega päevadel eesmärke automaatselt. Treenides vajad vedelikukaotuse tasakaalustamiseks rohkem vedelikke.

MÄRKUS. võid rakenduses Connect IQ ülevaateid lisada ja eemaldada.

Vedeliku tarbimise jälgimise ülevaade

Vedeliku tarbimise jälgimise ülevaade kuvab vedeliku tarbimise ning selle päevase eesmärgi.

1 Vedeliku tarbimise ülevaate kuvamiseks nipsa üles või alla.
2 Vali ülevaade, mis vedeliku tarbimisele lisada.

3 Vali + iga tarbitava vedelikukoguse (1 tass, 8 untsi või 250 ml) kohta.
4 Vali konteiner, et suurendada vedeliku tarbimist konteineri mahu võrra.
5 Ülevaate kohandamiseks hoia Ⓑ all.
6 Tee valik:
   - Mõõteühikute vahetamiseks vali **Ühikud**.
   - Vedelikutarbimise meeldetuletuste aktiveerimiseks vali **Hoiatused**.
   - Konteineri suuruse kohandamiseks vali **Mahutid**, vali konteiner, vali mõõtühikud ja sisesta konteineri suurus.

Rakendused ja tegevused

Sinu kell sisaldab valikut eellaaditud rakendusi ja tegevusi.

Rakendused: rakendused pakuvad interaktiivseid funktsioone, nagu salvestatud asukohta navigeerimist.

Tegevused: sinu kell on varustatud eellaaditud sise- ja välitegevuste rakendustega, sh jooksmiseks, rattasõiduks, jõutreeninguks, golfi mängimiseks ja paljuks muuks. Tegevuse alustamisel kuvab ja salvestab kell anduri andmed, mida saad salvestada ja Garmin Connect kogukonnaga jagada.

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

Connect IQ rakendused: kellale funktsioonide lisamiseks installi rakendused Connect IQ rakendusest (*Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine*, lehekülg 6).

Tegevuse alustamine

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

1 Vajuta Ⓐ.
2 Kui see on esimene kord, kui tegevust alustad, vali märkeruut iga tegevuse kõrval, et see lemmikuks lisada, ja vali ✔.
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 Aktiivsustaimeri käivitaiseks vajuta Ⓐ.

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

Tegevuse salvestamise näpunäited

- Lae telefoni kella tegevuse alustamist (*Kella laadimine*, lehekülg 54).
- Vajuta Ⓑ, et salvestada ringid, alustada uue harjutuste komplektiga või, et liikuda treeningu järgmise sammu juurde.
- Nipsa üles või alla, et lisaandmete ekraanid kuvada.

Tegevuse lõpetamine

1 Vajuta Ⓐ.
2 Tee valik.
   - Tegevuse salvestamiseks vali ✔.
   - Tegevusest loobumiseks vali 🗑.
   - Tegevuse jätkamiseks vali Ⓐ.

Kohandatud tegevuse lisamine

Võid luua kohandatud tegevuse ja lisada selle tegevuste loendisse.

1 Vajuta Ⓐ.
2 Vali > + > ⧉.
3 Vali kopeeritava tegevuse tüüp.
4 Vali tegevusele nimi.
5 Vajadusel muuda tegevusrakenduse seadeid (*Tegevuste ja rakenduse seaded*, lehekülg 46).
6 Kui oled muutmise lõpetanud, vali **Valmis**.

Lemmiktegevuse lisamine või eemaldamine

Kui vajutad kellal nuppu Ⓐ , siis kuvatakse lemmiktegevuste loend. See võimaldab kiiret juurdepääsu tihti kasutatavatele tegevustele. Esimene kord, kui vajutad tegevusega alustamiseks Ⓐ palub kell valida lemmiktegevused. Võid igal ajal lemmiktegevusi lisada või eemaldada.

1 Hoia all Ⓑ.
2 Vali ⚙ > **Tegevused ja rakendused**.

   Su lemmiktegevused kuvatakse loendi ülaosas. Muud tegevused esitatakse pikendatud loendis.
3 Tee valik:
   - Lemmiktegevuse lisamiseks vali tegevus ja siis **Lisa lemmik**.
   - Lemmiktegevuse eemaldamiseks vali tegevus ja siis **Eemalda lemmik**.

Health Snapshot

Funktsioon Health Snapshot on seadme funktsioon, mis kaheminutilise paigaloleku ajal mõõdab mitut peamist tervisenäitu. See annab ülevaate kardiovaskulaarsest seisundist. Kell salvestab andmeid, nagu keskmine pulsisagedus, stressitase ja hingamine.

Sisetegevused

Venu 2 Plus kella saab kasutada sisetreeninguteks, nagu siserajal jooksmine ja velotrenažööri kasutamine. GPS on siseruumi tegevusteks välja lülitatud (*Tegevuste ja rakenduse seaded*, lehekülg 46).

Kui jooksmise või kõndimise ajal on GPS välja lülitatud, siis arvutatakse kiirust, vahemaad ja rütmi kella kiirendusmõõturiga. Kiirendusmõõtur kalibreerib end ise. Kiiruse, vahemaa ja rütmi täpsus paraneb, kui jooksed õues sisselülitatud GPS-iga.

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).

Tugevustreeningu salvestamine

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

1. Vajuta Ⓐ.
2. Vali **Jõutreering**.
3. Aktiivsustaimeri käivitaiseks vajuta Ⓐ.
4. Alusta esimest sarja.

   Vaikeseadena loeb kell kordusi. Korduste arv ilmub pärast vähemalt nelja korduse sooritamist. Korduste lugemise saab välja lülitada tegevuse seadetest (*Tegevuste ja rakenduse seaded*, lehekülg 46).

   VIHJE: kell loeb üksnes iga sarja ühe liigutuse korduseid. Kui soovid liigutusi muuta, peaksid sarja lõpetama ja alustama uut.
5. Seeria lõpetamiseks vali Ⓑ.

   Kell näitab sarja korduste koguarvu. Mitme sekundi järel ilmub puhketaimer.
6. Vajadusel muuda korduste arvu ja vali ✎, et lisada seerias kasutatav raskus.
7. Pärast puhkeperioodi vajuta Ⓑ ja alusta uut seeriat.
8. Korda iga tugevustreeningu sarja, kuni lõpetad tegevuse.
9. Olles tegevuse lõpetanud, vajuta Ⓐ ja vali ✔.

HIIT-treeningu salvestamine

Suure intensiivusega treeninguid (HIIT) saad salvestada spetsiaalseid taimereid.

1 Vajuta nuppu Ⓐ.
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 Ⓐ.
   Kell kuvab taimeri ja praeguse pulsisageduse.
6 Vajaduse korral vali Ⓑ, et käsitsi järgmine voor või puhkus valida.
7 Olles tegevuse lõpetanud vali aktiivsustaimeri peatamiseks Ⓐ.
8 Vali ✔.

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 29).
2 Jookse jooksulindil seni, kuni sinu Venu 2 Plus kell salvestab vähemalt 1,5 km (1 miili).
3 Jooksuga lõpetades vajuta Ⓐ.
4 Läbitud vahemaad vaata jooksumatilt.
5 Tee valik:
   - Esimest korda kalibreerimiseks sisesta kella enda jooksumatil kuvatav vahemaa.
   - Esimese kalibreerimise järel käsitsi uuesti kalibreerimiseks libista üles, vali **Kalibreeri ja salvesta** ja sisesta enda kella jooksumatil kuvatav vahemaa.

Välitegevused

Kella Venu 2 Plus on eellaaditud välitegevuste (nt jooksmine ja rattasõit) rakendused. GPS lülitatakse välitegevuste ajaks sisse. Võid lisada rakendusi vaiketegevustega, nagu südametreening või aerutamine.

Jooksmine

Enne jooksu ajal traadita anduri kasutamist tuleb andur kellaga siduda (*Traadita andurite sidumine*, lehekülg 52).

1 Paigalda traadita andur, nt pulsimõõtja (valikuline).
2 Vajuta Ⓐ.
3 Vali **Jooks**.
4 Valikulise traadita anduri kasutamiseks oota, kuni kell loob anduriga ühenduse.
5 Mine õue ja oota, kuni kell leiab satelliidid.
6 Aktiivsustaimeri käivitaiseks vajuta Ⓐ.
   Kell salvestab tegevuse andmeid ainult siis, kui tegevuse taimer töötab.
7 Alusta oma tegevust.
8 Vajuta ringide salvestamiseks nuppu Ⓑ (valikuline) (*Ringide tähistamine funktsiooniga Auto Lap*, lehekülg 48).
9 Andmekuvade kerimiseks nipsa üles või alla.
10 Olles tegevuse lõpetanud, vajuta Ⓐ ja vali ✔.

Rattasõit

Enne rattasõidu ajal traadita anduri kasutamist tuleb andur kellaga siduda (*Traadita andurite sidumine*, lehekülg 52).

1 Seo traadita andur, nagu pulsimõõtja, kiiruseandur või rütmiandur (valikuline).
2 Vajuta Ⓐ.
3 Vali **Jalgratas**.
4 Valikulise traadita anduri kasutamiseks oota, kuni kell loob anduriga ühenduse.
5 Mine õue ja oota, kuni kell leiab satelliidid.
6 Aktiivsustaimeri käivitaiseks vajuta Ⓐ.
   Kell salvestab tegevuse andmeid ainult siis, kui tegevuse taimer töötab.
7 Alusta oma tegevust.
8 Andmekuvade kerimiseks nipsa üles või alla.
9 Olles tegevuse lõpetanud, vajuta Ⓐ ja vali ✔.

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 taimer seiskub. Suusalift kasutamise ajal on taimer peatatud. Taimeri taaskäivitamiseks võid alustada mäest laskumist. Sõidu üksikasju võid vaadata peatatud kuval või taimeri töötamisel.

1 Alusta suusatamist või lumelauasõitu.
2 Viimase ja praeguse sõidu ning kõikide sõitude üksikasjade nägemiseks libista üles või alla.
   Sõitude kuval on aeg, läbitud vahemaa, maksimumkiirus, keskmine kiirus ja kogulaskumine.

Basseinis ujumine

1 Vajuta Ⓐ.
2 Vali **Basseinis ujumine**.
3 Vali basseini pikkus või sisesta kohandatud pikkus.
4 Aktiivsustaimeri käivitaiseks vajuta Ⓐ.
5 Alusta oma tegevust.
   Kell salvestab automaatselt ujumisintervalle ja -vahemaid.
6 Puhates vajuta Ⓑ .
   Kuvatakse puhkekuva.
7 Intevalli taimeri taaskäivitamiseks vajuta nuppu Ⓑ
8 Treeningu lõpetades vali aktiivsustaimeri peatamiseks Ⓐ .
   .
9 Tee valik:
   - Tegevuse salvestamiseks hoia all Ⓐ.
   - Tegevusest loobumiseks nipsa alla ja vajuta Ⓐ.

Basseini pikkuse seadistamine

1 Vajuta Ⓐ.
2 Vali **Basseinis ujumine**.
3 Libista üles.
4 Vali **Seaded** > **Basseini pikkus**.
5 Vali basseini pikkus või sisesta kohandatud pikkus.

Ujumisterminid

Pikkus: ujumine basseini ühest otsast teise.

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

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

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

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

Golf

Golfiradade allalaadimine

Enne rajal esmakordset mängimist tuleb see rakenduse Garmin Connect abil alla laadida.

1 Vali rakenduses Garmin Connect ☰ või •••.
2 Vali **Laadi golfiväljakud alla** > ✚.
3 Vali golfirada.
4 Vali **Laadi alla**.
   Kui rada on alla laaditud, kuvatakse see sinu Venu 2 Plus kella golfiradade loendis.

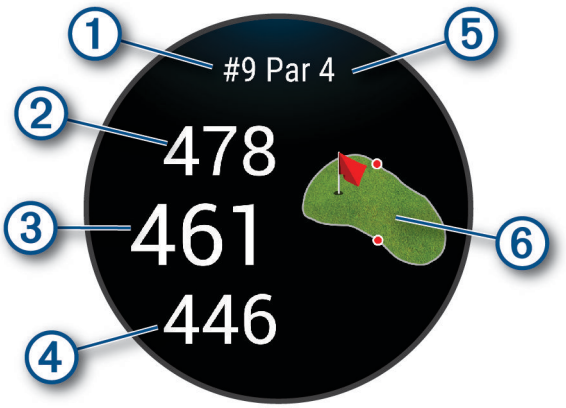
Golfi mängimine

Enne rajal esmakordset mängimist tuleb see telefoni abil alla laadida (*Golfiradade allalaadimine*, lehekülg 33). Allalaaditud radasid uuendatakse automaatselt. Enne golfi mängimist laadi kella (*Kella laadimine*, lehekülg 54).

1 Vajuta Ⓐ.
2 Vali **Golf**.
3 Oota, kuni kell satelliidid leiab.
4 Vali saadaval olevate radade loendist rada.
5 Punktisumma säilitamiseks vali ✔.
6 Aukude sirvimiseks nipsa üles või alla.
   Kui liigud järgmise augu juurde, valib kell selle automaatselt.

Auguteave

Kell arvutab edenemisala eesmise ja tagumise ning valitud lipu asukoha vahemaa (*Lipu asukoha muutmine*, lehekülg 34).



①	Praeguse augu number
②	Kaugus edenemisala tagaosasse
③	Valitud lipu asukoha kaugus
④	Kaugus edenemisala esiosasse
⑤	Augu par
⑥	Edenemisala kaart

Lipu asukoha muutmine

Mängu ajal võid vaadata edenemisala lähemalt ja lippu liigutada.

1 Vali kaart.
   Ilmub edenemisala suurem vaade.
2 Puuduta ja lohista lipp õigesse kohta.
   🚩 tähistab valitud lipu asukohta.
3 Lipu asukoha kinnitamiseks vajuta Ⓑ
   Auguteabe kuva vahemaasid uuendatakse vastavalt uue lipu asukohale. Lipu asukoht salvestatakse vaid praeguse raundi jaoks.

Lipu suuna kuvamine

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

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

1 Vajuta Ⓐ.
2 Vali ⊙.
   Nool tähistab lipu asukohta.

Tagasihoidlike ja kõverduvate löökide kuvamine

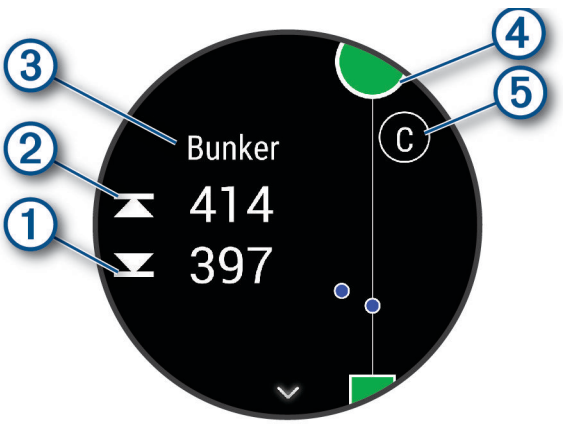
Võid vaadata par 4 ja 5 aukude tagasihoidlike ja kõverduvate löökide vahemaade loendit.

1 Vajuta Ⓐ.
2 Vali ⚲.
   MÄRKUS. vahemaad ja asukohad eemaldatakse loendist nende läbimisel.

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 Vajuta augu teabekuval Ⓐ ja vali ⚠.



- Ekraanil kuvatakse lähima eesmise ① ja tagumise ② ohtliku ala vahemaa.
- Ohu tüüp ③ kuvatakse ekraani ülaosas.
- Edenemisala kuvatakse ekraani ülaosas poolringina ④. Edenemisala all olev joon tähistab madala muruga löögiala.
- Ohte ⑤ märgitakse tähega, mis näitab augu ohtude järjestust, ning need kuvatakse edenemisala all löögiala suhtes ligikaudsetes asukohtades.

2 Nipsa praeguse augu muude ohtude kuvamiseks.

Löögi mõõtmine funktsiooniga Garmin AutoShot™

Iga kord kui sooritad rajal löögi, salvestab seade löögi kauguse hilisemaks vaatamiseks (*Löögiajaloo kuvamine*, lehekülg 37). Putte ei tuvastata.

1 Kanna kella golfi mängimise ajal juhtiva käe randmel, et lööki paremini tuvastada.
   Kui kell tuvastab löögi, kuvatakse ekraani ülaosal oleval ribal ① kaugus löögi asukohast.

   VIHJE: võid puudutada riba selle peitmiseks 10 sekundiks.

2 Tee järgmine löök.
   Kell mõõdab viimase löögi kauguse.

Punktiarvestus

1 Golfimängu ajal vajuta Ⓐ.
2 Vali ✎.
3 Vali auk.
4 Punktide määramiseks vali — või +.
5 Vali ✔.

Punktiarvestuse meetodi seadistamine

Võid muuta kella punktiarvestuse meetodit.

1 Hoia kellakuval Ⓑ all.
2 Vali ⚙ > **Tegevused ja rakendused** > **Golf**.
3 Vali tegevuse seaded.
4 Vali **Punktiarvestus** > **Punktiarvestuse meetod**.
5 Vali punktiarvestuse meetod.

Stablefordi punktiarvestuse teave

Kui valid Stablefordi punktiarvestusmeetodi (*Punktiarvestuse meetodi seadistamine*, lehekülg 36), siis antakse punkte optimaalse löögiarvu suhtes tehtud löökidele. Raundi lõpus võidab see, kellel on suurim punktisumma. Seade annab punkte vastavalt USA Golfiassotsiatsiooni juhistele.

Stablefordi punktiarvestusega mängu punktikaardil on löökide asemel punktid.

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

Golfistatistika jälgimine

Kui lubad kellal statistika jälgimise, saad vaadata praeguse raundi statistikat (*Raundi kokkuvõtte kuvamine*, lehekülg 37). Võid võrrelda raunde ja jälgida arengut rakenduses Garmin Golf™.

1 Hoia all Ⓑ.
2 Vali ⚙ > **Tegevused ja rakendused** > **Golf**.
3 Vali tegevuse seaded.
4 Vali **Punktiarvestus** > **Statistika jälgimine**.

Golfistatistika salvestamine

Enne statistika salvestamist tuleb sisse lülitada statistika jälgimine (*Golfistatistika jälgimine*, lehekülg 37).

1 Vali punktikaardilt auk.
2 Vali löökide arv, sh putid, ja seejärel ✔.
3 Vali puttide arv ja seejärel ✔.
   MÄRKUS. puttide arv on vajalik ainult statitistika jaoks, punkte see ei lisa.
4 Tee valik.
   - Kui pall on edenemisalal, vali ↑.
   - Kui pall pole edenemisalal, vali ↰ või ↱.
5 Vali ✔.

Löögiajaloo kuvamine

1 Pärast löögi tegemist vajuta Ⓐ.
2 Vali, et näha oma viimase löögi teavet.
3 Augu iga lööki puudutava teabe kuvamiseks nipsa üles.

Raundi kokkuvõtte kuvamine

Raundi ajal võib vaadata punkte, statsitikat ja etapi teavet.

1 Vajuta Ⓐ.
2 Vali ⓘ.

Raundi lõpetamine

1 Vajuta Ⓐ.
2 Vali **Lõpeta voor**.
3 Libista üles.
4 Tee valik.
   - Raundi salvestamiseks ja kellarežiimi naasmiseks vali **Salvesta**.
   - Punktikaardi redigeerimiseks vali **Redigeeri skoori**.
   - Raundi hülgamiseks ja kellarežiimi naasmiseks vali **Hülga**.
   - Raundi peatamiseks ja hiljem jätkamiseks vali **Peata**.

Rakendus Garmin Golf

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

Rakendus Garmin Golf sünkroonib andmeid teenuse Garmin Connect kontoga. Võid rakenduse Garmin Golf alla laadida oma telefoni rakenduste poest.

Treening

Kasutajaprofiili seadistamine

Võid uuendada oma sugu, sünniaastat, pikkust, kaalu, rannet ja pulsisageduse tsoone (*Pulsisagedustsoonide määramine*, lehekülg 18) puudutavaid sätteid. Kell kasutab seda teavet täpsete treeninguandmete arvutamiseks.

1 Hoia all Ⓑ.
2 Vali ⚙ > **Kasutajaprofiil**.
3 Tee valik.

Treeningud

Kell võib juhendada mitmeetapilistes treeningutes, kuhu on kaasatud sihid, nt vahemaa, aeg, kordused või muud näitajad. Kell sisaldab mitut eellaaditud treeningut, sh tugevus-, kardio, jooksmine ja rattasõit. Võid teenuses Garmin Connect luua ja leida rohkem treeninguid ja treeningukavasid ning edastada need oma kella.

Võid teenuse Garmin Connect kalendri abil luua ajakavastatud treeningukava ja ajakavastatud treeningud oma kella edastada.

Treeningu alustamine

Sinu kell juhendab sind treeningu eri sammude juures.

1 Vajuta Ⓐ.
2 Vali tegevus.
3 Libista üles.
4 Vali **Treeningud**.
5 Vali treening.
   MÄRKUS. loendis kuvatakse vaid valitud tegevusega ühilduvad treeningud.
6 Aktiivsustaimeri käivitaiseks vajuta Ⓐ.

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

Garmin Connect treeningkavade kasutamine

Enne treeningkavade allalaadimist ja kasutamist pead looma teenuse Garmin Connect konto (*Garmin Connect*, lehekülg 43), ja siduma Venu 2 Plus kella ühilduva telefoniga.

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

Treeningukavade kohandamine

Teenuse Garmin Connect kontol on adaptiivne treeningukava ja Garmin Coach, mis aitavad treeningu eesmärke saavutada. Näiteks võid vastata mõnele küsimusele ja leida kava 5 km võistlusel osalemiseks. Kava kohandub su praeguse sportliku tasemega, treeningu ja ajakava eelistuste ning võistluse kuupäevaga. Kava alustamisel lisatakse rakenduse Garmin treener ülevaade sinu Venu 2 Plus kella ülevaateloendisse.

Tänase treeningu alustamine

Pärast treeningukava saatmist kella, ilmub ülevaateloendis rakenduse Garmin Coach ülevaade.

1 Rakenduse Garmin Coach ülevaate kuvamiseks nipsa kellal.
2 Vali ülevaade.
   Kui treening on määratud tänasele päevale, kuvab kell treeningu nime ja käivitusnupu.
3 Vali treening.
4 Treeningu etappide kuvamiseks vali **Vaata**. Kui oled etappide vaatamise lõpetanud, nipsa paremale (valikuline).
5 Vali **Koosta treening**.
6 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Treeningukavade vaatamine

Saad treeningukalendris vaadata treeningkavasid ning treeningu käivitada.

1 Vajuta Ⓐ.
2 Vali tegevus.
3 Libista üles.
4 Vali **Treeningukalender**.
   Kuvatakse kuupäeva alusel sorditud treeningukavad.
5 Vali treening.
6 Treeningu sammude kuvamiseks keri.
7 Ttreeningu käivitamiseks vajuta Ⓐ.

Isiklikud rekordid

Tegevuse lõpus kuvab kell tegevuse käigus saavutatud uue isikliku rekordi. Isiklike rekordite hulka kuuluvad suurim jõutegevuse kaal peamiste liikumiste juures, sinu kiireim aeg mitme tavalise võistlusvahemaa korral ja pikim jooks või rattasõit.

Isiklike rekordite vaatamine

1 Hoia kellal all nuppu Ⓑ.
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 Ⓑ.
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 Ⓑ 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.

Navigeerimine

Asukohtade salvestamiseks, navigeerimiseks ja kodutee leidmiseks võid kasutada kella GPS-navigatsiooni funktsioone.

Asukoha salvestamine

Salvestatud asukohta navigeerimiseks peab kell leidma satelliidid.

Asukoht on punkt, mida saab kellas salvestada ja säilitada. Kui soovid maamärke meeles pidada või teatud kohta naasta, võid asukoha tähistada.

1 Liigu asukohta, mida soovid tähistada.
2 Vajuta Ⓐ.
3 Vali **Navigeeri** > **Salvesta asukoht**.

   VIHJE: asukoha kiireks tähistamiseks võid juhtnuppude menüüs valida 📍 (*Juhtelementide menüü kohandamine*, lehekülg 9).

   Kui kell hangib GPS-signaali, kuvatakse asukoha teave.
4 Vali ✔.
5 Vali ikoon.

Asukoha kustutamine

1 Vajuta Ⓐ.
2 Vali **Navigeeri** > **Salvestatud asukohad**.
3 Vali asukoht.
4 Vali **Kustuta** > ✔.

Salvestatud asukohta navigeerimine

Salvestatud asukohta navigeerimiseks peab kell leidma satelliidid.

1 Vajuta Ⓐ.
2 Vali **Navigeeri** > **Salvestatud asukohad**.
3 Vali asukoht ja seejärel **Mine**.
4 Aktiivsustaimeri käivitaiseks vajuta Ⓐ.
5 Liigu edasi.
   Kuvatakse kompass. Kompassi nool osutab salvestatud asukohale.
   VIHJE: täpsemaks navigeerimiseks joonda ekraani ülaosa liikumissuunaga.

Tagasi algusesse navigeerimine

Enne tagasi algusesse navigeerimist tuleb leida satelliidid, käivitada taimer ja alustada tegevust.

Võid tegevuse mis tahes hetkel naasta algasukohta. Nt kui jooksed tundmatus linnas ja sa pole kindel, kuidas raja algusesse või hotelli tagasi saada, võid navigeerida tagasi algasukohta. See funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

1 Hoia all Ⓑ.
2 Vali **Navigeerimine** > **Tagasi algusesse**.
   Kuvatakse kompass.
3 Liigu edasi.
   Kompassi nool osutab algpunktile.
   VIHJE: täpsemaks navigeerimiseks liiguta kella navigeerimise suunas.

Navigatsiooni lõpetamine

- Navigeerimise lõpetamiseks hoia nuppu Ⓑ all ja vali **Lõpeta navigeerimine**.
- Navigeerimise lõpetamiseks ja tegevuse salvestamiseks vajuta nuppu Ⓐ ja vali ✔.

Kompass

Kellal on kolmeteljeline automaatselt kalibreeritav kompass. Kompassi funktsioonid ja välimus olenevad tegevusest, sellest, kas GPS on aktiivne ja kas navigeerite sihtkohta.

Kompassi käsitsi kalibreerimine

TEATIS

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

Sinu kell kalibreeriti juba tehases ja see kasutab vaikimisi automaatset kalibreerimist. Kui kompass käitub kummaliselt, näiteks pärast pika vahemaa läbimist või äärmuslikke temperatuurimuutuseid, saad kompassi käsitsi kalibreerida.

1 Hoia all Ⓑ.
2 Vali ⚙ > **Andurid ja tarvikud** > **Kompass** > **Alusta kalibreerimist**.
3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
   VIHJE: liiguta rannet, moodustades väikseid kaheksaid, kuni kuvatakse teade.

logid

Sinu kell suudab salvestada kuni 200 tundi tegevuste andmeid. Saad oma andmed sünkroonida ja vaadata piiramatul hulgal tegevusi, tegevuste jälgimisandmeid ja pulsisageduse jälgimisandmeid oma Garmin Connect kontos (*Rakenduse Garmin Connect kasutamine*, lehekülg 43) (*Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis*, lehekülg 44).

Kui kella mälu saab täis, kirjutatakse vanimad andmed üle.

Ajaloo kasutamine

1 Hoia all Ⓑ.
2 Vali **Ajalugu**.
3 Tee valik:
   - Selle nädala tegevuse vaatamiseks vali **See nädal**.
   - Vanema tegevuse vaatamiseks vali **Möödunud nädalad**.
4 Vali tegevus.
5 Pühi üles ja vali võimalus:
   - Iga ringi lisateabe kuvamiseks vali **Ringid**.
   - Iga sarja lisateabe kuvamiseks vali **Sarjad**.
   - Iga ujumisintervalli lisateabe kuvamiseks vali **Intervallid**.
   - Iga pulsisagedustsooni aja kuvamiseks vali **Aeg tsoonis**.
   - Valitud tegevuse kustutamiseks vali **Kustuta**.

Igas südame löögisageduse tsoonis veedetud aja vaatamine

Enne südame löögisageduse tsoonide andmete vaatamist pead lõpetama südame löögisageduse mõõtmisega tegevuse ja selle salvestama.

Igas südame löögisageduse tsoonis veedetud aja vaatamine reguleerida treeningu intensiivsust.

1 Hoia all Ⓑ.
2 Vali **Ajalugu**.
3 Tee valik.
   - Selle nädala tegevuse vaatamiseks vali **See nädal**.
   - Vanema tegevuse vaatamiseks vali **Möödunud nädalad**.
4 Vali tegevus.
5 Nipsa üles ja vali **Aeg tsoonis**.

Garmin Connect

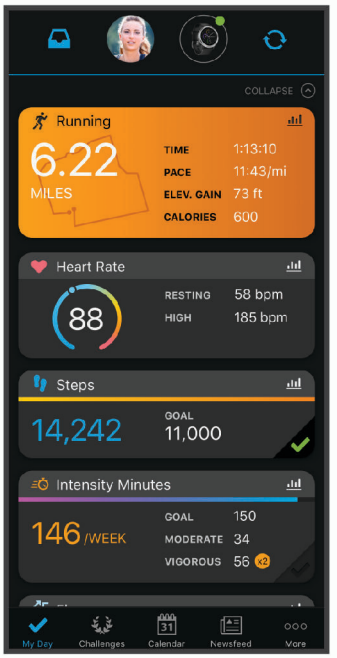
Teenuse Garmin Connect konto võimaldab jälgida su sooritust ja olla ühenduses sõpradega. See annab vahendid seireks, analüüsiks, jagamiseks ja üksteise julgustamiseks. Võid salvestada oma aktiivse elustiiliga seotud sündmuseid, sh jooksmine, kõnd, ujumine, matk, golfimängud jne.

Võid luua tasuta Garmin Connect konto, kui seod oma kella telefoniga Garmin Connect rakenduse abil. Konto saad luua ka seadistades Garmin Express rakenduse (garmin.com/express).

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

Andmete analüüsimine: võid vaadata oma vormisoleku ja välitegevuste üksikasjalikku teavet, sh aeg, vahemaa, pulsisagedus, kulutatud kalorid, rütm, ülavaade ning tempo- ja kiirusegraafikud. Võid vaadata oma golfimängude üksikasjalikku teavet, sh punktikaardid, statistika ja rajateave. Võid kuvada ka kohandatavad aruanded.

MÄRKUS. teatud andmete nägemiseks tuleb kellaga siduda valikuline traadita andur (*Traadita andurite sidumine*, lehekülg 52).



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

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 Garmin Connect kontol.

Rakenduse Garmin Connect kasutamine

Pärast kella sidumist telefoniga (*Telefoni sidumine*, lehekülg 3) 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.

Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis

Rakendus Garmin Express ühendab arvuti abil kella teenuse Garmin Connect kontoga. Võid rakenduse Garmin Express abil üles laadida oma aktiivsusandmed teenuse Garmin Connect kontole ja saata andmeid (nt treeningud ja treeningukava) teenuse Garmin Connect veebisaidilt kellale. Saad kella ka muusikat lisada (*Personaalse audiosisu allalaadimine*, lehekülg 10). Saad installida seadme tarkvarauuendused ja hallata oma Connect IQ rakendusi.

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

Kella kohandamine

Kellakuva muutmine

Võid valida mitme eellaaditud sihverplaadi hulgast sobiva või kasutada kella allalaaditavat teenuse sihverplaati (*Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine*, lehekülg 6). Samuti saad redigeerida olemasolevat sihverplaati (*Kellakuva muutmine*, lehekülg 45) või luua uue (*Kohandatud kellakuva loomine*, lehekülg 44).

1 Hoia kellakuval Ⓑ all.
2 Vali **Kelladisain**.
3 Kellakuvade sirvimiseks nipsa paremale või vasakule.
4 Kellakuva valimiseks puuduta puuteekraani.

Kohandatud kellakuva loomine

Paigutuse, värvide ja lisaandmete valimisel saad luua uue kellakuva.

1 Hoia kellakuval Ⓑ all.
2 Vali **Kelladisain**.
3 Nipsa vasakule ja vali +.
4 Vali kellakuva tüüp.
5 Vali taust.
6 Tausta valikute sirvimiseks nipsa üles või alla ning kuvatava tausta valimiseks puuduta ekraani.
7 Ajaloog- või digitaalnäidikute sirvimiseks nipsa üles või alla ning kuvatava näidiku valimiseks puuduta ekraani.
8 Vali iga andmeväli, mida soovid kohandada, seejärel vali kuvatavad andmed.
   Valge piir tähistab selle näidiku kohandatavat andmevälja.
9 Ajastusmärkide kohandamiseks libista vasakule.
10 Ajastusmärkide vahel kerimiseks libista üles või alla.
11 Rõhutatud värvide sirvimiseks libista üles või alla ning kuvata värvi valimiseks puuduta ekraani.
12 Vajuta Ⓐ.
   Kell muudab uue kellakuva aktiivseks.

Kellakuva muutmine

Võid kohandada kella stiili ja andmevälju.

MÄRKUS. mõningad kellakuvasid ei saa muuta.

1 Hoia kellakuval Ⓑ all.
2 Vali **Kelladisain**.
3 Kellakuvade sirvimiseks nipsa paremale või vasakule.
4 Kellakuva muutmiseks vali ✎.
5 Vali soovitud valik.
6 Valikute sirvimiseks keri üles või alla.
7 Suvandi valimiseks vajuta Ⓐ.
8 Kellakuva valimiseks puuduta puuteekraani.

Juhiku otsetee seadistamine

Saad seadistada otsetee enda lemmikjuhikule, nt Garmin Pay rahakoti või muusika juhtimiseks.

1 Vajuta Ⓒ.
2 Tee valik:
   - Kui seadistad otseteed esimest korda, siis nipsa üles ja vali **Seadistus**.
   - Kui oled otsetee varem seadistanud, hoia Ⓑ ja vali **Otsetee seaded**.
3 Vali otsetee juhik.

Tegevuste ja rakenduse seaded

Need seaded võimaldavad eellaaditud aktiivsusrakendusi oma eelistuste järgi kohandada. Näiteks võid kohandada andmekuvasid ning lubada märguanded ja treeningufunktsioonid. Teatud seaded ei ole kõigi tegevuste tüüpide puhul saadaval ning need olenevad kella mudelist.

Hoia Ⓑ, vali ⚙ > **Tegevused ja rakendused**, vali tegevus ja tegevuse seaded.

Tunnusvärv: seadistab aktiivse tegevuse tuvastamiseks iga tegevuse tunnusvärvi.

Hoiatused: seadistab tegevusele treeninguhoiatused (*Märguanded*, lehekülg 47).

Auto Lap: seadistab funktsiooni Auto Lap® suvandid (*Auto Lap*, lehekülg 48).

Automaatpaus: andmete salvestamine katkestatakse, kui peatud või kiirus langeb allapoole teatud väärtust (*Auto Pause® kasutamine*, lehekülg 49).

Autom. puhkerežiim: võimaldab kellal automaatselt tuvastada, kui basseinis ujumise ajal puhkad, ning luua puhkeintervalli.

Automaatne sirvimine: võimaldab taimeri töötamise ajal automaatselt sirvida tegevuse kõiki andmekuvasid (*Automaatne sirvimine*, lehekülg 49).

Automaatne sari: lubab kellal tugevustreeningu ajal harjutuste sarju automaatselt alustada ja lõpetada.

Golfikepi viip: kuvab viiba, mis võimaldab iga tuvastatud löögi järel sisestada kasutatud golfikepi andmed.

Andmekuvad: võimaldab kohandada andmekuvasid ja lisada tegevusele uusi andmekuvasid (*Andmekuvade kohandamine*, lehekülg 47).

Avalöögikepi vahemaa: määrab avalöögil golfipalli liikumise keskmise vahemaa.

Muuda kaalu: võimaldab lisada tugevus- või südametreeningu ajal kasutatud kaalu.

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

GPS: määrab GPS-antenni režiimi (*GPS-seadete muutmine*, lehekülg 49).

Basseini pikkus: seadistab ujumisbasseini pikkuse.

Korduste lugemine: lubab või keelab korduste lugemise jõutreeningu ajal.

Punktiarvestus: lubab või keelab golfiraundi alustamisel automaatse punktiarvestuse. Suvandi Küsi alati kasutamisel küsitakse kinnitust raundi alustamisel.

Punktiarvestuse meetod: määrab punktiarvestuse meetodiks löögid või Stablefordi punktisüsteemi.

Statistika jälgimine: lubab golfi mängimisel statistika jälgimise.

Olek: lubab või keelab golfiraundi alustamisel automaatse punktiarvestuse. Suvandi Küsi alati kasutamisel küsitakse kinnitust raundi alustamisel.

Turniirirežiim: lülitab välja golfiturniiride ajal keelatud funktsioonid.

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

Andmekuvade kohandamine

Võid trennieesmärkide või valikuliste tarvikute põhjal andmekuvasid kohandada. Nt võid kohandada üht andmekuva ringi tempo või pulsisagedustsooni näitamiseks.

1 Hoia all Ⓑ.
2 Vali ⚙ > **Tegevused ja rakendused**.
3 Vali tegevus.
4 Vali tegevuse seaded.
5 Vali **Andmekuvad**.
6 Vali kohandamiseks andmekuva.
7 Vali vähemalt üks suvand:

   MÄRKUS. kõik suvandid pole kõigi tegevuste jaoks saadaval.

   - Iga andmekuva andmeväljade stiili ja arvu muutmiseks vali **Paigutus**.
   - Andmekuva väljade kohandamiseks vali kuva ja siis **Redigeeri andmevälju**.
   - Andmekuva näitamiseks või peitmiseks vali kuva kõrval olev lüliti.
   - Pulsisagedustsooni näidiku kuvamiseks või peitmiseks vali **Pulsitsooni näidik**.

Märguanded

Võid määrata märguanded igale tegevusele, mis aitavad teha trenni konkreetse eesmärgi nimel. Mõned hoiatused on saadaval vaid konkreetsete tegevustega. Mõned märguanded vajavad valikulisi tarvikuid, nagu pulsimõõtja või rütmiandur. Hoiatusi on kolme tüüpi: sündmuste hoiatused, vahemiku hoiatused ja korduvad hoiatused.

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

Vahemiku hoiatus: vahemiku hoiatus teavitab sind iga kord, kui kell on üleval- või allpool eelmääratud vahemikuväärtust. Nt kell võib sind hoiatada, kui su pulsisagedus on väiksem kui 60 lööki minutis (bpm) 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.
Pulsisagedus	Vahemik	Võid määrata pulsisageduse min ja max väärtuse või valida tsooni-muudatused.
Tempo	Vahemik	Võid määrata tempo min ja max väärtuse.
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.
Kellaaeg	Korduv sündmus	Võid määrata ajalise intervalli.

Hoiatuse seadistamine

1 Hoia all nuppu Ⓑ.
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).

Auto Lap

Ringide tähistamine funktsiooniga Auto Lap

Võid kellas kasutada funktsiooni Auto Lap, et tähistada ringe konkreetse vahemaa järel automaatselt. Kõnealune funktsioon on kasulik sooritusvõime võrdlemiseks tegevuse eri etappides (nt iga 1 miili või 5 kilomeetri järel).

1 Hoia all Ⓑ.
2 Vali ⚙ > **Tegevused ja rakendused**.
3 Vali tegevus.
   MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.
4 Vali tegevuse seaded.
5 Tee valik:
   - Funktsiooni Auto Lap sisse- või väljalülitamiseks vali lüliti.
   - Ringide vahemaa muutmiseks vali **Auto Lap**.

Ringi igal läbimisel kuvatakse ringiajaga teade. Kui vibratsioon on sisse lülitatud, siis kell ka vibreerib (*Süsteemiseaded*, lehekülg 50).

Auto Pause® kasutamine

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

MÄRKUS. kell ei salvesta aktiivsusandmeid peatatud taimeri ajal.

1 Hoia all Ⓑ.
2 Vali ⚙ > **Tegevused ja rakendused**.
3 Vali tegevus.
   MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.
4 Vali tegevuse seaded.
5 Vali **Automaatpaus**.
6 Tee valik:
   MÄRKUS. kõik suvandid pole kõigi tegevuste jaoks saadaval.
   - Taimeri automaatseks peatamiseks pärast liikumise lõpetamist vali **Peatumisel**.
   - Taimeri automaatseks peatamiseks tempo langemisel alla eelmääratud väärtuse vali **Tempo**.
   - Taimeri automaatseks peatamiseks kiiruse langemisel alla eelmääratud väärtuse vali **Kiirus**.

Automaatne sirvimine

Võid kasutada automaatse sirvimise funktsiooni, et taimeri töö ajal kerida kõiki tegevusandmete kuvasid automaatselt.

1 Hoia all nuppu Ⓑ.
2 Vali ⚙ > **Tegevused ja rakendused**.
3 Vali tegevus.
   MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.
4 Vali tegevuse seaded.
5 Vali **Automaatne sirvimine**.
6 Vali kuvamiskiirus.

GPS-seadete muutmine

Lisateavet GPS-i kohta vaata aadressilt garmin.com/aboutGPS.

1 Hoia all Ⓑ.
2 Vali ⚙ > **Tegevused ja rakendused**.
3 Vali kohandamiseks tegevus.
4 Vali tegevuse seaded.
5 Vali **GPS**.
6 Tee valik.
   - Vali **Väljas**, et GPS tegevuse jaoks välja lülitada.
   - GPS-satelliitide süsteemi lubamiseks vali **Ainult GPS**.
   - Vali **GPS + GLONASS** (Venemaa satelliitsüsteem) kehva taevasse nähtavusega kohtades täpsema asukohateabe saamiseks.
   - Vali **GPS + GALILEO** (Euroopa Liidu satelliitsüsteem) kehva taevasse nähtavusega kohtades täpsema asukohateabe saamiseks.

   MÄRKUS. gPS-i ja teise satelliidisüsteemi koos kasutamisel võib üksnes GPS-i kasutamisega võrreldes aku kiiremini tühjaks saada.

Telefoni ja Bluetooth seaded

Hoia all Ⓑ ja vali ⚙ > **Ühenduvus** > **Telefon**.

Olek: kuvab praeguse Bluetooth ühenduse oleku ning võimaldab Bluetooth sisse või välja lülitada.

Märguanded: kell lülitab su valiku põhjal nutiteavitused automaatselt sisse või välja (*Teavituste Bluetooth lubamine*, lehekülg 4).

Ühendatud märguanded: annab märku seotud telefoni ühendumisel ja lahtiühendumisel.

Paarista telefon: ühendab Bluetooth tehnoloogia abil kella ja nutitelefoni.

Sünkrooni: võimaldab edastada andmeid sinu kella ja rakenduse Garmin Connect vahel.

Peata LiveTrack: võimaldab peatada rakenduse LiveTrack poolelioleva seansi.

Akuhaldur

Hoia Ⓑ all ja vali ⚙ > **Akuhaldur**.

Akusäästja: lülitab aku kasutusaja pikendamiseks teatud funktsioonid välja.

Aku protsent: kuvab aku jäänud kasutusaja protsendina.

Aku hinnang. teave: kuvab aku jäänud kasutusaja hinnangulise ajana.

Süsteemiseaded

Hoia Ⓑ all ja vali ⚙ > **Süsteem**.

Automaatlukustus: ekraani soovimatu puudutuse vältimiseks lukustab puuteekraani automaatselt. Puuteekraani avamiseks vajuta Ⓐ.

Keel: määrab kella kasutajaliidese keele.

Kellaaeg: määrab kellaaja vormingu ja kohaliku kellaaja allika (*Kellaaja seaded*, lehekülg 50).

Ekraan: seadistab ekraani ajalõpu ja heleduse (*Ekraanisätete kohandamine*, lehekülg 52).

Physio TrueUp: võimaldab kellal sünkroonida teistest Garmin seadmetest pärit tegevusi, ajalugu ja andmeid.

Helid: võimaldab määrata kella helinaid ja helitugevust (*Heliseaded*, lehekülg 51).

Vibratsioon: lülitab vibratsiooni sisse või välja ja määrab vibratsiooni intensiivsuse.

Mitte segada: lülitab segamiskeelu režiimi sisse või välja.

Ühikud: määrab andmete kuvamiseks mõõtühiku (*Mõõtühikute muutmine*, lehekülg 52).

Andmete salvestamine: siit saad valida, kuidas kell tegevuse andmeid salvestab. Salvestamise valik Nutikas (vaikimisi) võimaldab pikemate tegevuste salvestamist. Suvand Iga sekund võimaldab üksikasjalikumat tegevuse salvestamist, kuid aku või kiiremini tühjaks saada.

USB-režiim: määrab arvutiga ühendatud kellale meediumiedastuse režiimi või Garmin režiimi.

Lähtesta: võimaldab laadida vaikeseaded või kustutada isikuandmed ja lähtestada seaded (*Kõikide vaikeseadete taastamine*, lehekülg 58).

MÄRKUS. kui oled seadistanud Garmin Pay rahakoti, kustutab seadete lähtestamine kellast ka rahakoti.

Tarkvara uuendus: võid otsida tarkvarauuendusi.

Teave: võid vaadata seadme tunnust, tarkvara versiooni, normatiivteavet ja litsentsilepingut.

Kellaaja seaded

Hoia Ⓑ ja vali ⚙ > **Süsteem** > **Kellaaeg**.

Ajavorming: seadistab kellaaja kuvamise 12 tunni või 24 tunni vormingusse.

Ajaallikas: võid kellaaega seadistada käsitsi või seotud telefoni abil automaatselt.

Aja sünkr.: võimaldab kellaaja käsitsi sünkroonimist, kui ajavöönd muutub või lähed üle suveajale.

Ajavööndid

Kella igal sisselülitamisel ja satelliitide leidmisel või telefoniga sünkroonimisel tuvastab kell automaatselt ajavööndi ja praeguse kellaaja.

Äratuse seadistamine

Saad määrata mitu äratust. Äratus võib olla ühekordne või korduv.

1 Hoia all Ⓑ.
2 Vali **Kellad** > **Hoiatused** > **Lisa hoiatus**.
3 Sisesta aeg.
4 Vali äratus.
5 Vali **Korda** ning seejärel valik.
6 Vali **Helid** ning seejärel valik.
7 Vali **Silt** ja vali äratuse kirjeldus.

Äratuse kustutamine

1 Hoia all Ⓑ.
2 Vali **Kellad** > **Hoiatused**.
3 Vali äratus ja seejärel **Kustuta**.

Taimeri käivitamine

1 Hoia all Ⓑ.
2 Vali **Kellad** > **Taimer**.
3 Sisesta kellaaeg ja vali ✔.
4 Vajuta Ⓐ.

Stopperi kasutamine

1 Hoia all Ⓑ.
2 Vali **Kellad** > **Stopper**.
3 Taimeri käivitamiseks vajuta Ⓐ.
4 Ringi taimeri taaskäivitamiseks vajuta Ⓑ.
   Stopperi koguaeg jookseb edasi.
5 Taimeri peatamiseks vajuta Ⓐ.
6 Tee valik:
   - Taimeri taaskäivitamiseks nipsa alla.
   - Stopperi aja tegevusena salvestamiseks nipsa üles ja vali **Salvesta**.
   - Ringiaegade vaatamiseks nipsa üles ja vali **Ringide ülevaade**.
   - Stopperist väljumiseks nipsa üles ja vali **Valmis**.

Heliseaded

Hoia Ⓑ ja vali ⚙ > **Süsteem** > **Helid**.

Helitugevus: määrab muusika, süsteemitoonide, märguandetoonide ja äratushelide helitugevuse. Samuti saad kõik helid vaigistada.

Häälassistent: lülitab süsteemitoonid sisse, välja või sisse ainult tegevuse ajal.

Helin: lülitab helina sisse ja välja.

Helin: lülitab nuppude helid sisse või välja.

Ekraanisätete kohandamine

1 Hoia all nuppu Ⓑ.
2 Vali ⚙ > **Süsteem** > **Ekraan**.
3 Vali **Heledus**, et määrata taustvalgustuse heledustase.
4 Tee valik:
   - Tegevuse ekraanisätete kuvamiseks vali **Tegevuse ajal**.
   - Tegevuseväliste ekraanisätete kuvamiseks vali **Mitte tegevuse ajal**.
5 Tee valik:
   - Vali **Ajalõpp**, et määrata aeg, mille möödumisel taustvalgustus välja lülitub.

     MÄRKUS. saad kasutada valikut **Alati sees**, et hoida kellakuva andmed alati nähtaval ja lülitada ainult taust välja. See valik lühendab aku kasutusaega ja ekraani tööiga (*AMOLED-ekraani teave*, lehekülg 53).
   - Vali **Žest**, et lülitada ekraan sisse, kui liigutad kella vaatamiseks rannet enda suunas. Žesti tundlikkust saab reguleerida, et lülitada ekraan sisse sagedamini või harvem.

     MÄRKUS. magamise ajal on sätted **Žest** ja **Alati sees** välja lülitatud ja mitte häirida režiimil, et vältida ekraani sisselülitumist.

Mõõtühikute muutmine

Võid kella kuvatavaid mõõtühikuid kohandada.

1 Hoia kellakuval Ⓑ all.
2 Vali ⚙ > **Süsteem** > **Ühikud**.
3 Vali mõõtühiku tüüp.
4 Vali mõõtühik.

Garmin Connect seaded

Võid kella sätteid muuta teenuse Garmin Connect kontos rakenduse Garmin Connect või veebisaidi Garmin Connect abil. Mõned seaded on saadaval vaid teenuse Garmin Connect kontos ja neid ei saa muuta otse kellas.

- Vali Garmin Connect rakenduses ☰ või •••, vali **Garmini seadmed**, ja siis oma kell.
- Vali rakenduse Garmin Connect seadmete vidinas oma kell.

Pärast seadete kohandamist tuleb kellas muudatuste rakendamiseks andmeid sünkroonida (*Rakenduse Garmin Connect kasutamine*, lehekülg 43, *Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis*, lehekülg 44).

Juhtmeta andurid

Kella saab kasutada juhtmevabade ANT+® anduritega. Sinu muusikafunktsioonidega kella saab kasutada Bluetooth anduritega. Optiliste andurite ühilduvuse ja valikuliste andurite ostmise kohta saab lisateavet veebisaidilt buy.garmin.com.

Traadita andurite sidumine

Traadita ANT+ või Bluetooth anduri esmakordsel ühendamisel kellaga, tuleb siduda kell ja andur. Pärast sidumist ühendub kell anduriga automaatselt, kui alustad tegevust ning andur on aktiivne ja levialas.

VIHJE: kui andur on sisse lülitatud ja seadme lähedal, siis tegevuse alustamisel seotakse mõned ANT+ andurid kellaga automaatselt.

1 Liigu teistest traadita anduritest vähemalt 10 m (33 ft) kaugusele.
2 Pulsimonitori sidumisel pane see endale külge.

   Pulsimõõtja ei saada ega võta vastu andmeid enne selle paigaldamist.
3 Hoia all nuppu Ⓑ.
4 Vali ⚙ > **Andurid ja tarvikud** > **Lisa uus**.
5 Kell ja andur peavad asuma teineteisest kuni 3 m (10 ft) kaugusel, seejärel oota kella ja anduri sidumist.

   Kui kell on anduriga ühendatud, kuvatakse ekraani ülaosas ikoon.

Lisavarustusse kuuluva jalgratta kiiruseanduri või rütmianduri kasutamine

Saad kasutada ühilduvat jalgratta kiiruse või rütmi andurit ja saata selle andmed enda kellale.

- Ühenda andur enda kellaga (*Traadita andurite sidumine*, lehekülg 52).
- Seadista rehvi suurus (*Kiiruseanduri kalibreerimine*, lehekülg 53).
- Alusta sõitu (*Rattasõit*, lehekülg 32).

Kiiruseanduri kalibreerimine

Enne kiiruseanduri kalibreerimist tuleb kell siduda ühilduva kiiruseanduriga (*Traadita andurite sidumine*, lehekülg 52).

Käsitsi kalibreerimine on valikuline ja võib aidata parandada täpsust.

1 Hoia all Ⓑ.
2 Vali ⚙ > **Andurid ja tarvikud** > **Kiirus/rütm** > **Rattasuurus**.
3 Tee valik:
   - Veljemõõdu automaatseks arvutamiseks ja kiiruseanduri kalibreerimiseks vali **Auto**.
   - Kiiruseanduri käsitsi kalibreerimiseks vali **Käsitsi** ja sisesta veljemõõt (*Ratta veljemõõt ja ümbermõõt*, lehekülg 63).

Golfikepi andurid

Sinu kell on kokkusobiv Approach® CT10 golfikepi anduritega. Seotud golfikepi anduritega saad automaatselt jälgida enda golfilööke, sh asukohta, vahemaad ja kepi tüüpi. Golfikepi andurite kohta leiad lisateavet kasutusjuhendist (garmin.com/manuals/ApproachCT10).

Ülevaade ümbrusest

Sinu Venu 2 Plus kella saab ümbrusest parema ülevaate saamiseks kasutada Varia nutikate rattatulede ja tahavaateradariga. Lisateavet vaata oma seadme Varia kasutusjuhendist.

tempe

tempe on ANT+ juhtmeta temperatuuriandur. Anduri saad kinnitada rihmale või aasale, kus see puutub kokku ümbritseva õhuga ja annab pidevalt täpseid temperatuuriandmeid. tempe temperatuuriandmete kuvamiseks pead tempe kellaga siduma.

Seadme teave

AMOLED-ekraani teave

Vaikimisi on kella seaded optimeeritud aku kasutusaja pikendamisele ja jõudlusele (*Aku kasutusaja pikendamine*, lehekülg 58).

Kujutise peetus või piksli „sissepõlemine“ on AMOLED-seadmete puhul tavaline. Ekraani tööea pikendamiseks tasub vältida staatiliste kujutiste pikaaegset kuvamist suure heledusega. Sissepõlemise vältimiseks lülitub Venu 2 Plus ekraan valitud ajalõpuga välja (*Ekraanisätete kohandamine*, lehekülg 52). Kella äratamiseks keera randmekell keha poole, puuduta kaks korda ekraani või vajuta nuppu.

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 56).

1 Ühenda USB-kaabli väiksem ots kella laadimispessa.

2 Ühenda USB-kaabli suurem ots USB-laadimispessa.
3 Laadi kell täielikult.

Tooteuuendused

Kell kontrollib automaatselt uenduste olemasolu, kui ühendatud on Bluetooth või Wi-Fi. Käsitsi saab uenduste olemaolu kontrollida süsteemiseadetest (*Süsteemiseaded*, lehekülg 50).Installi arvutisse Garmin Express (www.garmin.com/express). Installi nutitelefoni rakendus Garmin Connect.

Tagab Garmin seadmetel allolevatele teenustele hõlpsa juurdepääsu.:

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

Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil

Enne seadme tarkvara uuendamist rakenduse Garmin Connect abil peab sul teenuses Garmin Connect konto olema ning kell peab ühilduva telefoniga seotud olema (*Telefoni sidumine*, lehekülg 3).

Sünkrooni kell Garmin Connect rakendusega (*Rakenduse Garmin Connect kasutamine*, lehekülg 43).

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

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 44).

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.

Seadme teabe vaatamine

Võid vaadata seadme tunnust, tarkvara versiooni, normatiivteavet ja litsentsilepingut.

1 Hoia all Ⓑ.
2 Vali ⚙ > **Süsteem** > **Teave**.

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.

Hoia 10 sekundit Ⓑ.

Tehnilised andmed

Aku tüüp	Laaditav sisse-ehitatud liitium-polümeer aku
Aku kasutusaeg	nutikella režiimis kuni 9 päeva
Töötemperatuuri vahemik	-20° kuni 50° C (-4° kuni 122° F)
Laadimise temperatuurivahemik	0 kuni 45 °C (32 kuni 113 °F)
Juhtmevaba ühenduse sagedused	2,4 GHz @ 19 dBm maksimum 13,56 MHz @ -44 dBm maksimum
SAR	1,45 W/kg kehal, 0,73 W/kg jäsemetel
Veekindluse tase	Ujumine, 5 ATM[1]

Aku kasutusaja teave

Reaalne aku kasutusaeg sõltub kellas aktiveeritud funktsioonidest, nagu tegevuste jälgimine, randmelt mõõdetav pulsisagedus, telefoni teavitused, GPS ja ühendatud andurid.

Režiim	Aku kasutusaeg
Nutikellarežiim koos tegevuse jälgimise ja ööpäev läbi randmelt pulsimõõtmisega	Kuni 9 päeva
Nutikella režiim muusika taasesitusega	Kuni 12 tundi.
GPS-režiim	Kuni 24 tundi.
GPS režiim muusika taasesitusega	Kuni 8 tundi.
Alati sisselülitatud kuvarežiim	Kuni 2 päeva

[1] * Seade talub survet, mis on võrdne 50 m sügavusega. Lisateavet vt veebilehelt www.garmin.com/waterrating.

Seadme hooldamine

TEATIS
Väldi tugevaid lööke ja hoolimatut käsitsemist, sest see võib seadme tööiga lühendada.
Ära klahve vee all vajuta.
Ära puhasta seadet terava esemega.
Ära kasuta puuteekraani kõva või terava esemega, vastasel juhul võid seda kahjustada.
Väldi keemilisi puhastusvahendeid, lahusteid ja putukatõrjevahendeid, mis võivad plastosi ja viimistlust kahjustada.
Kui seade puutub kokku kloori-, soolase vee, päikesekreemi, kosmeetikavahendite, alkoholi või muude ohtlike kemikaalidega, loputa seda põhjalikult mageveega. Pikaaegne kokkupuude nende ainetega võib korpust kahjustada.
Hoia nahkrihm puhas ja kuiv. Ära nahkrihmaga vette ega duši alla mine. Veega ja higiga kokkupuutumisel võib nahkrihm kahjustuda ja selle värv võib kuluda. Nahkrihmade asemel võid silikoonrihmasid kasutada.
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 ilmneda nahaärritus. Kui märkad nahaärritust, võta kell ära ja lase nahal paraneda. Nahaärrituse vältimiseks veendu, et kell oleks puhas ja kuiv, ning ära kella randmele liiga tugevalt kinnita.

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

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

Puhastamise järel lase kellal täielikult kuivada.

VIHJE: lisateavet leiad aadressilt garmin.com/fitandcare.

Rihmade vahetamine

Kell on kokkusobiv 20 mm laiuste standardsete kiirvabastusrihmadega.

1 Libista vedruvardal olevat kiirvabastusnõela ja eemalda rihm.

2 Sisesta vedruvarda üks ots uue rihma kinnitamiseks kellale.
3 Libista kiirvabastusnõela ning joonda vedruvarras kella vastaspoolega.
4 Korda toiminguid 1–3, et vahetada ka teine rihm.

Tõrkeotsing

Kas mu telefon ühildub minu kellaga?

Venu 2 Plus kell ühildub telefonidega kasutades Bluetooth tehnoloogiat.

Bluetooth ühilduvuse kohta leiad teavet aadressilt garmin.com/ble.

Vaata garmin.com/voicefunctionality häälfunktsioonide ühilduvuse teabe saamiseks.

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.
- From the watch face, hold Ⓑ, and select ⚙ > **Telefon** > **Paarista telefon**.

Minu kõrvaklapid ei ühendu kellaga

Kui kõrvaklapid olid eelnevalt Bluetooth tehnoloogia abil sinu telefoniga ühendatud, võivad need enne kellaga ühendumist luua ühenduse sinu telefoniga. Proovi järgmist.

- Lülita välja oma telefoni Bluetooth tehnoloogia.

  Lisateavet vt oma telefoni kasutusjuhendist.
- Kõrvaklappide ja kella ühendamisel liigu nutitelefonist 10 m (33 ft) kaugusele.
- Seo kõrvaklapid kellaga (*Kõrvaklappide Bluetooth ühendamine*, lehekülg 11).

Mu muusika lakkab või kõrvaklappide ühendus katkeb

Venu 2 Plus kella ja Bluetooth tehnoloogia abil ühendatud kõrvaklappide kasutamisel on signaal kõige tugevam, kui seadme ja kõrvaklappide antenni vahel pole takistusi.

- Kui signaal läbib su keha, võib signaal katkeda või kõrvaklappide ühendus mitte toimida.
- Soovitatav on kanda kõrvaklappe, nii et antenn asub Venu 2 Plus kellaga samal kehapoolel.
- Kõrvaklapid on erinevad, seetõttu võid proovida kella kandmist teisel randmel.

Mu kella keel on vale

Kui kogemata valisid kellale vale suhtluskeele, siis saab selle tagasi muuta.

1. Hoia all Ⓑ.
2. Vali sümbol ⚙.
3. Liigu loendis viimase üksuseni ja vali see.
4. Liigu loendis teise üksuseni ja vali see.
5. Vali oma keel.

Mu kell ei näita õiget kellaaega

Kell uuendab kellaaega ja kuupäeva telefoniga sünkroonimisel või GPS-signaalide hankimisel. Õige kellaaja seadistamiseks tuleks kell sünkroonida ajavööndi muutumisel või suve-/talveajale üleminekul.

1 Hoia Ⓑ ja vali ⚙ > **Süsteem** > **Kellaaeg**.
2 Veendu, et säte **Auto** on suvandi **Ajaallikas** jaoks sisse lülitatud.
3 Vali **Aja sünkr.**.
   Kell alustab kellaaja automaatset sünkroonimist sinu telefoniga.
4 Kellaaja sünkroonimiseks satelliidisignaalide abil, vali **Kasuta GPS-i**, mine õue lageda taeva alla ja oota, kuni telefon leiab satelliidisignaalid.

Aku kasutusaja pikendamine

Aku kasutusaega saab mitmel viisil pikendada.

- Lülita sisse **Akusäästja** (*Akuhaldur*, lehekülg 50).
- Lõpeta **Alati sees** ekraani ajalõpu kasutamine ja vali lühem ekraani ajalõpp (*Ekraanisätete kohandamine*, lehekülg 52).
- Vähenda ekraani heledust (*Ekraanisätete kohandamine*, lehekülg 52).
- Vali animeeritud kella numbrilaua asemel staatiline taust (*Kellakuva muutmine*, lehekülg 44).
- Kui sa ei kasuta ühendusfunktsioone, siis lülita Bluetooth välja (*Telefoni Bluetooth ühenduse väljalülitamine*, lehekülg 5).
- Lülita tegevuse jälgimine välja (*Aktiivsusmonitori seaded*, lehekülg 22).
- Piirake telefoni märguannete tüüpi (*Teavituste haldamine*, lehekülg 5).
- Peata pulsisageduse andmete edastamine seotud Garmin seadmetesse (*Pulsisageduse edastamine*, lehekülg 17).
- Lülita randmepõhine pulsisageduse jälgimine välja (*Randmel kantava pulsisageduse monitori väljalülitamine*, lehekülg 18).
- Lülita automaatne pulsi oksümeeter välja (*Pulssoksümeetri jälgimise režiimi muutmine*, lehekülg 20).

Kella taaskäivitamine

Kui kell ei reageeri, pead selle võib-olla taaskäivitama.

MÄRKUS. kella taaskäivitamine võib andmed või seaded kustutada.

1 Hoia 15 sekundit Ⓐ all.
   Kell lülitub välja.
2 Hoia Ⓐ üks sekund all, et kell sisse lülitada.

Kõikide vaikeseadete taastamine

Saad lähtestada kõik kella seaded tehase vaikeseadetele. Tegevusandmete enne kella lähtestamist varundamiseks peaksid sünkroonima enda kella ja rakenduse Garmin Connect.

1 Hoia all Ⓑ.
2 Vali ⚙ > **Süsteem** > **Lähtesta**.
3 Tee valik:
   - Kella kõigi seadete tehase vaikeseadetele lähtestamiseks ja kasutaja sisestatud kogu teabe ja aktiivsusajaloo kustutamiseks vali **Kustuta andmed ja lähtesta seaded**.
     MÄRKUS. kui oled seadistanud rakenduse Garmin Pay rahakoti, siis kustutab see suvand rahakoti kellast. Kui sul on kella salvestatud muusikat, siis kustutab see suvand salvestatud muusika.
   - Kõigi kella seadete lähtestamiseks tehase vaikeväärtustele, sealhulgas kasutajaprofiili andmetele, kuid salvestades tegevuste ajaloo ning allalaaditud rakendused ja failid, vali **Taasta vaikeseaded**.

Satelliitsignaalide hankimine

Satelliitsignaalide hankimiseks vajab kell varjamata vaadet taevasse.

1 Mine lagedasse paika.

   Kella esiosa peaks olema taeva poole suunatud.

2 Oota, kuni kell satelliidid leiab.

   Satelliitsignaalide 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.
  - Ühenda seade Garmin kontoga Wi-Fi juhtmevaba võrgu kaudu.

  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.

Aktiivsuse jälgimine

Lisateavet aktiivsuse jälgimise kohta leiad aadressilt garmin.com/ataccuracy.

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.

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.

Lisateabe hankimine

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

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

Lisa

Andmeväljad

Mõned andmeväljad vajavad andmete kuvamiseks ANT+ tarvikuid.

24-tunnine max: ühilduva temperatuurianduriga mõõdetud viimase 24 tunni maksimaalne temperatuur.

24-tunnine min: ühilduva temperatuurianduriga mõõdetud viimase 24 tunni minimaalne temperatuur.

Aeg tsoonis: aeg igas pulsisageduse või energiatsoonis.

Hingamissagedus: hingamissagedus hingetõmmetena minutis (brpm).

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. tõmb./pikkus: praeguse intervalli keskmine tõmmete arv pikkuse kohta.

Int. tõmbearv: praeguse intervalli keskmine tõmmete arv minutis (t/min).

Int. vah./tõmb.: keskmine praeguse intervalli käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.

Intervalli pikkused: praeguse intervalli lõpetatud basseinipikkuste arv.

Intervalli Swolf: praeguse intervalli keskmine Swolfi skoor.

Intervalli taimeri aeg: praeguse intervalli stopperiga mõõdetud aeg.

Intervalli tempo: praeguse intervalli keskmine tempo.

Intervalli vahemaa: praeguse intervalli läbitud vahemaa.

Jõulised minutid: jõulise intensiivsuse minutite arv.

Kalorid: põletatud kalorite arv.

Keskm. tõmb./pikkus: praeguse tegevuse keskmine tõmmete arv pikkuse kohta.

Keskm. tõmbesagedus: praeguse tegevuse keskmine tõmmete arv minutis (t/min).

Keskm. vah./tõmb.: keskmine tegevuse käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.

Keskmine HR: praeguse tegevuse keskmine pulsisagedus.

Keskmine kadents: rattasõit. Praeguse tegevuse keskmine rütm.

Keskmine kadents: jooksmine. Praeguse tegevuse keskmine rütm.

Keskmine kiirus: praeguse tegevuse keskmine kiirus.

Keskmine maz HR %: praeguse tegevuse maksimaalse pulsisageduse keskmise protsent.

Keskmine ringiaeg: praeguse tegevuse keskmise ringi stopperiga mõõdetud aeg.

Keskmine Swolf: praeguse tegevuse keskmine Swolfi skoor. Swolfi skoor on ühe basseinipikkuse aja ja selle pikkuse läbimiseks tehtud tõmmete summa (*Ujumisterminid*, lehekülg 33).

Keskmine tempo: praeguse tegevuse keskmine tempo.

Keskmised minutid: keskmise intensiivsuse minutite arv.

Kiirus: aktiivne liikumise kiirus.

Kogu langus: kogulangus tegevuse ajal või alates viimasest lähtestamisest.

Kogu tõus: kogutõus tegevuse ajal või alates viimasest lähtestamisest.

Kordused: jõutreeningu ajal aktiivse treeningu rühmas tehtavate korduste arv.

Kõrgus: sinu praeguse asukoha kõrgus merepinnast.

Korruseid minutis: minutis ronitus korruste arv.

Kurss: liikumise kurss.

Laskutud korrused: päeva jooksul laskutud korruste arv.

Määra taimer: jõutreeningu ajal aktiivse treeningu rühmas veedetud aeg.

Maks. kiirus: praeguse tegevuse maksimaalne kiirus.

Minutid kokku: intensiivsusminutite koguarv.

Möödunud aeg: kokku mõõdetud aeg. Näiteks, kui käivitad taimeri ja jooksed 10 minutit, peatad taimeri 5 minutiks, käivitad taimeri ja jooksed veel 20 minutit, on möödunud aeg 35 minutit.

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

Päikeseloojang: päikeseloojangu aeg sinu GPS asukohas.

Päikesetõus: päikesetõusu aeg sinu GPS asukohas.

Pikkused: praeguse tegevuse lõpetatud basseinipikkuste arv.

Praeguse intervalli tõmbetüüp: intervalli tõmbetüüp.

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

R. int. vah./tõmb.: keskmine lõpetatud intervalli käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.

Ringi aeg: praeguse ringi stopperiga mõõdetud aeg.

Ringid: praeguse tegevuse lõpetatud ringide arv.

Ringi HR: praeguse ringi keskmine pulsisagedus.

Ringi HR-i max %: praeguse ringi maksimaalse pulsisageduse protsent.

Ringi kiirus: praeguse ringi keskmine kiirus.

Ringi pikkus: praeguse ringi läbitud vahemaa.

Ringi rütm: rattasõit. Praeguse ringi keskmine rütm.

Ringi rütm: jooksmine. Praeguse ringi keskmine rütm.

Ringi sammud: praeguse ringi sammude arv.

Ringi tempo: praeguse ringi keskmine tempo.

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

Rütm: jooksmine. Samme minutis (vasak ja parem).

Sammud: praeguse tegevuse sammude arv.

Stress: su praegune stressitase.

Taimer: praeguse tegevuse stopperiga mõõdetud aeg.

Temperatuur: õhutemperatuur. Kehatemperatuur võib temperatuuriandurit mõjutada. Andmete kuvamiseks peab seade olema ühendatud anduriga tempe.

Tempo: aktiivne tempo.

Tõmbearv: tõmbeid minutis (t/min).

Tõmbed: praeguse tegevuse tõmmete arv kokku.

Tõustud korrused: päeva jooksul ronitud korruste arv.

Ujumisaeg: praeguse tegevuse ujumisaeg, v.a puhkeaeg.

V. int. tõmbetüüp: viimase lõpetatud intervalli kasutatud tõmbetüüp.

V. pikk. tõmbearv: viimase lõpetatud basseinipikkuse keskmine tõmmete arv minutis (t/min).

V. pikk. tõmbed: viimase lõpetatud basseinipikkuse tõmmete arv kokku

V. pikk. tõmbetüüp: viimase lõpetatud basseinipikkuse tõmbetüüp.

Vah. tõmbe kohta: tõmbega läbitud vahemaa.

Vahemaa: praeguse raja või tegevuse läbitud vahemaa.

Vertikaalkiirus: aja jooksul tõustud või laskutud kiirus.

Viimase int. Swolf: viimase lõpetatud intervalli keskmine Swolfi skoor.

Viimase pikkuse Swolf: viimase lõpetatud basseinipikkuse keskmine Swolfi skoor.

Viimase pikkuse tempo: viimase lõpetatud basseinipikkuse keskmine tempo.

Viimase ring. pikk.: viimase lõpetatud ringi läbitud vahemaa.

Viimase ringi aeg: viimase lõpetatud ringi stopperiga mõõdetud aeg.

Viimase ringi HR: viimase lõpetatud ringi keskmine pulsisagedus.

Viimase ringi kadents: rattasõit. Viimase lõpetatud ringi keskmine rütm.

Viimase ringi kadents: jooksmine. Viimase lõpetatud ringi keskmine rütm.

Viimase ringi kiirus: viimase lõpetatud ringi keskmine kiirus.

Viimase ringi max pulsi %: viimase lõpetatud ringi maksimaalse pulsisageduse protsent.

Viimase ringi tempo: viimase lõpetatud ringi keskmine tempo.

Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed

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

Mehed	Protsentiil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ülihea	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Suurepärane	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Hea	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
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
Suurepärane	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Hea	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
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 veebilsaiti www.CooperInstitute.org.

Ratta veljemõõt ja ümbermõõt

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

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

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

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

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.

Indeks

A
abi **14, 15**
ajalugu **32, 42**
  arvutisse saatmine **38, 43, 44**
  vaatamine **37**
ajavööndid **50**
aktiivsusjälgija **22**
aktiivsusmonitor **21, 22**
aku **50**
  kasutusaeg **55**
  laadimine **54**
  maksimeerimine **5, 58**
andmed
  edastamine **38, 43, 44**
  salvestamine **38, 43, 44**
  üleslaadimine **43**
andmete salvestamine **38, 43**
andmete üleslaadimine **43**
andmeväljad **1, 6, 32, 47, 60**
ANT+ andurid **52, 53**
arvuti **10**
asukohad **40, 41**
  kustutamine **40**
Auto Lap **48**
Auto Pause **49**
automaatne sirvimine **49**

B
basseini pikkus
  kohandatud **33**
  säte **33**
Bluetooth andurid **52**
Bluetooth tehnoloogia **3, 4, 6, 14, 50, 57**
  kõrvaklapid **11**
Bluetoothi tehnoloogia, kõrvaklapid **57**
Body Battery **25**

C
Connect IQ **6**

E
edenemisala vaade, lipu asukoht **34, 35**
ekraan **50, 52**

G
Garmin Connect **3, 6, 14, 38, 39, 43, 52, 54**
  andmete salvestamine **44**
Garmin Express **6**
  tarkvara uuendamine **54**
Garmin Pay **12–14**
GLONASS **49**
golfiraund, lõpetamine **38**
GPS **2, 49**
  signaal **59**

H
hapnikuküllastus **20**
helistamine **5**
HIIT **31**
hoiatused **47, 48, 51**
hädaabikontaktid **14, 15**

I
ikoonid **2**
intensiivsusminutid **20, 22**
intervallid **33**
Isiklikud rekordid **39, 40**
  kustutamine **40**

J
jalgratta andurid **53**
jooksulint **31**
joomine **27, 28**
juhtelementide menüü **8, 9**
juhtumi tuvastamine **14, 15**
jälgimine **14, 20**

K
kaardid **40**
kalender **39**
kalibreerimine, kompass **41**
kalorid, hoiatused **48**
kasutajaprofiil **20, 38**
Keha aku **26**
kell **50, 51**
kella kohandamine **9, 47**
kella lähtestamine **58**
kella puhastamine **56**
kellaaeg **50, 51, 58**
  hoiatused **48**
  seaded **50, 51**
kellakuva **1**
kellakuvad **6, 44, 45**
kiiruse ja rütmi andurid **2, 53**
klahvid **56**
kompass **35, 41**
  kalibreerimine **41**
kontaktid, lisamine **14**
kustutamine
  ajalugu **42**
  Isiklikud rekordid **40**
kõrvaklapid **57**
  Bluetooth tehnoloogia **11**
  Bluetoothi tehnoloogia **57**
  ühendamine **11**
kõverduvad löögid **35**

L
laadimine **54**
lipu asukoht, edenemisala vaade **34, 35**
litsents **55**
LiveTrack **14**
lukustamine, ekraan **2, 50**
lumelauasõit **32**
löögi mõõtmine **36**

M
maksed **12–14**
Maksimaalne hapnikutarbimisvõime **19, 62**
menstruaaltsükkel **26, 27**
menüü **1**
muusika **2, 6, 10**
  esitamine **11**
  laadimine **10**
  teenused **10, 11**
muusika juhtnupud **12**
mõõtühikud **52**
märguanded **47**
  pulsisagedus **17**

N
navigeerimine **40, 41**
  lõpetamine **41**
NFC **13**

O
ohud **35**
otseteed **9, 45**

P
peamenüü, kohandamine **24**
pikkused **33**
profiilid, kasutaja **38**
pulsisagedus **2, 15–17, 20, 30**
  andurite sidumine **17**
  hoiatused **48**
  monitor **16, 18**
  märguanded **17**
  tsoonid **18, 19, 42**
pulssoksümeeter **16, 20, 21**
punktiarvestus **36, 37**
punktikaart **36, 37**
puuteekraan **1, 2, 53**

R
rahakott **2, 13**
rajad
  allalaadimine **33**
  esitamine **34**
  valimine **34**
rakendused **3, 6, 14, 38**
  telefon **3, 28**
ratta veljemõõdud **53, 63**
rattasõit **32**
rihmad **56**
ringid **42**
rütm
  andurid **53**
  hoiatused **48**

S
satelliitsignaalid **2, 59**
seaded **20, 22, 24, 46, 50–52, 58**
seadme ID **55**
seadme puhastamine **56**
sidumine
  andurid **52**
  ANT+ andurid **17**
  telefon **3, 57**
sisetreening **30, 31**
statistika **37**
stopper **51**
stressiskoor **25**
stressitase **25**
suusatamine
  lumelauasõit **32**
  mäed **32**
swolfi skoor **33**
süsteemiseaded **50**

T
tagasihoidlikud löögid **35**
taimer **30–33, 51**
  allaloendus **51**
tarkvara
  uuendamine **54**
  versioon **55**
tarvikud **52, 59**
taustvalgustus **53**
teavitused **3–5**
  tekstsõnumid **4**
  telefonikõned **5**
tegevused **29–31, 46**
  alustamine **29**
  kohandatud **29**
  lemmikud **29**
  lisamine **29**
  salvestamine **29**
tegevuste salvestamine **30, 32, 33**
tehnilised andmed **55**
Tehnoloogia Bluetooth **5**
tekstsõnumid **4**
telefon **2, 5, 6, 14, 23, 38, 57**
  rakendused **3, 6, 28**
  sidumine **3, 57**
telefonikõned **5**
tempe **53**
temperatuur **53**
tervisestatistika **26, 27**
treening **3**
  kalender **39**
  kavad **38, 39**
  leheküljed **32**
treeningud **38, 39**
tsoonid
  kellaaeg **50**
  pulsisagedus **18**
tõmbed **33**
tõrkeotsing **16, 21, 26, 57–59**

U
ujumine **33**
unerežiim **5, 21**
USB **54**
uuendused, tarkvara **54**

V
vahemaa, hoiatused **48**
varuosad **56**
võtmed **1**

W
Wi-Fi, ühendamine **7**
Wi-Fi, ühendamine **6**

Jaanuar 2022

GUID-AI7FE8AC-DA32-4494-ABDI-ADIA388CC0C0 v1