

**GARMIN®**



**EDGE® 840**

---

**Kasutusjuhend**

© 2023 Garmin Ltd. või selle filiaalid

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

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

Android™ on Google Inc. kaubamärk. Apple® ja Mac® on Apple Inc. kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Sõnamärk BLUETOOTH® ja logod kuuluvad ettevõttele Bluetooth SIG, Inc. ja Garmin kasutab neid litsentsi alusel. The Cooper Institute® ning seotud kaubamärgid on ettevõtte The Cooper Institute omandid. Di2™ ja Shimano STEPS™ on ettevõtte Shimano, Inc kaubamärgid. Shimano® on ettevõtte Shimano, Inc registreeritud kaubamärk. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) ja Normalized Power™ (NP) on ettevõtte Peakware, LLC kaubamärgid. STRAVA ja Strava™ on ettevõtte Strava, Inc kaubamärgid. Wi-Fi® on Wi-Fi Alliance Corporationi registreeritud kaubamärk. Windows® ja Windows NT® on ettevõttele Microsoft Corporation kuuluvad kaubamärgid, 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](http://www.thisisant.com/directory).

M/N: A04394

# Sisukord

<b>Sissejuhatus</b> .....	<b>1</b>	Teelõigu kustutamine.....	20
Seadme ülevaade.....	2	Siseruumides treenimine.....	20
Vidinate vaatamine.....	3	Sisetreeningseadme kasutamine....	21
Ülevaadete kuvamine.....	3	Vastupanu seadistamine.....	21
Puutekraani kasutamine.....	4	Sihtenergiaväljundi määramine....	22
Puutekraani lukustamine.....	4	Intervalltreeningud.....	22
<b>Treening</b> .....	<b>5</b>	Intervalltreeningu loomine.....	23
Rattasõit.....	5	Intervalltreeningu alustamine.....	23
Tegevuse hindamine.....	6	Eelmise tegevusega seotud võistlus...	24
Ühtsed treenitustaseme andmed.....	6	Võistluseks treenimine.....	24
Treeningukavad.....	7	Võistluskalender ja peamine	
Garmin Connect treeningkavade		sündmus.....	25
kasutamine.....	7	Treeningu eesmärgi seadistamine.....	26
Treeningukalendri kuvamine.....	7	<b>Minu statistika</b> .....	<b>26</b>
Energiaväljundi juhised.....	8	Sooritusvõime näitajad.....	27
Energiaväljundi juhiste loomine.....	9	Treenitustasemed.....	28
Energiaväljundi juhistega		Treenitustaseme kuvamise	
alustamine.....	9	nõuanded.....	29
Treeningud.....	10	Maksimaalse hinnangulise	
Treeningu loomine.....	10	hapnikutarbimisvõime teave.....	29
Treeninguetappide kordamine.....	11	Maksimaalse hinnangulise	
Treeningu redigeerimine.....	11	hapnikutarbimisvõime teabe	
Kohandatud treeningu loomine		hankimine.....	30
rakenduses Garmin Connect.....	12	Rattasõidu VO2 max hinnangute	
Teenuse Garmin Connect treeningu		soovitused.....	31
järgimine.....	12	Kuumuse ja kõrgusega	
Igapäevased treeningusovitused...	13	kohanemine.....	31
Igapäevase soovitatud trenni		Hetkekoormus.....	32
järgimine.....	13	Oma akuutse koormuse	
Igapäevaste trennisovitusete sisse-		vaatamine.....	33
ja väljalülitamine.....	13	Treeningukoormuse fookus.....	34
Treeningu alustamine.....	14	Rattasõidu suutlikkuse kuvamine....	35
Treeningu katkestamine.....	14	Treeningu efektiivsusest.....	36
Treeningute kustutamine.....	15	Taastumisaeg.....	37
Teelõigud.....	15	Taastumisaja vaatamine.....	37
Strava™ teelõigud.....	15	Hinnangulise treeningkoormuse	
Strava teelõigu uuringuvidina		hankimine.....	38
kasutamine.....	16	Hinnangulise funktsionaalse	
Teenuse Garmin Connect teelõigu		energialävendi hankimine.....	39
järgimine.....	16	Funktsionaalse energialävendi testi	
Teelõikute lubamine.....	17	sooritamine.....	40
Teelõigul võistlemine.....	18	Funktsionaalse energialävendi (FTP)	
Segmendi üksikasjade vaatamine...	19	automaatne arvutamine.....	40
Teelõigu suvandid.....	19	Oma reaalsaja vastupidavuse	
		vaatamine.....	41
		Oma stressiskoori vaatamine.....	42
		Võimsuskõvera kuvamine.....	43

Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine.....	43	Marsruudi arvutamise tegevuse valimine.....	65
Sooritusteavituste väljalülitamine....	44	<b>Ühendusfunktsioonid.....</b>	<b>65</b>
Treenitustaseme pausile viimine....	44	Telefoni sidumine.....	66
Peatatud treenitustaseme jätkamine.....	45	Bluetooth ühendusega funktsioonid....	67
Vormisoleku vanuse kuvamine.....	45	Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid.....	68
Intensiivsusminutite vaatamine.....	46	Juhtumi tuvastamine.....	69
Isiklikud rekordid.....	46	Abi.....	69
Isiklike rekordite vaatamine.....	46	Hädaabikontaktide lisamine.....	70
Isikliku rekordi taastamine.....	47	Su hädaabikontaktide kuvamine..	70
Isikliku rekordi kustutamine.....	47	Abi taotlemine.....	71
Treeningutsoonid.....	47	Juhtumi tuvastamise sisse- ja väljalülitamine.....	71
<b>Navigeerimine.....</b>	<b>48</b>	Automaatsõnumi tühistamine.....	72
Asukohad.....	48	Olekuvärskenduse saatmine pärast juhtumit.....	72
Su asukoha tähistamine.....	48	Teenuse LiveTrack sisselülitamine.....	73
Kaardil olevate asukohtade salvestamine.....	49	Rakenduse GroupTrack seansi alustamine.....	74
Asukohta navigeerimine.....	50	Reaalajas sündmuse jagamine....	75
Tagasi algusesse navigeerimine.....	51	Pealtvaataja sõnumside.....	76
Navigeerimise lõpetamine.....	51	Rattaalarmi seadistamine.....	77
Asukoha muutmine.....	52	Helijuhiste esitamine telefonis....	78
Asukoha kustutamine.....	52	Muusika kuulamine.....	78
Rajad.....	53	Wi-Fi ühenduvuse funktsioonid.....	79
Raja loomine ja sellel sõitmine.....	54	Wi-Fi ühenduse seadistamine.....	79
Ringikujulise raja loomine ja sõitmine.....	55	Wi-Fi seaded.....	80
Raja loomine hiljutise sõidu põhjal..	55	<b>Juhtmeta andurid.....</b>	<b>81</b>
Teenuse Garmin Connect raja kasutamine.....	56	Pulsimõõtja kandmine.....	83
Rajal sõitmise näpunäited.....	56	Pulsisagedustsoonide määramine..	84
Rajaandmete vaatamine.....	57	Pulsisageduse tsoonid.....	84
Raja kuvamine kaardil.....	57	Vormisoleku sihid.....	85
Teekonna valikud.....	58	Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul.....	85
Raja marsruudi muutmine.....	58	Kiirusanduri paigaldamine.....	86
Raja katkestamine.....	59	Rütmianduri paigaldamine.....	87
Raja kustutamine.....	59	Kiiruse- ja rütmiandurite teave.....	88
Trailforks marsruudid.....	59	Rütmi või energiaväljundi keskmised andmed.....	88
ClimbPro kasutamine.....	60	Traadita andurite sidumine.....	89
Tõusuandmete vidina kasutamine...	61	Juhtmeta anduri aku eluiga.....	89
Tõusukategooriad.....	62	Energiamõõdikutega treenimine.....	90
Kaardi seaded.....	62	Energiasoonide seadistamine.....	90
Kaardivälimuse sätted.....	63	Võimsusmõõtja kalibreerimine.....	91
Kaardi suuna muutmine.....	63		
Kaarditeemad.....	64		
Teekonna seaded.....	64		

Pedaalipõhine võimsus.....	91	Andmekuva lisamine.....	110
Rattasõidu dünaamika.....	92	Andmekuva redigeerimine.....	111
Rattasõidu dünaamika		Andmekuvade ümberkorraldamine	111
kasutamine.....	93	Märguannete ja viipade sätted.....	112
Rally süsteemi tarkvara uuendamise		Vahemikuhoiatuste	
rattaarvuti Edge abil.....	95	seadistamine.....	113
Ülevaade ümbrusest.....	95	Korduvate hoiatuste	
Kaamera Varia juhtnuppude		seadistamine.....	113
kasutamine.....	96	Nutikate söögi- ja joogihoiatuste	
Rohelise ohutase tooni		seadistamine.....	114
lubamine.....	96	Auto Lap.....	114
Elektroonilise käiguvaheti		Ringide tähistamine asukoha	
kasutamine.....	97	järgi.....	115
Rattaarvuti Edge 840 ja sinu		Ringide tähistamine vahemaa	
elektrijalgratas.....	97	järgi.....	116
Elektrijalgratta anduri üksikasjade		Ringide tähistamine aja järgi.....	116
kuvamine.....	97	Ringi teavitusriba kohandamine.	117
inReach kaugjuhtimispult.....	98	Autom. unerežiimi kasutamine.....	117
inReach kaugjuhtimise		Automaatse peatamise	
kasutamine.....	98	kasutamine.....	118
<b>logid.....</b>	<b>99</b>	Automaatne sirvimine.....	118
Sõidu kuvamine.....	99	Taimeri automaatne käivitamine...	119
Igas treeningutsoonis veedetud aja		Satelliidisätte muutmine.....	119
vaatamine.....	100	Telefonisätted.....	120
Sõidu kustutamine.....	100	Süsteemiseaded.....	120
Koguandmete kuvamine.....	101	Ekraaniseaded.....	121
Koguandmete kustutamine.....	101	Taustvalgustuse kasutamine.....	121
Garmin Connect.....	102	Ülevaadete kohandamine.....	122
Sõiduandmete saatmine teenusesse		Vidinate loendi kohandamine.....	122
Garmin Connect.....	103	Andmete salvestamise sätted.....	123
Andmete salvestamine.....	103	Möötühikute muutmine.....	123
Andmehaldus.....	103	Seadme helide sisse- ja	
Seadme ühendamise arvutiga.....	104	väljalülitamine.....	123
Failide edastamine seadmesse.....	104	Seadme keele muutmine.....	124
Failide kustutamine.....	105	Ajavööndid.....	124
USB-kaabli lahtiühendamine.....	105	Laiendatud ekraanirežiimi	
<b>Seadme kohandamine.....</b>	<b>106</b>	seadistamine.....	124
Connect IQ allalaaditavad		Laiendatud kuvarežiimist	
funktsioonid.....	106	väljumine.....	125
Rakenduse Connect IQ funktsioonide		<b>Seadme teave.....</b>	<b>125</b>
allalaadimine arvutiga.....	106	Seadme laadimine.....	126
Profiilid.....	107	Aku teave.....	127
Kasutajaprofiili seadistamine.....	107	Standardse hoidiku paigaldamine.....	128
Soo sätted.....	108	Ettepoole ulatuva hoidiku	
Treeningu sätted.....	109	paigaldamine.....	130
Aktiivsuseprofiili uuendamine.....	110	Seadme Edge vabastamine.....	131

Hoidiku paigaldamine		Andmeväljad.....	153
mägijalgrattale.....	132	Maksimaalse hapnikutarbimisvõime	
Tooteuendused.....	134	standardtasemed.....	162
Tarkvara uuendamine rakenduse		FTP hinnangud.....	163
Garmin Connect abil.....	134	Pulsisageduse tsoonide arvutamine.	164
Tarkvara uuendamine rakendusega		Ratta veljemõõt ja ümbermõõt.....	164
Garmin Express.....	135		
Tehnilised andmed.....	135		
Edge tehnilised andmed.....	136		
HRM-Dual tehnilised andmed.....	136		
Kiirusanduri 2 ja rütmiaanduri 2			
spetsifikatsioonid.....	137		
Seadme teabe vaatamine.....	137		
Regulatiiv- ja vastavusteabe			
vaatamine.....	138		
Seadme hooldamine.....	138		
Seadme puhastamine.....	139		
Pulsisageduse monitori			
hooldamine.....	139		
Patareid, mida saab kasutaja			
asendada.....	140		
HRM-Dual patarei asendamine.....	141		
Kiirisanduri patarei asendamine....	142		
Rütmiaanduri patarei asendamine...	143		
Rütmiaanduri patarei asendamine...	144		

## **Törkeotsing..... 145**

Seadme lähtestamine.....	145
Vaikesätete taastamine.....	145
Kõikide kasutajaandmete ja -sätete	
kustutamine.....	146
Aku kestvuse maksimeerimine.....	146
Akusäästurežiimi sisselülitamine..	147
Telefon ei ühendu seadmega.....	147
Rattaarvuti Edge 840 Solar	
kasutamiseiga seotud näpunäited.....	148
GPS-satelliidi vastuvõtmise	
täiustamine.....	149
Mu seadme keel on vale.....	149
Kõrguse seadistamine.....	150
Temperatuurinäidud.....	150
Baromeetrilise altimeetri	
kalibreerimine.....	151
Kompassi kalibreerimine.....	151
Asendusrõngastihendid.....	152
Lisateabe hankimine.....	152

## **Lisa..... 152**

Title	Introduction - fitness
Identifier	GUID-8B9070D6-C0EA-45EE-8F62-1602492BF264
Language	ET-EE
Description	No index entries necessary.
Version	1
Revision	2
Changes	This was created because the other introduction topic had a bad conref and Kelly thought the order of the warnings should change.
Status	Released
Last Modified	05/03/2019 13:41:41
Author	wiederan

## Sissejuhatus

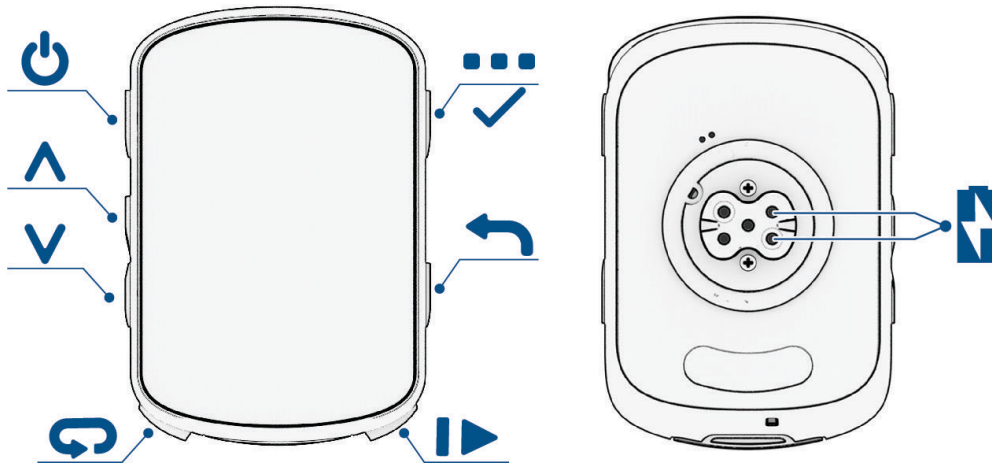
### HOIATUS









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.

Title	Device Overview
Identifier	GUID-06C2557A-0D14-4828-A655-456400E03E92
Language	ET-EE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as. Use with GBQSM overview.
Status	Translation in review
Last Modified	03/04/2023 08:45:16
Author	pruekatie

## Seadme ülevaade



	Vajuta unerežiimi sisenemiseks ja seadme äratamiseks. Vajuta alla seadme sisse- ja väljalülitamiseks ja lukusta puuteekraan.
	Vajuta andmekuvade, suvandite ja sätete kerimiseks. Vajuta avakuval, et vaadata olekulehte.
	Vajuta andmekuvade, suvandite ja sätete kerimiseks. Vajuta avakuval, et kuvada ülevaateid.
	Vajuta uue ringi märkimiseks.
	Vali tegevustaimer käivitamiseks ja peatamiseks.
	Vajuta eelmisele kuvale naasmiseks. Hoia avakuvale naasmiseks.
	Peamenüü avamiseks hoia all. Valimiseks vajuta.
	Laadi välise toiteseadme abil.

**MÄRKUS.** lisatarvikute ostmiseks mine aadressile [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com).

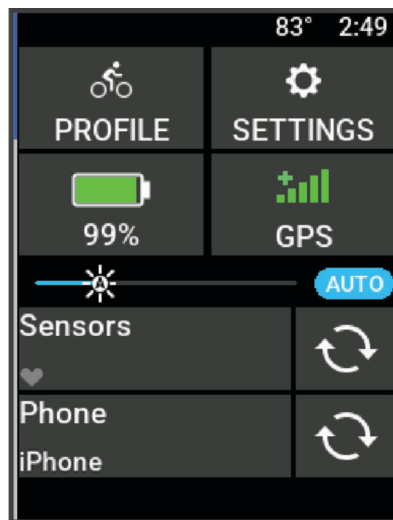


Title	Viewing Widgets (Edge)
Identifier	GUID-E741F23E-5A41-4490-8D17-8CB05FA626CA
Language	ET-EE
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Terminology updates. 1040 going forward.
Status	Released
Last Modified	21/02/2022 15:36:18
Author	mcdanielm

## Vidinate vaatamine

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

1 Avakuval nipsa ekraani ülaservast allapoole.



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


2 Täiendavate vidinate nägemiseks nipsa vasakule või paremale.

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

Title	Viewing Glances
Identifier	GUID-36DD084A-F9BB-4673-A03D-801950834A22
Language	ET-EE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as from 1040
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:31:28
Author	pruekatie









## Ülevaadete kuvamine

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

- Nipsa avakuval üles.  
Seade sirvib ülevaateid.
- Lisateabe kuvamiseks vali ülevaade.
- Vali ülevaate kohandamiseks  ([Ülevaadete kohandamine, lehekülg 122](#)).

Title	Using the Touchscreen
Identifier	GUID-FA15D546-45B9-405A-BE90-BED318105645
Language	ET-EE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	add menu
Status	In Translation
Last Modified	04/04/2023 14:55:52
Author	pruekatie



## Puutekraani kasutamine

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

Title	Locking the Touchscreen
Identifier	GUID-017CF5C8-FF88-494C-B2AD-64F59F51B297
Language	ET-EE
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Added step for locking during an activity.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	cozmyer

## Puutekraani lukustamine

Tahtmatu puudutuse vältimiseks võid ekraani lukustada.

- Hoiatav  ja vali **Lukust. ekraan.**
- Vali tegevuse ajal .





Title	Training
Identifier	GUID-D3B0DF91-9FBF-4A20-9381-C286B002BBBA
Language	ET-EE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:25:53
Author	wiederan

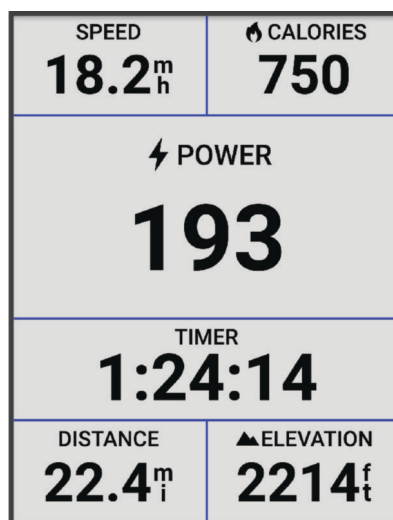
## Treening

Title	Going for a Ride (1040)
Identifier	GUID-23156ED9-5509-4AC5-A873-33B86C5A685E
Language	ET-EE
Description	
Version	12
Revision	2
Changes	Tweaked conditions to include EE2. Feedback from Andy on step 3.
Status	Released
Last Modified	06/05/2022 07:26:46
Author	cozmyer

## Rattasõit



Kui kasutate juhtmevaba andurit või tarvikut, saab seda siduda ja aktiveerida algseadistamise käigus ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 89](#)).

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



**MÄRKUS.** ajalugu salvestatakse ainult siis, kui tegevustaimer töötab.



- 5 Täiendavate andmekuvade nägemiseks nipsa vasakule või paremale.  
Saad nipsata andmekuvade ülemisest osast allapoole, et kuvada vidinad.

- 6 Kui soovid vaadata ülekatte olekuandmeid (sh aku kasutusaega) või naasta avakuvale, puuduta ekraani.
  - 7 Tegevustaimer peatamiseks vajuta nuppu .
- VIHJE:** enne selle sõidu salvestamist ja oma Garmin Connect™ kontol jagamist, saad sõidu tüüpi muuta. Rattasõbralike radade loomiseks on täpne sõidu tüüp oluline.
- 8 Vali **Salvesta**.
  - 9 Vali .

Title	Evaluating an Activity
Identifier	GUID-A6D466A0-FC75-4B4B-9D98-6B437BDC6D01
Language	ET-EE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from watch version.
Status	Released
Last Modified	31/03/2023 14:30:23
Author	mcdanielm

## Tegevuse hindamine

Saad oma tegevusprofiilide enesehindamise sätteid kohandada ([Treeningu sätted](#), lehekülg 109).

- 1 Kui oled tegevuse lõpetanud, vali suvand **Salvesta**.
  - 2 Enda tajutavale pingutusele vastava arvu valimiseks vali sümbol  või .
- MÄRKUS.** kui soovid enesehindamise vahele jätta, vali suvand Jäta vahele.
- 3 Vali, kuidas ennast tegevuse ajal tundsid.
  - 4 Vali **Nõustu**.

Hinnanguid saab vaadata rakenduses Garmin Connect.

Title	Unified Training Status
Identifier	GUID-9AC57AC3-A6C7-425E-98F8-A5B48FB2A158
Language	ET-EE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Title change, as per Kenny
Status	Released
Last Modified	13/03/2023 13:37:00
Author	wiederan

## Ühtsed treenitustaseme andmed

Kui kasutad rohkem kui ühte seadet Garmin® oma kontoga Garmin Connect, saad valida, milline seade on igapäevasel kasutamisel ja treeningutel esmaseks andmeallikaks.

Rakenduse Garmin Connect menüüs vali suvand Seaded.

**Peamine treeningseade:** määrab esmase andmeallika treeningmõõdikute jaoks, nagu sinu treenitustase ja koormuse fookus.

**Peamine kantav seade:** määrab igapäevaste tervisemõõdikute (nt sammud ja uni) esmase andmeallika. See peaks olema kell, mida kõige sagedamini kannad.

**VIHJE:** kõige täpsemate tulemuste saamiseks soovib Garmin sul oma kontoga Garmin Connect sageli sünkronida.

Title	Training Plans
Identifier	GUID-7C681AA6-5A65-457A-9012-7142DA3C3708
Language	ET-EE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as from Training Calendar (Forerunner 945M).
Status	Released
Last Modified	10/11/2022 15:16:17
Author	pruekatie



## Treeningukavad

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

Title	Using Garmin Connect Training Plans - Modern
Identifier	GUID-A2FB338B-0E75-4149-A5EE-BA66064D2ABF
Language	ET-EE
Description	
Version	8.1.1
Revision	2
Changes	Use this branch for non-wearables (device, phone)
Status	Released
Last Modified	10/11/2022 15:29:53
Author	mcdanielm

## Garmin Connect treeningkavade kasutamine


Enne treeningkavade allalaadimist ja kasutamist pead looma teenuse Garmin Connect konto ([Garmin Connect, lehekülg 102](#)) ja siduma Edge seadme ühilduva telefoniga.

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

Title	Viewing the Training Calendar
Identifier	GUID-104A175C-4F28-4995-8476-42405A543F11
Language	ET-EE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Add an option for non-touch devices.
Status	Released
Last Modified	31/03/2023 14:30:23
Author	pruekatie

## Treeningukalendri kuvamine

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

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

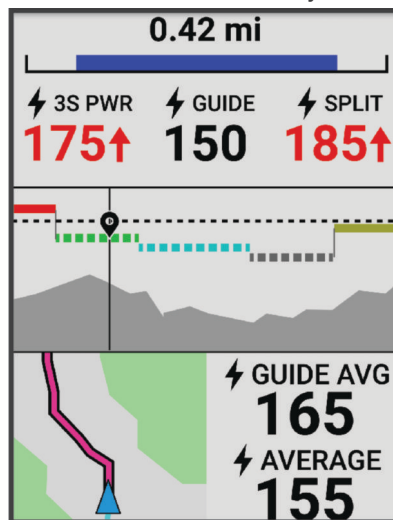
Title	Power Guide
Identifier	GUID-62E9EA93-7721-4ECB-91CE-5900580BB73C
Language	ET-EE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	24/08/2022 07:35:01
Author	pruekatie

## Energiaväljundi juhised

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

Energiaväljundi juhiste eduka strateegia kavandamise üks olulisemaid etappe on pingutuse taseme valimine. Suurem pingutus rajal suurendab võimsussoovitusi ja väiksema pingutuse valimine vähendab neid ([Energiaväljundi juhiste loomine, lehekülg 9](#)). Energiaväljundi juhiste peamine eesmärk on aidata sul rada lõpetada sinu suutlikkuse teabe põhjal, mitte saavutada konkreetset sihtaega. Võid sõidu ajal muuta pingutuse taset.

Energiaväljundi juhised on alati seotud rajaga ja neid ei saa kasutada koos treeningute või teelõikudega. Võid vaadata ja redigeerida oma strateegiat teenuses Garmin Connect ja sünkroonida seda ühilduvate Garmin seadmetega. See funktsioon vajab võimsusmõõtjat, mis tuleb seadmega siduda ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 89](#)). Pärast seadmete sidumist saad valikulisi andmevälju kohandada ([Andmeväljad, lehekülg 153](#)).



Title	Creating a Power Guide
Identifier	GUID-BF406C8C-55AF-474F-B31B-C6AA53704885
Language	ET-EE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	10/11/2022 15:37:07
Author	pruekatie

## Energiaväljundi juhiste loomine

Enne energiaväljundi juhiste loomist tuleb võimsusmõõtja siduda seadmega ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 89](#)).

1 Vali **Treening > Funktsioon Power Guide > +**.

2 Tee valik:

- Salvestatud raja kasutamiseks vali **Kasuta salv. rada** ja vali rada.
- Uue raja loomiseks vali **Raja looja** ja vali **:** > **Loo Power Guide**.

3 Anna energiaväljundi juhiste nimi ja vali **✓**.

4 Vali sõiduasend.

5 Vali varustuse kaal.

6 Vali **Salvesta**.

Title	Starting a Power Guide
Identifier	GUID-E12F64BD-E4A6-4BA3-B150-9F614A522147
Language	ET-EE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	10/11/2022 15:28:32
Author	pruekatie

## Energiaväljundi juhistega alustamine

Enne energiaväljundi juhistega alustamist tuleb luua energiaväljundi juhised ([Energiaväljundi juhiste loomine, lehekülg 9](#)).

1 Vali **Treening > Funktsioon Power Guide**.

2 Vali energiaväljundi juhised.

3 Vali **Sõit**.

4 Tegevustaimer käivitamiseks vajuta nuppu **▶**.

Title	Workouts
Identifier	GUID-99D42128-10E4-4AA4-B961-58FD70A431A0
Language	ET-EE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	10/11/2022 15:23:20
Author	wiederan

## Treeningud

Võid luua kohandatud treeninguid, mis sisaldavad iga etapi eesmärgi, sh eri vahemaad, ajad ja kalorit. Võid rakenduses Garmin Connect luua kohandatud treeninguid ja need seadmesse edastada. Saad ka luua ja salvestada treeninguid otse oma seadmesse.

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

Title	Creating a Workout
Identifier	GUID-90CE6857-7062-4C21-9577-60156194FD8C
Language	ET-EE
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updated workout flow (steps 1, 2)
Status	Released
Last Modified	10/11/2022 14:49:36
Author	mcdanielm

## Treeningu loomine

- 1 Vali **Treening > Treeningud > +**.
- 2 Vali **⋮ > Muuda nime**, sisesta treeningu nimi ja vali **✓** (valikuline).
- 3 Vali **Lisa uus etapp**.
- 4 Vali treeningu etapi tüüp.  
Nt vali Puhkeaeg, et kasutada etappi puhkeringina.  
Puhkeringi ajal jätkab aktiivsustaimer tööd ja andmeid salvestatakse.
- 5 Vali treeningu etapi kestus.  
Nt vali vahemaa, et lõpetada etapp pärast konkreetset vahemaad.
- 6 Vajadusel sisesta kestuse jaoks kohandatud väärtus.
- 7 Vali treeningu etapi eesmärgi tüüp.  
Nt vali Pulsitsoon, et säilitada etapi ajal ühtlast pulsisagedust.
- 8 Vajadusel vali sihtsoon või sisesta kohandatud vahemik.  
Nt võid valida pulsisageduse tsooni. Kui oled vastavast pulsisagedusest üleval- või allpool, siis piiksub ja kuvab sõnumi.  
**MÄRKUS.** võid valida ka sekundaarse sihi. Nt võid peamise sihina sõita viis minutit energiatsoonis ja teise sihina kasutada rütminäitu.
- 9 Etapi salvestamiseks vali **✓**.
- 10 Treeningule lisaetappide määramiseks vali **Lisa uus etapp**.
- 11 Etapi kordamiseks vali **Lisa uus etapp > Korda > ✓**.
- 12 Treeningu salvestamiseks vali **✓**.



Title	Repeating Workout Steps
Identifier	GUID-138B7254-37CB-49E6-A9D2-CA3F8BAEC4CE
Language	ET-EE
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Remove selecting a step type
Status	Released
Last Modified	10/11/2022 10:04:20
Author	cozmyer

## Treeninguetappide kordamine

Enne treeninguetapi loomist tuleb luua vähemalt ühe etapiga treening.

- 1 Vali **Lisa uus etapp**.
- 2 Tee valik:
  - Vali **Korda**, et korrata etappi vähemalt üks kord. Nt võid 5-miilist etappi korrata kümme korda.
  - Vali **Korda kuni**, et korrata etappi konkreetse kestusega. Nt võid 5-miilist etappi korrata 60 minutit või kuni pulsisisageduseks on 160 lööki minutis.
- 3 Vali **Tagasi sammu juurde** ja vali kordamiseks etapp.
- 4 Etapi salvestamiseks vali ✓.

Title	Editing a Workout
Identifier	GUID-BE3886AE-5C0B-40A6-A71C-CA49E9A38616
Language	ET-EE
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Editing workout flow (steps 4, 6)
Status	Released
Last Modified	10/11/2022 15:49:21
Author	mcdanielm



## Treeningu redigeerimine

- 1 Vali **Treening > Treeningud**.
- 2 Vali treening.
- 3 Vali ✎.
- 4 Vali etapp.
- 5 Muuda etapi atribuute ja vali ✓.
- 6 Vajadusel vali etapi kustutamiseks ⋮ > **Kustuta** > ✓.
- 7 Treeningu salvestamiseks vali ✓.

Title	Creating a Custom Workout on Garmin Connect
Identifier	GUID-25FDD387-C59C-4102-8BCA-5F5291B12432
Language	ET-EE
Description	
Version	2.1.1
Revision	2
Changes	Branched for Edge devices.
Status	Released
Last Modified	10/11/2022 11:01:29
Author	mcdanielm

## Kohandatud treeningu loomine rakenduses Garmin Connect

Enne, kui saad rakenduses Garmin Connect treeningu luua, peab sul olema Garmin Connect konto ([Garmin Connect, lehekülg 102](#)).

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect  või .
- 2 Vali **Treening ja Kavandamine** > **Treeningud** > **Loo treening**.
- 3 Vali tegevus.
- 4 Loo enda kohandatud treening.
- 5 Vali **Salvesta**.
- 6 Sisesta oma uuele treeningule nimi ja vali **Salvesta**.


Uus treening ilmub treeningute nimekirja.

**MÄRKUS.** selle treeningu saad saata oma seadmesse ([Teenuse Garmin Connect treeningu järgimine, lehekülg 12](#)).

Title	Following a Workout From Garmin Connect
Identifier	GUID-D6E80F0C-F319-47D1-AF95-0884F3386635
Language	ET-EE
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Fixing hyperlink bug for GCM variable.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:04:43
Author	mcdanielm

## Teenuse Garmin Connect treeningu järgimine

Enne treeningu allalaadimist teenusest Garmin Connect peab sul olema teenuses Garmin Connect konto ([Garmin Connect, lehekülg 102](#)).

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

Title	Daily Suggested Workouts
Identifier	GUID-AFECC098-0B34-4913-9944-66E8DAF64039
Language	ET-EE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:54:08
Author	pruekatie

## Igapäevased treeningusoovitused

Igapäevased treeningusoovitused põhinevad sinu teenuserGarmin Connect kontole salvestatud eelmistel tegevustel. Kui treenid võistluseks, kuvatakse igapäevased treeningusoovitused sinu treeningukalendris ([Treeningukalendri kuvamine, lehekülg 7](#)) ning neid kohandatakse eesiseisva võistluse alusel ([Võistluseks treenimine, lehekülg 24](#)).

**MÄRKUS.** treeningusoovituste saamiseks tuleb nädal aega sõita pulsi ja energiaväljundi mõõtmisega.

Title	Following a Daily Suggested Workout
Identifier	GUID-2A58899A-882B-4330-AAF2-7AB278818C5B
Language	ET-EE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Change Do Workout to Ride.
Status	Released
Last Modified	10/11/2022 11:09:28
Author	pruekatie

## Igapäevase soovitatud trenni järgimine

Treeningusoovituste saamiseks tuleb nädal aega sõita pulsi ja energiaväljundi mõõtmisega.

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

Title	Turning Daily Suggested Workout Prompts On and Off
Identifier	GUID-F72E0C93-2837-437F-8509-52339B28A337
Language	ET-EE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Change menu icon varid and change Enable to Show on Home Screen. Remove context statement to move it to a new concept topic.
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:56:18
Author	pruekatie

## Igapäevaste trennisoovituste sisse- ja väljalülitamine

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


Title	Starting a Workout
Identifier	GUID-5CA69960-1471-47A1-867E-820FD0B240C8
Language	ET-EE
Description	No English changes. Versioned for IT.
Version	7
Revision	2
Changes	Select to press, removed menu from step 1
Status	Translation in review
Last Modified	03/04/2023 08:46:47
Author	pruekatie

## Treeningu alustamine

1 Vali **Treening > Treeningud**.

2 Vali treening.







3 Vali **Sõit**.

4 Tegevustaimerit käivitamiseks vajuta nuppu .

Treeningu alustamise järel kuvab seade treeningu iga etapi, sihi (olemasolul) ja praegused treeninguandmed. Treeninguetappi lõpetades kostab helisignaali. Ilmub sõnum ja algab aja- või kaugusearvestus uue etapini.



Title	Stopping a Workout
Identifier	GUID-DA139DEC-5B83-410E-ADF5-51880B22FA4B
Language	ET-EE
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Select to press
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:58:40
Author	pruekatie

## Treeningu katkestamine

- Treeningu etapi lõpetamiseks ja järgmise alustamiseks võid igal ajal vajutada nuppu .
- Nipsa treeningukuval alt üles ja vali suvand:
  - Treeningu praeguse etapi peatamiseks vali .
  - Treeningu etapi lõpetamiseks ja eelmise etapi kordamiseks vali .
  - Treeningu etapi lõpetamiseks ja järgmise etapi alustamiseks vali .
- Tegevuse taimerit peatamiseks vajuta ükskõik millal nuppu .
- Treeningu lõpetamiseks nipsa ükskõik millal ülevalt alla ja vali juhtseadiste vidinas **Peata treening >** .

Title	Deleting Workouts
Identifier	GUID-00BE36C5-A04E-4E40-B2A8-34282AF340D3
Language	ET-EE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated to also work with 830.
Status	Released
Last Modified	10/11/2022 10:18:48
Author	cozmyer

## Treeningute kustutamine

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

Title	Segments
Identifier	GUID-DB903DC9-7CDF-4DFE-921F-E7E1325DEDE7
Language	ET-EE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	SME comments. Adding segments contained in courses.
Status	Released
Last Modified	10/11/2022 15:32:46
Author	gerson

## Teelõigud

**Teelõigu järgimine:** võid saata teelõigud teenuse Garmin Connect kontost oma seadmesse. Kui teelõik on seadmesse salvestatud, siis saad seda järgida.

**MÄRKUS.** kui laadid raja alla teenuse Garmin Connect kontost, siis laaditakse automaatselt alla raja kõik teelõigud.

**Teelõigul võistlemine:** võid teelõigul võistelda ja proovida oma isiklikku või teelõiku läbinud teiste jalgratturite rekordit ületada.

Title	Strava Segments
Identifier	GUID-DEA9D7BA-F9C6-4291-A523-825AB1536A09
Language	ET-EE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Not sure why we called the menu a widget?
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:04:43
Author	cozmyer

## Strava™ teelõigud

Võid Strava teelõigud oma Edge 840 seadmesse laadida. Läbi Strava teelõike ja võrdle oma sooritusvõimet varasemate kordade ning sama teelõiku läbinud sõprade ja asjatundjatega.

Strava liikmeks astumiseks ava oma Garmin Connect konto teelõikude vidin. Lisateabe saamiseks ava veebiaadress [www.strava.com](http://www.strava.com).

Käesolevas kasutusjuhendis olev teave kehtib Garmin Connect ja Strava teelõikudele.

Title	Using the Strava Segment Explore Widget
Identifier	GUID-2E782258-6B57-4E9A-A7E3-96E545E1374E
Language	ET-EE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Added conditions for touch and keyed.
Status	Released
Last Modified	10/11/2022 11:39:44
Author	cozmyer

## Strava teelõigu uuringuvidina kasutamine

Strava teelõigu uuringuvidin võimaldab näha ja läbida lähedal asuvaid Strava teelõike.

- 1 Vali Strava teelõigu uuringuvidinas teelõik.
- 2 Tee valik:
  - Vali ★, et tähistada Strava kontos teelõik tärniga.
  - Teelõigu seadmesse allalaadimiseks ja sõitmiseks vali **Laadi alla > Sõit**.
  - Allalaaditud teelõigul sõitmiseks vali **Sõit**.
- 3 Vali ◀ või ▶, et näha teelõigu aegasid, sõprade parimaid aegu ja teelõigu liidri aega.

Title	Following a Segment From Garmin Connect
Identifier	GUID-760BEC08-CAE9-4B09-B6C4-36C76A41F1A5
Language	ET-EE
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Training is on the home screen now. No need for menu icon on either device.
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:29:53
Author	pruekatie

## Teenuse Garmin Connect teelõigu järgimine

Enne teelõigu allalaadimist ja järgimist teenusest Garmin Connect peab sul olema teenuse Garmin Connect konto (*Garmin Connect*, lehekülg 102).

**MÄRKUS.** kui kasutad Strava teelõike, siis tärniga tähistatud teelõigud edastatakse seadmesse automaatselt selle sünkroonimisel rakendusega Garmin Connect.

- 1 Tee valik:
  - Ava rakendus Garmin Connect.
  - Ava veebiaadress [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Vali segment.
- 3 Vali 📌 või **Saada seadmesse**.
- 4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 5 Vali rattaarvutis Edge **Treening > Segmendid**.
- 6 Vali teelõik.
- 7 Vali **Sõit**.

Title	Enabling Segments
Identifier	GUID-4C831A86-EF47-4D85-9493-124A0CB3CA30
Language	ET-EE
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Training is on the home screen now. No need for menu icon on either device.
Status	Released
Last Modified	31/03/2023 14:30:23
Author	pruekatie

## Teelõikute lubamine

Võid valida, millised seadmesse hetkel laaditud teelõigud on lubatud.

**1** Vali **Treening** > **Segmendid** > **Segment Options** > **Luba/Keela** > **Redigeeri mitut**.


**2** Vali lubamiseks teelõigud.

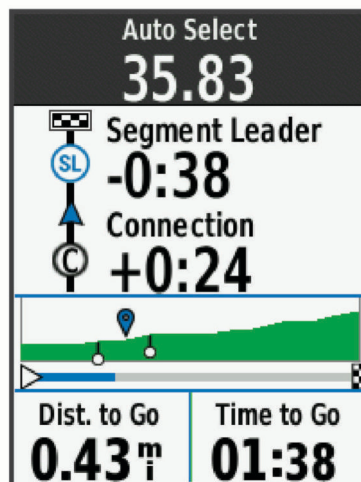
Title	Racing A Segment
Identifier	GUID-3E1F0A4F-721A-4375-9ABB-2039D25D53D1
Language	ET-EE
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Select to press
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:30:15
Author	pruekatie

## Teelõigul võistlemine

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

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

- 1 Tegevuse taimeri käivitamiseks vali  ja mine sõitma.  
Kui su tee ristub lubatud teelõiguga, siis võid teelõigul võistelda.
- 2 Alusta teelõigul võistlemist.  
Teelõigu andmekuva ilmub automaatselt.



- 3 Kasuta vajadusel võistluse ajal oma eesmärgi muutmiseks nooli.  
Võid võistlemisel keskenduda teelõigu liidrile, oma varasemale sooritusele või teistele sõitjatele (võimalusel). Eesmärki seadistatakse su praeguse soorituse põhjal automaatselt.  
Kui teelõik on läbitud, kuvatakse teade.



Title	Viewing Segment Details
Identifier	GUID-BE36116B-0613-43D3-8EEB-3BFC19306772
Language	ET-EE
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Training is on the home screen now. No need for menu icon on either device.
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:56:04
Author	pruekatie

## Segmendi üksikasjade vaatamine

1 Vali **Treening** > **Segmendid**.

2 Vali segment.

3 Tee valik:

- Vali **Kaart** ja vaata segmenti kaardil.
- Vali **Kõrgus** ja vaata teelõigu kõrguspunkti.
- Vali **Edetabel**, et näha teelõigu liidri, rühmajuhi või väljakutsuja sõiduaega ja keskmist kiirust, oma isiklikku parimat aega ja keskmist kiirust ning teisi sõitjaid (kui on võimalik).

**VIHJE:** oma teelõigu võidusõidu eesmärgi muutmiseks võid valida edetabeli kirje.

- Teelõigul võistlemise ja teelõikudele lähenemise hoiatuse lubamiseks vali **Luba**.

Title	Segment Options
Identifier	GUID-6268F6C5-226E-4B43-A27D-80D6DE83F5F8
Language	ET-EE
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Training is on the home screen now. No need for menu icon on either device.
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:33:36
Author	pruekatie

## Teelõigu suvandid

Vali **Treening** > **Segmendid** > **Segment Options**.

**Pööramisjuhend:** lubab või keelab pöördejuhised.

**Vali pingutus automaatselt:** lubab või keelab su praeguse soorituse põhjal eesmärgi automaatse muutmise.

**Otsi:** võimaldab salvestatud teelõike nime järgi otsida.



**Luba/Keela:** lubab või keelab seadmesse hetkel laaditud teelõike.

**Vaikimisi juhi prioriteet:** võimaldab teelõigu läbimisel valida eesmärkide järjekorda.

**Kustuta:** võimaldab seadmest kustutada ühe või mitu salvestatud teelõiku.

Title	Deleting a Segment
Identifier	GUID-B3DD8A88-A212-42FB-B729-AF6341759E55
Language	ET-EE
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Training is on the home screen now. No need for menu icon on either device.
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:56:28
Author	pruekatie

## Teelõigu kustutamine

- 1 Vali **Treening** > **Segmendid**.
- 2 Vali segment.
- 3 Vali  > .

Title	Training Indoors
Identifier	GUID-FFCC4A60-77F0-4DD8-9302-F78A50FBB0BE
Language	ET-EE
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Changed to a concept topic. See the draft comment.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	cozmyer

## Siseruumides treenimine

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

Title	Using an ANT+ Indoor Trainer
Identifier	GUID-8826CB17-DD0D-40F9-89BB-D93C1E8534CF
Language	ET-EE
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Updating for ANT+ technology compliance; added 3 new settings
Status	Released
Last Modified	31/03/2023 14:30:23
Author	mcdanielm

## Sisetreeningseadme kasutamine

Enne, kui saad kasutada ühilduvat sisetreeningseadet, pead selle ühendama oma seadmega tehnoloogia ANT+® abil (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 89*).

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

**1 Vali Treening > Siseruumi trennivahend.**

**2 Tee valik:**

- Takistuse taseme käsitsi reguleerimiseks vali **Vabasõit**.
- Salvestatud raja järgimiseks vali **Jälgi rada** (*Rajad, lehekülg 53*).
- Salvestatud sõidu järgimiseks vali suvand **Jälgi tegevust** (*Rattasõit, lehekülg 5*).
- Salvestatud treeningu järgimiseks vali **Jälgi treeningut** (*Treeningud, lehekülg 10*).

**MÄRKUS.** trenažööri takistus muutub kursi või sõidu teabe alusel. Mõned ühilduvad trenažöörid võimaldavad sul määrata kalde ja sihtvõimsuse.

**3 Vali rada, tegevus või treening.**



**4 Vali Sõit.**

**5 Tegevustaimer käivitamiseks vajuta nuppu .**

Title	Setting Resistance
Identifier	GUID-F7578263-4E6E-4335-9844-55678250AE10
Language	ET-EE
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Added conditions for EE2.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	cozmyer

## Vastupanu seadistamine

**1 Vali Treening > Siseruumi trennivahend > Määra vastupanu.**




**2 Vali  või , et seadistada treeninguseadme takistusjõud.**

**3 Tegevustaimer käivitamiseks vajuta nuppu .**

**4 Vajadusel vali  või , et tegevuse ajal reguleerida takistust.**


Title	Setting Target Power
Identifier	GUID-52929967-EE45-4851-AA13-6549734A7EB1
Language	ET-EE
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Added conditions for EE2.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	cozmyer

## Sihtenergiaväljundi määramine

- 1 Vali **Treening > Siseruumi trennivahend > Määra sihtenergiaväljund**.
- 2 Määra sihtenergiaväljundi väärtus.
- 3 Tegevustaimeri käivitamiseks vajuta nuppu .  
Treeninguseadme rakendatud takistusjõudu reguleeritakse, et säilitada su kiiruse põhjal ühtlane energiaväljund.
- 4 Vajadusel vali  või , et tegevuse ajal sihtenergiaväljundit reguleerida.






Title	Interval Workouts
Identifier	GUID-87D67ACB-516B-459B-AC91-8AD7D133A448
Language	ET-EE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Select to press
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:56:50
Author	pruekatie

## Intervalltreeningud

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



Title	Creating an Interval Workout
Identifier	GUID-026D9232-D9D6-4AF7-93B8-4E54572332C5
Language	ET-EE
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Training is on the home screen now. No need for menu icon on either device.
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:31:51
Author	pruekatie

## Intervalltreeningu loomine

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

Title	Starting an Interval Workout
Identifier	GUID-DD5C5F40-73C5-4774-AC95-C105B443B2D3
Language	ET-EE
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Training is on the home screen now. No need for menu icon on either device.
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:56:54
Author	pruekatie


## Intervalltreeningu alustamine

- 1 Vali **Treening** > **Intervallid** > **Alusta treening**.
  - 2 Tegevustaimer käivitamiseks vajuta nuppu .
  - 3 Kui intervalltreeningul on soojendus, vajuta esimese intervalli alustamiseks .
  - 4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- Pärast kõigi intervallide täitmist kuvatakse sõnum.

Title	Racing a Previous Activity
Identifier	GUID-84B51468-4888-4374-BC94-09B18199CE11
Language	ET-EE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Added conditions for EE2 and updated last step.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	cozmyer

## Eelmise tegevusega seotud võistlus

Võid varem salvestatud raja või tegevusega võistelda.

- 1 Vali **Treening > Läbi tegevus uuesti**.
- 2 Tee valik:
  - Vali **Läbi tegevus uuesti**.
  - Vali **Salvesta rajad**.
- 3 Vali tegevus või rada.
- 4 Vali **Sõit**.
- 5 Tegevustaimerit käivitamiseks vajuta nuppu .

Title	Training for a Race Event
Identifier	GUID-BB3A08AB-E2EA-4EE5-A067-ABC812F542F5
Language	ET-EE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	terminology update (device/bike computer)
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:54:38
Author	pruekatie

## Võistluseks treenimine

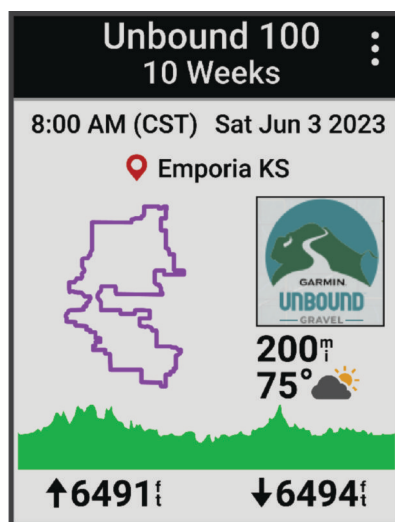
Rattaarvuti Edge võib pakkuda igapäevaseid treeninguid, et aidata sul treenida rattasõiduürituseks, kui sul on maksimaalse hapnikutarbimise (VO2 max) prognoos ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 29](#)) ja ühe nädala jagu rattasõidu pulsisageduse ja jõu andmed.

- 1 Ava oma telefonis või arvutis oma kalender Garmin Connect.
- 2 Vali sündmuse päev ja lisa võistlus.  
Võid otsida oma piirkonnas toimuvaid sündmuseid või neid ise luua.
- 3 Lisa sündmuse kohta andmeid ja lisa rada, kui see on saadaval.
- 4 Sünkrooni kell oma Garmin Connect kontoga.
- 5 Sirvi oma seadmes peamise sündmuse ülevaateni, et näha oma peamise võistluseni jäänud aja pöördloendust.

Title	Race Calendar and Primary Event
Identifier	GUID-A96B38CA-F765-4D17-9B66-2A93707EC01C
Language	ET-EE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Terminology update (device/bike computer), and add condition for 540
Status	Translation in review
Last Modified	03/04/2023 08:46:50
Author	pruekatie

## Võistluskalender ja peamine sündmus

Kui lisad võistluse oma kalendrisse Garmin Connect, saad seda sündmust oma rattaarvutis Edge vaadata, kui lisad peamise sündmuse ülevaate ([Ülevaadete kohandamine, lehekülg 122](#)). Sündmuse kuupäev peab jääma järgmise 365 päeva sisse. Seade näitab sündmuseni järelejäänud aega, sündmuse toimumise aega ja asukohta, raja üksikasju (kui need on saadaval) ja ilmateadet.



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

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

Title	Setting a Training Target
Identifier	GUID-A8806E0A-2CAE-4932-BF43-ECCF3E99C957
Language	ET-EE
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updated software, removed VP screen (step 5)
Status	Released
Last Modified	31/03/2023 14:30:23
Author	mcdanielm

## Treeningu eesmärgi seadistamine

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

1 Vali **Treening > Määra eesmärk**.

2 Tee valik:

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

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

3 Vali ✓.

4 Tegevustaimerit käivitamiseks vajuta nuppu ▶▶.

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

Title	My Stats
Identifier	GUID-FA0EA612-B892-4149-BAAC-6A43AD986998
Language	ET-EE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Add reference to smart trainer. Terminology update (device/bike computer).
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:53:10
Author	pruekatie

## Minu statistika

Rattaarvuti Edge 840 võib jälgida su isiklikku statistikat ja arvutada sooritusvõime näitajaid. Sooritusvõime näitajate arutamiseks on vaja ühilduvat pulsimonitori, võimsusmõõdikut või nutitrenažööri.



Title	Performance Measurements (Cycling)
Identifier	GUID-1689E760-EE3F-486D-90F8-1151F7C62201
Language	ET-EE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated Firstbeat. KC: Added condition to Training Status.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	mcdanielm

## Sooritusvõime näitajad

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

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

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

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

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

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

**Treeningukoormuse fookus:** sinu seade analüüsib ja jaotab treeningukoormuse andmed eri kategooriatesse, mis põhinevad iga salvestatud tegevuse intensiivsusel ja struktuuril. Treeningukoormuse fookus hõlmab ka iga kategooria kogu koormust ning treeningu fookust. Sinu seade kuvab viimase nelja nädala koormuse.

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

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

**Pulsisageduse muutlikkuse ja stressi test:** pulsisageduse muutlikkuse ja stressi testi puhul on vajalik Garmin rinnal kantav pulsimonitor. Seade mõõdab su pulsisageduse muutlikkust 3 minuti pikkuse paigaloleku ajal. See näitab su üldist stressitaset. Skaala on 1 kuni 100 ja väiksem number näitab madalamat stressitaset.

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

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

Title	Training Status Levels
Identifier	GUID-6F81BF5B-B49A-4506-95E2-0F4A04D8B319
Language	ET-EE
Description	
Version	5.1.1
Revision	2
Changes	Branch for non-wearables
Status	Released
Last Modified	31/03/2023 14:30:23
Author	mcdanielm

## Treenitustasemed

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

**Olek puudub:** et seade saaks sinu treenitustaset määrata pead kahe nädala jooksul salvestama mitmeid tegevusi.

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

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

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

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

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

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

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

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

Title	Tips for Getting Your Training Status (Edge)
Identifier	GUID-F1AFB567-3A50-4861-89B3-C6FE44ED0B4D
Language	ET-EE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Update Physio TrueUp to Primary Training Device
Status	Released
Last Modified	31/03/2023 14:30:23
Author	pruekatie

### Treenitustaseme kuvamise nõuanded

Treenitustasemefunktsioon sõltub sinu vormisoleku taseme ajakohastatud hinnangutest, sh vähemalt ühest maksimaalse hapnikutarbimisvõime (VO2 max) näidust nädalas. Maksimaalse hapnikutarbimisvõime (VO2 max) näitajat uuendatakse pärast sisetingimustes ja välistingimustes tehtud sõite, kus sinu pulsisagedus püsis mitmete minutite jooksul vähemalt 70% sinu maksimaalsest pulsisagedusest.

Treenitustasemefunktsiooni maksimaalseks kasutamiseks järgige neid juhiseid.

- Sõida jalgrattaga vähemalt üks kord nädalas ja kanna energiamõõdikut ning püsi vähemalt 10 minutit pulsisageduse juures, mis on üle 70% sinu maksimaalsest pulsisagedusest.  
Kui oled seadet nädal aega kasutanud, peaksid treenitustaseme andmeid nägema.
- Salvesta kõik oma treeningtegevused enda peamisse treeningseadmesse, et seade saaks sinu sooritust tundma õppida (*Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine, lehekülg 43*).

Title	About VO2 Max. Estimates (cycling only)
Identifier	GUID-6731AE5F-8A9A-450D-9BD3-0C2BBA056DA0
Language	ET-EE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Check in as. Cycling only (running doesn't apply).
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	gerson

### Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave

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

Title	Getting Your VO2 Max. Estimate (cycling only)
Identifier	GUID-E7F8B9B6-ED95-49A6-998F-B21DB8DA4734
Language	ET-EE
Description	
Version	7
Revision	3
Changes	Removed menu button and condition in step 3
Status	Translation in review
Last Modified	05/04/2023 12:54:10
Author	pruekatie

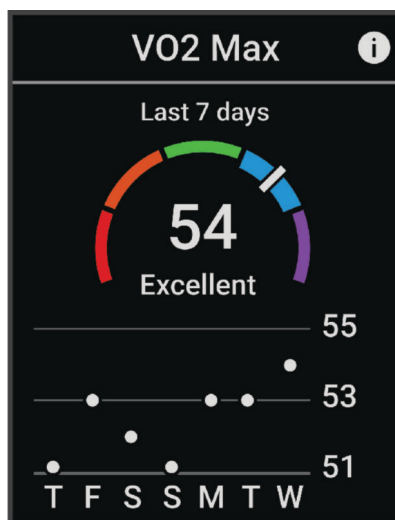
## Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teabe hankimine

Enne maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime kuvamist tuleb paigaldada pulsisageduse mõõtja ja võimsusmõõtja ning need seadmega siduda ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 89](#)). Kui sinu seadme komplektis oli ka pulsisageduse mõõtja, siis on seade ja andur juba seotud. Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 107](#)) ja konfigureeri max pulss ([Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 84](#)).

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

- 1 Sõida vähemalt 20 minutit ühtlase suure intensiivsusega.
- 2 Pärast sõitu vali **Salvesta**.
- 3 Vali **Minu andmed > Treenitustase**.
- 4 Nipsa maksimaalse hapnikutarbimisvõime kuvamiseks.

Värvilisel näidikul kuvatakse maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime arv ja asend.



Lilla	Ülihea
Sinine	Suurepärane
Roheline	Hea
Oranž	Rahuldav
Punane	Halb

Maksimaalse hapnikutarbimisvõime andmeid ja analüüsi pakutakse The Cooper Institute® loal. Täiendava teabe saamiseks vt lisa ([Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed, lehekülg 162](#)) ja veebiaadressi [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

Title	Tips for Cycling VO2 Max. Estimates
Identifier	GUID-69FFE8B8-E6A6-4D94-868C-04F0DEC59107
Language	ET-EE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removed Forerunner conref, for reuse.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	gerson

### Rattasõidu VO2 max hinnangute soovitused

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

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

Title	Heat and Altitude Performance Acclimation
Identifier	GUID-70386BCC-5682-4C5C-9A87-C32AF9B6473B
Language	ET-EE
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Branch for non-wearables (device)
Status	Released
Last Modified	10/11/2022 14:44:15
Author	mcdanielm

### Kuumuse ja kõrgusega kohanemine

Keskkonnategurid, nagu kõrge temperatuur ja kõrgus mõjutavad treeningut ja sooritusvõimet. Kõrgustes treenimine võib vormisolekut positiivselt mõjutada, kuid võid sel ajal märgata max hapnikutarbimise ajutist langust. Sinu Edge 840 seade pakub kohanemisteavitusi ja parandusi maksimaalse hapnikutarbimise hinnangule ja treeningolekule, kui temperatuur ületab 22 °C (72 °F) ning kui asud kõrgemal kui 800 m (2625 jalga).

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

Title	Acute Load
Identifier	GUID-AEDB0872-C5A1-4378-86D5-2239734B59E8
Language	ET-EE
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Renamed as per Joe H and Kerri F. New ratings. No more 7-days, several is ok.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:18:10
Author	wiederan

## Hetkekoormus

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


Title	Viewing Your Acute Load (cycling)
Identifier	GUID-E030BD5F-CFA5-43ED-B963-D41AEF7EF473
Language	ET-EE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as from training load topic
Status	Translation in review
Last Modified	03/04/2023 08:45:07
Author	pruekatie

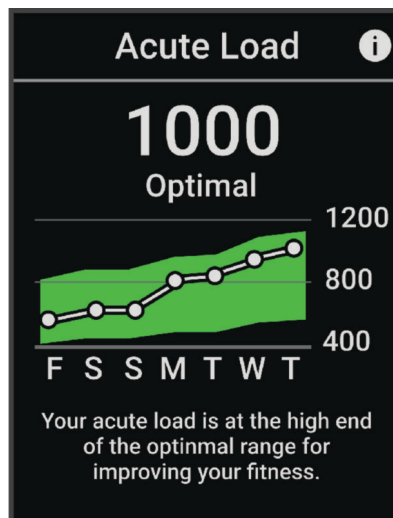
## Oma akuutse koormuse vaatamine

Et saaksid oma akuutse koormuse hinnangut vaadata, pead endale panema pulsimõõtja, paigaldama võimsusmõõturi ja siduma need oma seadmega ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 89](#)).

Kui sinu seadme komplektis oli ka pulsisageduse mõõtja, siis on seade ja andur juba seotud. Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 107](#)) ja konfigureeri max pulss ([Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 84](#)).

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

- 1 Sõida seitsme päeva jooksul vähemalt üks kord.
- 2 Vali  > **Minu andmed** > **Treenitustase**.
- 3 Nipsa akuutse koormuse kuvamiseks.



Title	Training Load Focus
Identifier	GUID-C3205D96-DAB6-4C93-A225-5B8D7B5A5621
Language	ET-EE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fix to make feature name consistent from JoeH.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:50:37
Author	wiederan

## Treeningukoormuse fookus

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



Title	Viewing Your Cycling Ability
Identifier	GUID-F06E7A82-09FB-4F48-A5CD-7BBCBA897369
Language	ET-EE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Add conditioned step for 540--this'll work for 840.
Status	Translation in review
Last Modified	03/04/2023 08:47:19
Author	pruekatie

## Rattasõidu suutlikkuse kuvamine

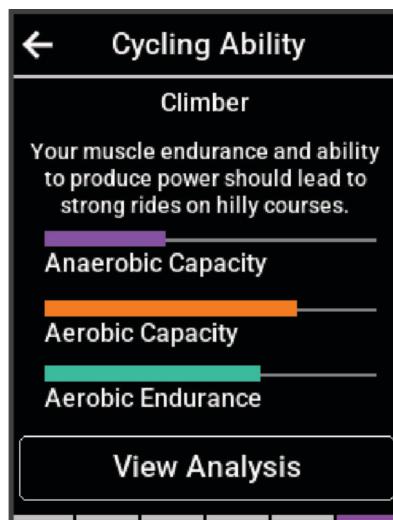
Enne rattasõidu suutlikkuse kuvamist peab su kasutajaprofiilis olema 7 päeva trenniajalugu, salvestatud maksimaalne hapnikutarbimisvõime (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 29*) ja seotud võimsusmõõtja võimsuskõvera andmed (*Võimsuskõvera kuvamine, lehekülg 43*).

Rattasõidu suutlikkus on sooritusvõime kolmes kategoorias: aeroobne vastupidavus, aeroobne võimekus ja anaeroobne võimekus. Rattasõidu suutlikkus sisaldab su praegust jalgratturi tüüpi, nt ronija. Jalgratturi tüübi aitab määrata ka kasutajaprofiili sisestatud teave, nt kehakaal (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 107*).

1 Rattasõidu suutlikkuse ülevaate kuvamiseks nipsa avakuval.

**MÄRKUS.** võimalik, et pead ülevaate avakuvale lisama (*Ülevaadete kuvamine, lehekülg 3*).

2 Praeguse jalgratturi tüübi kuvamiseks vali rattasõidu suutlikkus.



3 Rattasõidu suutlikkuse üksikasjaliku analüüsi kuvamiseks vali **Kuva analüüs**.

Title	About Training Effect
Identifier	GUID-7275629E-743A-4658-A284-C84F42A66AE5
Language	ET-EE
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Updated Firstbeat
Status	Released
Last Modified	31/03/2023 14:30:23
Author	mcdanielm

## Treeningu efektiivsusest

Treeningu efektiivsus mõõdab tegevuse mõju aeroobsele ja anaeroobsele füüsilisele vormile. Treeningu efektiivsus koguneb tegevuse käigus. Tegevuse edenedes treeningu efektiivsuse väärtus suureneb. Treeningu efektiivsus määratakse kasutajaprofiili teabe ja treeningute ajaloo ning pulsisageduse, treeningu kestuse ja intensiivsusega. Tegevuse peamised kasusid kirjeldavad seitse eri treeningu efektiivsuse märki. Iga märk on värvikoodiga ning vastab treeningkoormuse fookusele (*Treeningukoormuse fookus, lehekülj 34*). Iga tagasiside fraasi, näiteks „Mõjutab VO2 max palju“, on kirjeldatud Garmin Connect tegevuse andmetes.

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

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

Saad lisada Aeroobne efektiivsus ja Anaeroobne efektiivsus andmeväljadena ühele treeningkuvale, et seirata näite tegevuse ajal.

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

Treeninguefektide tehnoloogiat pakub ja toetab Firstbeat Analytics. Lisateabe saamiseks ava veebiaadress [www.firstbeat.com](http://www.firstbeat.com).

Title	Recovery Time
Identifier	GUID-DAC27D10-886A-4EA8-8339-674479E9574A
Language	ET-EE
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Update for advanced recovery time--added last sentence.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:24:25
Author	mcdanielm

## Taastumisaeg

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



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

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

Title	Viewing Your Recovery Time
Identifier	GUID-4F9277B3-E341-401E-AFF1-5D10A199DFBF
Language	ET-EE
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Access Enable through the upper-right corner menu now.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	pruekatie

## Taastumisaja vaatamine

Enne taastumisaja funktsiooni kasutamist peab sul olema randme pulsimõõtjaga seade Garmin või seadmega seotud ühilduv rindkere pulsimõõtja ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 89](#)). Kui sinu seadme komplektis oli ka pulsisageduse monitor, siis on seade ja andur juba seotud. Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 107](#)) ja konfigureeri max pulss ([Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 84](#)).

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

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


Title	Getting Your Exercise Load (cycling)
Identifier	GUID-D8CC8DD5-7DA3-4C43-9007-7311C9DCFAA4
Language	ET-EE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Translation in review
Last Modified	03/04/2023 08:45:56
Author	pruekatie

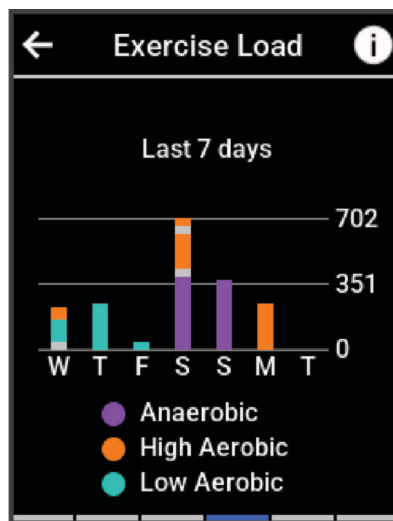
## Hinnangulise treeningkoormuse hankimine

Et saaksid oma hinnangulist treeningkoormust vaadata, pead endale panema pulsimõõtja, paigaldama võimsusmõõturi ja siduma need oma seadmega ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 89](#)).

Kui sinu seadme komplektis oli ka pulsisageduse mõõtja, siis on seade ja andur juba seotud. Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 107](#)) ja konfigureeri max pulss ([Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 84](#)).

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

- 1 Sõida seitsme päeva jooksul vähemalt üks kord.
- 2 Vali  > **Minu andmed** > **Treenitustase**.
- 3 Nipsa oma treeningkoormuse kuvamiseks.



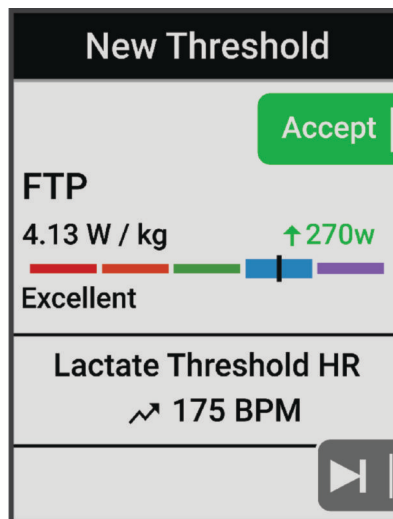
Title	Getting Your FTP Estimate
Identifier	GUID-52BC6E7F-5F9E-4919-9AE3-6A865614E748
Language	ET-EE
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Path update. Select Power before viewing FTP.
Status	Released
Last Modified	10/11/2022 11:03:42
Author	pruekatie






## Hinnangulise funktsionaalse energialävendi hankimine

Funktsionaalse energialävendi (FTP) hindamiseks kasutab seade algseadistuse kasutajaprofiili teavet. Funktsionaalse energialävendi täpsema väärtuse saamiseks võid võimsus- ja pulsimõõtja abil läbi viia funktsionaalse energialävendi testi ([Funktsionaalse energialävendi testi sooritamine](#), lehekülg 40).

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

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



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

Lisateavet vt lisast ([FTP hinnangud](#), lehekülg 163).

Title	Conducting an FTP Test
Identifier	GUID-4A55785E-248E-46DF-8BDA-7CC563477E6D
Language	ET-EE
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Select to press
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:32:52
Author	pruekatie


### Funktsionaalse energialävendi testi sooritamine

Enne funktsionaalse energialävendi testi (FTP) sooritamist tuleb siduda võimsusmõõtja ja pulsisageduse mõõtja ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 89](#)).

1 Vali  > **Minu andmed** > **Võimsus** > **FTP** >  > **FTP test** > **Sõit**.

2 Tegevustaimerit käivitamiseks vajuta nuppu .

Sõidu alguses kuvab seade testi iga etapi, sihi ja praeguse võimsuse andmed. Kui test on sooritatud, kuvatakse teade.

3 Tegevustaimerit peatamiseks vajuta nuppu .

4 Vali **Salvesta**.

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

Title	Automatically Calculating FTP
Identifier	GUID-FE083050-1431-41B5-AC42-726025B931C1
Language	ET-EE
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Path update. Select Power before FTP. Enable Auto Calc updated to Auto Detect FTP.
Status	Released
Last Modified	10/11/2022 13:59:14
Author	pruekatie

### Funktsionaalse energialävendi (FTP) automaatne arvutamine

Enne funktsionaalse energialävendi (FTP) arvutamist tuleb siduda võimsusmõõtja ja pulsimõõtja ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 89](#)).

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

1 Vali  > **Minu andmed** > **Võimsus** > **FTP** >  > **Autom. FTP tuvastus**.

2 Sõida õues vähemalt 20 minutit ühtlase suure intensiivsusega.

3 Pärast sõitu vali **Salvesta**.

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

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





Title	Viewing Your Real-Time Stamina
Identifier	GUID-7AF5563D-FD32-4DB6-94CE-9631E044E3CD
Language	ET-EE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Add conditioned statement for 540. Will work as-is for 840.
Status	Translation in review
Last Modified	03/04/2023 08:46:42
Author	pruekatie

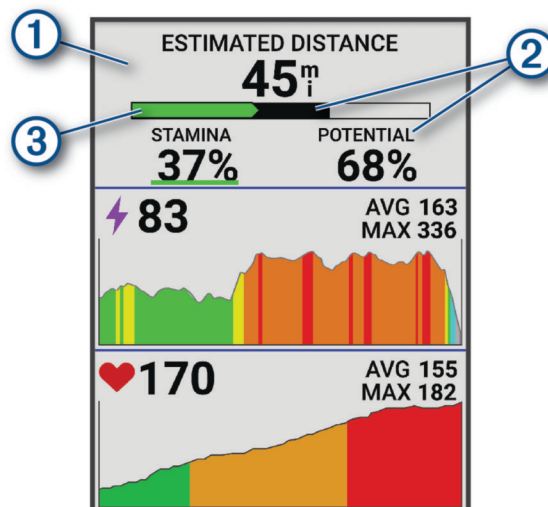
## Oma reaalaaja vastupidavuse vaatamine

Su seade võib esitada reaalaajas vastupidavuse hinnanguid, mis põhinevad su pulsisagedusel ja maksimaalsel hapnikutarbimisvõime hinnangul (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 29*).

Pingutus tegevuse ajal mõjutab vastupidavuse vähenemise kiirust. Reaalaaja vastupidavuse jälgimine toimib füsioloogiliste näitajate ning hiljutise ja pikaajalise aktiivsusajaloo kombineerimisega, nt treeningukestus, läbitud vahemaa ja kogunenud treeningukoormus (*Sooritusvõime näitajad, lehekülg 27*).

**MÄRKUS.** parimate tulemuste saamiseks salvesta rattasõite pidevalt 2 kuni 3 nädalat koos võimsusmõõtjaga, sh intensiivsuse ja kestuse eri tasemed.

- 1 Vali  > **Tegevusprofiilid**.
- 2 Vali rattasõiduprofiil.
- 3 Vali **Andmekuvad > Vastupidavus**.
- 4 Sõidu ajal andmekuva nägemiseks vali **Kuva ekraan**.
- 5 Vali **Näita praegust pingutust**.
- 6 Vali peamise andmeväljana **Kuva vahemaa** või **Kuva aeg**.
- 7 Vali **Paigutus ja andmeväljad**.
- 8 Paigutuse muutmiseks vali  või .
- 9 Vali .
- 10 Alusta sõitu (*Rattasõit, lehekülg 5*).
- 11 Andmekuva nägemiseks nipsa vasakule või paremale.



- 1 Peamine vastupidavuse andmeväli. Võid vaadata hinnangulist järelejäänud aega või vahemaa enne praeguse taseme juures väsimuseni jõudmist.
- 2 Hinnanguline potentsiaalse vastupidavus. Potentsiaalne vastupidavus on võrreldav kütusepaagi kogumahuga. Intensiivse rattasõidu ajal väheneb see kiiremini. Pingutuse vähendamine või puhkamine aitab potentsiaalse vastupidavuse vähenemist aeglustada.

Hinnanguline praegune vastupidavus. Su praegune vastupidavus näitab, kui palju suudad sa pingutuse praeguse taseme juures veel vastu pidada. Hinnanguline väärtus kombineerib üldväsimuse anaeroobse rattasõiduga, nt sprindid, tõusud ja sööstud.

③



Punane: vastupidavus on lõppemas.



Oranž: vastupidavus on stabiilne.



Roheline: vastupidavus on taastumas.

Title	Viewing Your Stress Score
Identifier	GUID-AEF9FCCD-9056-4C73-BA79-1646A372A2C2
Language	ET-EE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Added menu uicontrol, conditioned
Status	Released
Last Modified	10/11/2022 15:22:13
Author	cozmyer

## Oma stressiskoori vaatamine

Enne stressiskoori kuvamist paigalda pulsiseduse monitor ja seo see oma seadmega ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 89](#)).

Stressiskoor on paigalseisul tehtava kolmeminutilise testi tulemus, mille käigus seade Edge analüüsib üleüldise stressi tuvastamiseks pulsiseduse muutumist. Sportlase sooritusvõimet mõjutab treening, uni, toitumine ja üldine stressitase. Stressiskoori vahemik on 1 kuni 100, kus 1 on väga madal stressitase ja 100 väga kõrge stressitase. Oma stressiskoori teadmine aitab otsustada, kas sinu keha on valmis karmiks treeninguks või jooga tegemiseks.

**VIHJE:** Garmin soovib mõõta stressiskoori enne treeningut ning samades tingimustes ja iga päev samal ajal.

1 Vali > **Minu andmed** > **Stressiskoor** > .

2 Seisa rahulikult ja puhka 3 minutit.





Title	Viewing Your Power Curve
Identifier	GUID-8356BE91-D81F-4A38-97B7-2594C4E2436F
Language	ET-EE
Description	
Version	3
Revision	3
Changes	Updates for 540/840 compatibility
Status	In Translation
Last Modified	06/04/2023 12:52:55
Author	pruekatie

## Võimsuskõvera kuvamine

Enne võimsuskõvera kuvamist tuleb võimsusmõõtja siduda seadmega ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 89](#)).

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

- 1 Vali  > **Minu andmed** > **Võimsus**.
- 2 Võimsuskõvera kuvamiseks nipsa vasakule.
- 3 Ajavahemiku valimiseks valige .
- 4 Vali ajaperiood.

Title	Syncing Activities and Performance Measurements (Edge)
Identifier	GUID-662E7A1F-F9F4-46E6-94EA-3C35A3B48536
Language	ET-EE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Unified training status
Status	Released
Last Modified	31/03/2023 14:30:23
Author	pruekatie

## Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine

Saad tegevusi ja sooritusnäitajaid sünkroonida teistest ettevõtte Garmin seadmetest oma rattaarvutisse Edge 840 kasutades enda kontot Garmin Connect. See aitab su seadmel täpsemalt kajastada treenitustaset ja vormisolekut. Näiteks võid salvestada jooksu kellaga Forerunner® ning vaadata tegevuse üksikasju ja üldist trennikoormust enda rattaarvutil Edge 840 .

Sünkrooni oma rattaarvuti Edge 840 ja muud seadmed Garmin enda kontoga Garmin Connect.

**VIHJE:** peamise treeningseadme ja peamise kantava seadme saad määrata rakenduses Garmin Connect ([Ühtsed treenitustaseme andmed, lehekülg 6](#)).

Hiljutised tegevused ja sooritusnäidikud sinu teistest seadmetest Garmin kuvatakse sinu rattaarvutil Edge 840 .

Title	Turning Off Performance Notifications
Identifier	GUID-6EA21C65-5FA4-4CEE-92D9-52AB3A8E8087
Language	ET-EE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Added menu uicontrol, conditioned
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	cozmyer

## Sooritusteavituste väljalülitamine

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

1 Vali  > **Minu andmed** > **Soorituse märguanded**.



2 Tee valik.

Title	Pausing Your Training Status
Identifier	GUID-E79A4C10-6169-44D8-B145-E3D4DF2B703C
Language	ET-EE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Update keyed bullet point--540 doesn't work with a hold. Device to bike computer.
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:57:05
Author	pruekatie

## Treenitustaseme pausile viimine

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

Tee valik:

- Vali rattaarvutis Edge  > **Minu andmed** > **Treenitustase** >  > **Peata trenniolek**.
- Oma sätetes Garmin Connect vali **Soorituse statistika** > **Treenitustase** >  > **Peata trenniolek**.




**VIHJE:** peaksid oma seadme sünkroonima teenuse Garmin Connect kontoga.

Title	Resuming Your Paused Training Status
Identifier	GUID-BB250F54-5BBE-49AC-B9A3-E1A4A664A77B
Language	ET-EE
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Update keyed bullet point--540 doesn't work with a hold. Device to bike computer.
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:54:52
Author	pruekatie

## Peatatud treenitustaseme jätkamine

Kui oled valmis uuesti treenima, saad oma treenitustasemega jätkata. Parima tulemuse saamiseks vajad iga nädal vähemalt kahte VO2 max. mõõtmist (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 29*).

Tee valik:

- Vali rattaarvutis Edge  > **Minu andmed** > **Treenitustase** >  > **Jätka treenitustaset.**
- Oma Garmin Connect seadetes vali **Soorituse statistika** > **Treenitustase** >  > **Jätka treenitustaset.**

**VIHJE:** peaksid oma seadme sünkroonima teenuse Garmin Connect kontoga.

Title	Viewing Your Fitness Age (Edge)
Identifier	GUID-05345489-962C-4B94-9446-DEAA016C0F08
Language	ET-EE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Gender to sex
Status	Released
Last Modified	31/03/2023 14:30:23
Author	pruekatie

## Vormisoleku vanuse kuvamine

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

Vormisoleku vanus annab sulle aimu, milline on sinu vorm samast soost inimesega võrreldes. Su seade kasutab vormisoleku vanuse kuvamiseks teavet, nagu kehamassiindeks (BMI), puhkeaja pulsisageduse andmed ja intensiivse aktiivsuse andmed. Kui sul on Garmin Index™ kaal, siis kasutab seade vormisoleku vanuse määramiseks kehamaasiindeksi asemel keharasva protsenti. Treeningute ja elustiiliga seotud muudatused võivad vormisoleku vanust mõjutada.

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

Title	Viewing Intensity Minutes (Edge)
Identifier	GUID-F19EB7E9-750F-4163-8473-42F7CC888C78
Language	ET-EE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	New topic for Edges. Content pulled from wearable versions.
Status	Released
Last Modified	20/12/2022 07:43:44
Author	mcdanielm

## Intensiivsusminutite vaatamine

Enne kui seade saab arvutada sinu intensiivsusminuteid, pead seadme siduma ja ühilduva südame löögisageduse monitoriga sõitma minema (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 89*).

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

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

Title	Personal Records - Edge
Identifier	GUID-B807C007-A3C5-4256-B544-4A9E63D7C23B
Language	ET-EE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Added sentence and condition for power sensor.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	mcdanielm

## Isiklikud rekordid

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

Title	Viewing Your Personal Records
Identifier	GUID-6B123DF1-880C-4131-9A4D-46265A6D92A8
Language	ET-EE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Added conditions for 1030
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	cozmyer



## Isiklike rekordite vaatamine

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

Title	Reverting a Personal Record
Identifier	GUID-97D3C807-E251-4C10-AB3A-B068571885FA
Language	ET-EE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Added conditions for 1030
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	cozmyer

## Isikliku rekordi taastamine




Võid taastada varasema isikliku rekordi.

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

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

Title	Deleting a Personal Record
Identifier	GUID-157087E7-CFBD-41C2-9C29-A94343CD7468
Language	ET-EE
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Change delete variable. Trash can instead of word.
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:29:19
Author	pruekatie

## Isikliku rekordi kustutamine

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

Title	Training Zones - Edge 1000
Identifier	GUID-F1FA2641-90DC-42F6-B859-6C14FC6AD343
Language	ET-EE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	gerson

## Treeningutsoonid

- Pulsisagedustsoonid (*Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 84*)
- Energiaväljundi tsoonid (*Energiatsoonide seadistamine, lehekülg 90*)

Title	Navigation
Identifier	GUID-B7273CEF-4E50-4730-B975-EE84CB5AA5C5
Language	ET-EE
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Added conditions for segments.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	cozmyer

## Navigeerimine

Navigeerimisfunktsioonid ja -sätted rakenduvad ka radadel (*Rajad, lehekülg 53*) ja teelõikudel navigeerimisel (*Teelõigud, lehekülg 15*).

- Asukohad ja kohtade leidmine (*Asukohad, lehekülg 48*)
- Raja planeerimine (*Rajad, lehekülg 53*)
- Marsruudi sätted (*Teekonna seaded, lehekülg 64*)
- Kaardi sätted (*Kaardi seaded, lehekülg 62*)

Title	Locations
Identifier	GUID-8BD32AC3-4779-4BA1-B717-ABEEBC7E0145
Language	ET-EE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	wiederan

## Asukohad

Võid asukohti jäädvustada ja neid seadmesse salvestada.

Title	Marking Your Location
Identifier	GUID-C8B11FFB-D8FB-46E2-8A75-DBD0FC10660D
Language	ET-EE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	new for 820
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	wiederan

## Su asukoha tähistamine

Enne asukoha tähistamist tuleb leida satelliidid.

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

1 Mine jalgrattaga sõitma.

2 Vali **Navigeerimine** >  > **Märgi asukoht** > .

Title	Saving Locations from the Map
Identifier	GUID-B30A1AFD-A4AE-4F9C-876C-5B1238263827
Language	ET-EE
Description	
Version	6.1.1
Revision	2
Changes	Add conditioned step for 540. Branched because steps are slightly different from 1040 (no three dots before saving the location)
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:54:09
Author	pruekatie

## Kaardil olevate asukohtade salvestamine

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

Title	Navigating to a Location
Identifier	GUID-1208F4B7-1D5F-4771-93AB-2F85BAEFF90D
Language	ET-EE
Description	
Version	11
Revision	2
Changes	Add a conditioned option for 540 compatibility
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:33:13
Author	pruekatie

## Asukohta navigeerimine

**VIHJE:** saad kasutada ASUKOHA OTSING avakuval kirotsingu tegemiseks. Vajadusel saad otsingu otsingute loendisse lisada (*Ülevaadete kohandamine, lehekülg 122*).

### 1 Vali **Navigeerimine**.

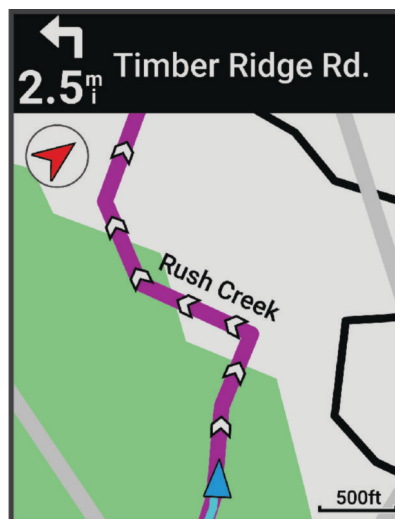
### 2 Tee valik:

- Vali **Lehitse kaarti**, et navigeerida kaardil olevasse kohta.
- Vali **Teekonnad**, et navigeerida salvestatud rada kasutades (*Rajad, lehekülg 53*).
- Vali **MTB radadel navigeerimine**, et navigeerida maastikurataste rajavõrgustiku juurde.
- Vali **Otsi**, et kasutada navigeerimiseks huvipunkti, linna, aadressi, ristmikku või teadaolevaid koordinaate.  
**VIHJE:** konkreetse otsinguteabe sisestamiseks võid valida 🔍.
- Salvestatud asukohta navigeerimiseks vali **Salvestatud asukohad**.
- Vali **Viimased leiud**, et navigeerida ühte 50-st hiljuti leitud asukohast.
- Otsinguala kitsendamiseks vali ⋮ > **Otsing läheduses**.

### 3 Vali asukoht.

### 4 Vali **Sõit**.

### 5 Järgi ekraanijuhiseid oma sihtpunktini.





Title	Navigating Back to Start
Identifier	GUID-336FF1AC-A61A-4309-A8E0-7F6CDDDBC268
Language	ET-EE
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Add conditioned step for 540 compatibility
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:29:10
Author	pruekatie

## Tagasi algusesse navigeerimine

Võid sõidu mis tahes hetkel naasta algasukohta.

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

Title	Stopping Navigation
Identifier	GUID-6ABA2301-2E83-4722-9F5C-9A85BB65488A
Language	ET-EE
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Add conditions + step for 540
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:31:27
Author	pruekatie

## Navigeerimise lõpetamine

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

Title	Editing Locations
Identifier	GUID-871EBE1D-8ED7-4A39-A713-8711E5B1B61D
Language	ET-EE
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Select Edit, not select menu icon.
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:58:00
Author	pruekatie

## Asukoha muutmine

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

Title	Deleting Locations
Identifier	GUID-92F41517-BD38-4147-A730-0E8738DC534B
Language	ET-EE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as from 1040. No menu icon before selecting delete location.
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:57:05
Author	pruekatie

## Asukoha kustutamine

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

Title	Courses (Edge 1030 Plus)
Identifier	GUID-7416CBA5-CEA0-45A5-B7D8-4D9B36419E6B
Language	ET-EE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Added a condition to creating courses on the device.
Status	Released
Last Modified	10/11/2022 14:49:00
Author	cozmyer

## Rajad

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

Võid järgida salvestatud rada lihtsalt seetõttu, et see on hea rada. Nt võid salvestada jalgrattatee tööle ja sellel sõita. Võid ka sõita salvestatud rajal ning üritada saavutada või ületada varasemaid sihte.

Title	Planning and Riding a Course
Identifier	GUID-AB1BC8CE-AD01-40E5-AF83-B1590443166E
Language	ET-EE
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Name the course/check mark between save and ride.
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:52:57
Author	pruekatie

## Raja loomine ja sellel sõitmine

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

**VIHJE:** võid luua ka kohandatud raja rakenduses Garmin Connect ja saata selle oma seadmesse ([Teenuse Garmin Connect raja kasutamine, lehekülg 56](#)).

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

2 Vali **+** asukoha lisamiseks.

3 Tee valik:



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

4 Vali **Lisa teekonnale**.

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

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

6 Vajadusel tee valik:

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

7 Tee valik:

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

Ilmub raja kaart.

8 Vali **Salvesta**.




9 Sisesta raja nimi.

10 Vali  > **Sõit**.

Title	Creating and Riding a Round-Trip Course
Identifier	GUID-639476C5-189C-4B79-AC0F-FF74153D0640
Language	ET-EE
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updated for new products. Tweaked varids to follow newer standards.
Status	Released
Last Modified	06/05/2022 07:26:46
Author	cozmyer

## Ringikujulise raja loomine ja sõitmine


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

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

Title	Creating a Course from a Recent Ride
Identifier	GUID-429F72DD-926C-4034-9250-20499AA05458
Language	ET-EE
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removing menu in favor of glance happy path.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	mcdanielm

## Raja loomine hiljutise sõidu põhjal

Võid uue raja luua seadmesse Edge salvestatud raja põhjal.

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

Title	Following a Course From Garmin Connect
Identifier	GUID-3E9F932E-22BF-4454-8520-1EFC047EF87
Language	ET-EE
Description	
Version	12
Revision	2
Changes	For newer devices, new courses show up on the home screen. Also updated the steps to stop using "on-screen instructions."
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	cozmyer

## Teenuse Garmin Connect raja kasutamine


Enne raja allalaadimist teenusest Garmin Connect peab sul olema teenuses Garmin Connect konto ([Garmin Connect, lehekülg 102](#)).

### 1 Tee valik:

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

### 2 Loo uus rada või vali olemasolev.

### 3 Tee valik:

- Vali rakenduses Garmin Connect  > **Saada seadmesse**.
- Vali teenuse Garmin Connect veebisaidil **Saada seadmesse**.

### 4 Vali oma Edge seade.

### 5 Tee valik:

- Sünkrooni seade Garmin Connect rakendusega.
  - Sünkrooni oma seade, kasutades Garmin Express™ rakendust.
- Edge seadmel, kuvatakse rada avakuvani.


### 6 Vali rada.

**MÄRKUS.** vajadusel saad valida **Navigeerimine** > **Teekonnad** teise raja valimiseks.

### 7 Vali **Sõit**.

Title	Tips for Riding a Course
Identifier	GUID-E25316A9-AD30-47EC-838C-C34B7A71674C
Language	ET-EE
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Terminology. Press instead of select.
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:55:15
Author	pruekatie

## Rajal sõitmise näpunäited

- Kasuta pöördejuhiseid ([Teekonna valikud, lehekülg 58](#)).
- Kui kasutad soojendust, siis vali , et alustada rada ja teha tavapärase soojendus.
- Püsi soojenduse ajal rajalt eemal.  
Kui oled alustamiseks valmis, siis suundu rajale. Kui oled raja mis tahes osal, siis ilmub sõnum.
- Rajakaardi kuvamiseks sirvi kaarti.  
Rajalt kõrvalekaldumisel kuvatakse sõnum.

Title	Viewing Course Details
Identifier	GUID-D8455F12-6A6C-412F-9341-CD6996EF31B9
Language	ET-EE
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Change tap to select for reuse. Climbs is just displayed as a graph, no Climbs string.
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:53:55
Author	pruekatie

## Rajaandmete vaatamine

1 Vali **Navigeerimine > Teekonnad**.

2 Vali rada.

3 Tee valik:

- Raja vaatamiseks kaardil vali rada.
- Iga tõusu üksikasjade ja kõrguspunktide nägemiseks vali tõusugraafik.
- Vali **Kokkuvõte** ja vaata raja üksikasju.
- Rajaga seotud rattasõidu suutlikkuse analüüsi kuvamiseks vali **Raja nõuded**.
- Rajaga seotud pingutuse analüüsi kuvamiseks vali **Funktsioon Power Guide**.

Title	Displaying a Course on the Map
Identifier	GUID-A90DA84C-389E-4DFA-9A85-CD698C4B4E63
Language	ET-EE
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Saved Courses displayed face up. No need to select Saved Courses. Three dots menu instead of Settings.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	pruekatie

## Raja kuvamine kaardil

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

1 Vali **Navigeerimine > Teekonnad**.

2 Vali rada.

3 Vali **⋮**.

4 Raja kaardil kuvamiseks vali **Kuva alati**.

5 Vali **värv** ja vali värv.

6 Kaardile rajapunktide kaasamiseks vali **Teekonna punktid**.

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

Title	Course Options
Identifier	GUID-5FB6AF7B-6157-4AFC-B82B-C3AEED568646
Language	ET-EE
Description	
Version	7.1.1
Revision	2
Changes	Remove Filter option and Strava.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	cozmyer

## Teekonna valikud

Vali **Navigeerimine** > **Teekonnad** >  .

**Pööramisjuhend:** lubab või keelab pöördejuhised.

**Rajal väljumise hoiatused:** hoiatab rajalt kõrvalekaldumisel.

**Otsi:** võimaldab salvestatud radasid nime järgi otsida.

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

**Kustuta:** võimaldab seadmest kustutada ühe või mitu salvestatud rada.

Title	Rerouting a Course
Identifier	GUID-62C3249E-F56E-467B-A9DA-83D907CDF4E6
Language	ET-EE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	pruekatie

## Raja marsruudi muutmine

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

Vali rajalt kõrvalekaldumise suvand.

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

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




Title	Stopping a Course
Identifier	GUID-537E74F4-D39D-4F79-97A0-733ACC3173D0
Language	ET-EE
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Add touch/no-touch conditions for 540-840.
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:29:44
Author	pruekatie

## Raja katkestamine

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

Title	Deleting a Course
Identifier	GUID-C90BB3EE-3655-4502-8140-2BA8DE0B8284
Language	ET-EE
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Remove menu icon, change conditions from Keyed to No Touch
Status	Translation in review
Last Modified	03/04/2023 08:45:06
Author	pruekatie

## Raja kustutamine

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

Title	Trailforks Routes
Identifier	GUID-81A32A76-71D6-4887-9A33-3C1E55B3B7F9
Language	ET-EE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Terminology update (device/bike computer)
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:53:21
Author	pruekatie

## Trailforks marsruudid

Võid rakenduses Trailforks salvestada oma lemmikraja marsruudi või sirvide lähedal asuvaid marsruute. Võid laadida rakenduse Trailforks mägijalgratta radade marsruudid rattaarvutisse Edge alla. Allalaaditud marsruudid ilmuvad salvestatud radade loendis.

Rakenduse Trailforks liikmeks registreerumiseks ava veebiaadress [www.trailforks.com](http://www.trailforks.com).

Title	Using ClimbPro
Identifier	GUID-EBAEC138-B55A-4730-8C10-DF21A40302A9
Language	ET-EE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	ClimbPro 2.0
Status	Translation in review
Last Modified	03/04/2023 08:45:12
Author	pruekatie

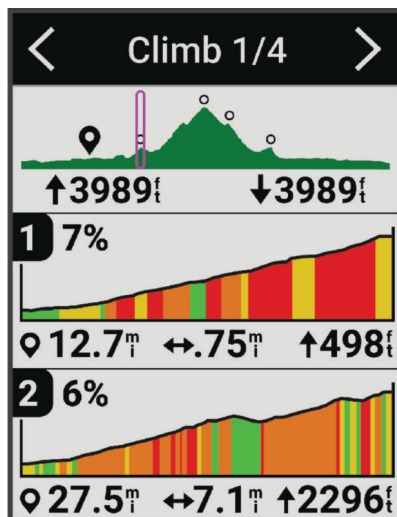
## ClimbPro kasutamine

Funktsioon ClimbPro aitab sul paremini hallata oma jõupingutusi eesolevateks tõusudeks. Võid vaadata tõusude üksikasju, sh nende ilmumist, keskmist kaldenurka ja kogutõusu. Pikkusel ja kaldel põhinevad tõususkoorid on tähistatud värviga (*Tõusukategooriad, lehekülg 62*).

- 1 Luba funktsioon ClimbPro tegevusprofiili jaoks (*Treeningu sätted, lehekülg 109*).
- 2 Vali suvand **Tõusude tuvastus**.
- 3 Tee valik:
  - Et kuvada tõuse tõususkooriga 1500 või rohkem, vali suvand **All Climbs**.
  - Et kuvada tõuse tõususkooriga 3500 või rohkem, vali suvand **Keskmised kuni suured tõusud**.
  - Et kuvada tõuse tõususkooriga 8000 või rohkem, vali suvand **Ainult suured tõusud**.
- 4 Vali **Režiim**.
- 5 Tee valik:
  - Vali suvand **Navigeerimisel**, et kasutada funktsiooni ClimbPro ainult siis, kui järgid kurssi (*Rajad, lehekülg 53*) või navigeerid sihtkohta (*Asukohta navigeerimine, lehekülg 50*).
  - Vali suvand **Alati**, et kasutada funktsiooni ClimbPro kõikidel sõitudel.
- 6 Vaata tõuse tõusuandmete vidinas.

**VIHJE:** tõusud ilmuvad ka rajaandmetesse (*Rajaandmete vaatamine, lehekülg 57*).
- 7 Mine jalgrattaga sõitma.

Tõusu alguses ilmub automaatselt kuva ClimbPro.



Pärast sõidu salvestamist võid sõiduajaloos vaadata tõusuplitte.

Title	Using the Climb Explore Widget
Identifier	GUID-BD29DA4D-9E3B-4C21-BE44-570F5FC52DFB
Language	ET-EE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Translation in review
Last Modified	03/04/2023 08:46:18
Author	pruekatie

## Tõusuandmete vidina kasutamine

1 Keri tõusuandmete vidinani.

**VIHJE:** võid tõusuandmete vidina lisada vidinate loendisse ([Vidinate loendi kohandamine](#), lehekülg 122).

2 Vali .







3 Tee valik:

- Tõusude otsimiseks vahemaa sisestamiseks vali suvand **Otsingu raadius**.
- Minimaalse tõusukategooria määramiseks vali suvand **Min raskusaste** ([Tõusukategooriad](#), lehekülg 62).
- Maksimaalse tõusukategooria määramiseks vali suvand **Max raskusaste** ([Tõusukategooriad](#), lehekülg 62).
- Et märkida, millist tüüpi maastikul sa sõidad vali suvand **Terrain Type**.
- Tõusude sorteerimiseks distantsi, tõusu, pikkuse või kalde järgi vali suvand **Sortimisalus**.
- Tõusude kasvavas või kahanevas järjekorras järjestamiseks vali suvand **Sort Order**.

Title	Climb Categories
Identifier	GUID-913F9C1F-7348-4BEB-8382-6699DB1E3DE3
Language	ET-EE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Translation in review
Last Modified	03/04/2023 08:44:46
Author	pruekatie

## Tõusukategooriad

Tõusukategooriad määratakse tõususkooi alusel, mis arvutatakse korrutades kalde suuruse tõusu pikkusega. Tõusuna kvalifitseerumiseks peab selle pikkus olema vähemalt 500 meetrit ja keskmine kalle vähemalt 3 protsenti või tõususkoor 1500.

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

Title	Map Settings
Identifier	GUID-2ADCD0D5-D5CB-4C29-9ACB-EE8BA1FDCC64
Language	ET-EE
Description	
Version	13
Revision	2
Changes	Appearance option added.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	pruekatie

## Kaardi seaded

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

**Orientatsioon:** määrab leheküljel kaardi kuvamise viisi.

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

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

**Nähtav:** kohandab kaardil välimusesätteid ([Kaardivälimuse sätted](#), lehekülg 63).

**Kaarditeave:** lubab või keelab seadmesse hetkel laaditud kaarte.

Title	Map Appearance Settings (Edge)
Identifier	GUID-10657BD5-111F-4E99-930C-EBF917DAC2B1
Language	ET-EE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	pruekatie

## Kaardivälimuse sätted

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

**Kaardi teema:** seadistab kaardi välimust vastavalt su sõidu tüübile. (*Kaarditeemad, lehekülg 64*)

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

**Kaardi detailid:** määrab kaardil kuvatavate üksikasjade taseme.

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

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

**Lähtesta kaardi vaikeseaded:** taastab kaardivälimuse vaikeseaded.

Title	Changing the Map Orientation
Identifier	GUID-31DFA9B0-ED18-4F14-86C6-9060F24B198A
Language	ET-EE
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Removed 3D mode option.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	mcdanielm

## Kaardi suuna muutmise

1 Vali  > **Tegevusprofiilid**.

2 Vali profiil.

3 Vali **Navigeerimine > Kaart > Orientatsioon**.

4 Tee valik:

- Valik **Põhi üleval** kuvab ekraani ülaseras põhjasuuna.
- Valik **Suund üles** kuvab ekraani ülaseras praeguse liikumissuuna.

Title	Map Themes
Identifier	GUID-64559AAF-F709-414B-BB7C-7BE447CF0D21
Language	ET-EE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Extra step in the UI (Appearance).
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	pruekatie

## Kaarditeemad

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

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

**Klassika:** kasutab klassikalist Edge kaardi värviskeemi ilma lisateemat rakendamata.

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

**Mägijalgrattasõit:** seadistab kaardi rajaandmete optimeerimiseks mägijalgrattarežiimis.

Title	Route Settings
Identifier	GUID-75D72D8E-4D22-41E2-A11A-15250A9CC91D
Language	ET-EE
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Recalc split into Course/Route.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	pruekatie

## Teekonna seaded

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

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

**Marsruutimise režiim:** seadistab marsruudi optimeerimiseks transpordimeetodi.

**Arvutamismeetod:** seadistab marsruudi arvutamise meetodi.

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

**Vältimissätted:** seadistab navigeerimise ajal välditavad teetüübid.


**Raja ümberarvestus:** arvutab rajalt kõrvalekaldudes marsruudi automaatselt uuesti.

**Marsruudi ümberarvutamine:** arvutab marsruudilt kõrvalekaldudes marsruudi automaatselt uuesti.

Title	Selecting an Activity for Route Calculation
Identifier	GUID-C9E42384-B252-4742-9975-4D4A77C88CE9
Language	ET-EE
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Updated menu path conditions
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	cozmyer

## Marsruudi arvutamise tegevuse valimine

Võid seadme konfigureerida marsruuti arvutama tegevuse tüübi alusel.

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

Nt võid valida Maanteerattasõit teel navigeerimiseks või Mägijalgrattasõit teeväliseks navigeerimiseks.

Title	Connected Features
Identifier	GUID-CD909C49-8CD8-4186-BE9C-66D8FE3528C2
Language	ET-EE
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Add message/distraction warning per Legal.
Status	Translation in review
Last Modified	03/04/2023 08:46:36
Author	pruekatie

## Ühendusfunktsioonid

### HOIATUS

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

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

Title	Pairing Your Phone
Identifier	GUID-5CAE6B1A-C3A6-411C-8712-DC735FB8A5FA
Language	ET-EE
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Add QR code pairing
Status	Released
Last Modified	20/12/2022 07:43:44
Author	pruekatie

## Telefoni sidumine

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

### 1 Seadme sisselülitamiseks hoia all .

Kui lülitad seadme esimest korda sisse, tuleb sul valida seadme keel. Järgmisel kuval palutakse sul see siduda telefoniga.

**VIHJE:** võid Seadistusvidina kuvamiseks avakuval alla nipsata ja valida **Telefon > Seo nutitelefon**, et sidumisrežiim käsitsi aktiveerida.

### 2 Skanni oma telefoniga QR-kood ja järgi sidumis- ja seadistamisprotsessi lõpetamiseks ekraanil kuvatavaid juhiseid.

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

**MÄRKUS.** seadmes Wi-Fi ja unerežiimi kasutuse seadistamine võimaldab seadmel sünkroonida su kõiki andmeid, nagu trennistatistika, allalaaditud rajad ja tarkvarauuendused.

Pärast edukat sidumist kuvatakse teade ja seade sünkroonib telefoniga automaatselt.



Title	Bluetooth Connected Features (Edge)
Identifier	GUID-6201FE16-EF74-4550-9C6B-4E207539707D
Language	ET-EE
Description	
Version	14
Revision	2
Changes	Added music controls, conditioned
Status	Released
Last Modified	06/05/2022 07:26:46
Author	cozmyer

## Bluetooth ühendusega funktsioonid

Seadmel Edge on palju tehnoloogia Bluetooth abil ühenduvaid funktsioone ühilduva telefoni jaoks, milles on rakendused Garmin Connect ja Connect IQ™. Lisateavet vt aadressilt [www.garmin.com/intosports/apps](http://www.garmin.com/intosports/apps).

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

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

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

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

**Radade, teelõikude ja treeningute allalaadimised rakendusest Garmin Connect:** võimaldab telefonis otsida tegevusi rakendusest Garmin Connect ja laadida need oma seadmesse.

**Seadmest seadmesse ülekandmine:** võimaldab edastada faile juhtmevabalt teisele ühilduvale seadmele Edge.

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

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

**Teavitused:** kuvab telefoni teavitused ja sõnumid seadmes.

**Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid:** (*Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid, lehekülg 68*)

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

**Ilmateade:** saadab reaajas ilmateadet ning -hoiatusi seadmesse.

Title	Safety and Tracking Features
Identifier	GUID-F319C516-D4CE-471D-8960-919BD3C35116
Language	ET-EE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated for consistency across topics.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	mcdanielm

## Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid

### ⚠ ETTEVAATUST

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

### TEATIS

Kõnealuste funktsioonide kasutamiseks tuleb lülitada sisse seadme Edge 840 GPS ja luua ühendus rakendusega Garmin Connect Bluetooth tehnoloogia abil. Hädaabikontaktid saad oma Garmin Connect kontosse lisada.

Seadmel Edge 840 on ohutus- ja jälgimisfunktsioonid, mille peab seadistama rakendusega Garmin Connect. Lisateavet ohutus- ja jälgimisfunktsioonide kohta leiad aadressilt [www.garmin.com/safety](http://www.garmin.com/safety).

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

**Juhtumi tuvastamine:** kui seade Edge 840 tuvastab väljas tehtava tegevuse ajal õnnetusjuhtumi, siis saadab see hädaabikontaktidele automaatselt sõnumi, rakenduse LiveTrack lingi ja GPS-asukoha (kui see on saadaval).

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

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

Title	Incident Detection
Identifier	GUID-F109FB24-B55D-49D2-B388-D042E7FBA965
Language	ET-EE
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Fixing first sentence.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	cozmyer

## Juhtumi tuvastamine

### ⚠ ETTEVAATUST

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

### TEATIS

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

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

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

Title	Assistance
Identifier	GUID-5CC8A829-AD59-4A8C-BFC3-11F41BC930CB
Language	ET-EE
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Added "if available" for consistency, per Legal.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	cozmyer

## Abi

### ⚠ ETTEVAATUST

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

### TEATIS

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



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

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

Title	Adding Emergency Contacts (LTE)
Identifier	GUID-C7C9A20F-0B71-4481-910A-AF4826940476
Language	ET-EE
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Q3 updates, DI won't be ready until Sept?
Status	Released
Last Modified	02/09/2022 13:15:07
Author	mcdanielm

## Hädaabikontaktide lisamine

Hädaabikontaktide telefoninumbrid kasutatakse ohutus- ja jälgimisfunktsioonide jaoks.

1 Rakenduses Garmin Connect vali  või .

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

3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

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

Title	Viewing Your Emergency Contacts
Identifier	GUID-E677A5BC-EA5A-4BF8-92D7-FA9AC2BC404D
Language	ET-EE
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fixed app name and updated conditions
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	cozmyer

## Su hädaabikontaktide kuvamine

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

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



Kuvatakse su hädaabikontaktide nimed ja telefoninumbrid.

Title	Requesting Assistance
Identifier	GUID-11A071F8-B487-4E55-98DC-9AF0BC08521C
Language	ET-EE
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Prereq updates from Legal.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	mcdanielm

## Abi taotlemine

### TEATIS


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

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

Title	Turning Incident Detection On and Off
Identifier	GUID-1EA3620E-3C99-49FF-A485-B5F082C5CB2F
Language	ET-EE
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Prereq updates from Legal
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	mcdanielm

## Juhtumi tuvastamise sisse- ja väljalülitamine

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

- 1 Vali  > **Ohutus ja jälgimine** > **Juhtumituvastus**.
- 2 Juhtumituvastuse lubamiseks vali aktiivsusprofiil.  
**MÄRKUS.** teatud õuetegevuste korral on juhtumituvastus vaikimisi lubatud. Sõltuvalt maastikust ja sinu sõidustiili võib esineda valepositiivseid tulemusi.

Title	Cancelling an Emergency Message
Identifier	GUID-F12143AB-71C6-4F38-90A1-83C0EFC16498
Language	ET-EE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated the cancel button name.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	cozmyer

### Automaatsõnumi tühistamine

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

Enne 30-sekundilise pöördloenduse lõppu hoiatatakse all **Hoiatatakse tühistamiseks**.

Title	Sending a Status Update to Your Emergency Contacts
Identifier	GUID-9F6540B4-2D71-4FAF-BE24-E96AAA0C41FE
Language	ET-EE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Changed connections screen to controls widget
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	cozmyer

### Olekuvärskenduse saatmine pärast juhtumit

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

Võid hädaabikontaktidele saata olekuvärskenduse ja teavitada neid abi mittevajamisest.

**1** Juhtseadiste vidina kuvamiseks nipsa ekraanil ülevalt alla ja siis vasakule või paremale.

**2** Vali **Tuvastati juhtum > I'm Okay**.

Sõnum saadetakse kõikidele hädaabikontaktidele.

Title	Turning On LiveTrack
Identifier	GUID-5B654CCE-ADFB-4886-879A-75FDE6D154FE
Language	ET-EE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Add messaging option to step 2
Status	Released
Last Modified	31/03/2023 14:30:23
Author	mcdanielm

## Teenuse LiveTrack sisselülitamine

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

1 Vali  > **Ohutus ja jälgimine** > **LiveTrack**.

2 Tee valik:

- Vali **Automaatkäivitumine**, et alustada funktsiooni LiveTrack seanssi seda tüüpi tegevuse igal alustuskorral.
- Vali **LiveTrack nimi**, et uuendada funktsiooni LiveTrack seansi nime. Praegune kuupäev on vaikimisi kasutatav nimi.
- Saajate nägemiseks vali **Adressaadid**.
- Kui soovid, et saajad näeksid su rada, siis vali **Raja jagamine**.
- Kui soovid lubada oma adressaatidel endale jalgrattasõidu ajal tekstsõnumeid saata vali suvand **Pealtvaataja sõnumside** (*Pealtvaataja sõnumside, lehekülg 76*).
- Vali **Pikenda LiveTrack seanssi**, et pikendada funktsiooni LiveTrack seanss 24 tunnikule.

3 Vali **Käivita LiveTrack**.






Vastuvõtjad saavad näha su reaalaajaandmeid teenuse Garmin Connect jälgimislehel.

Title	Starting a GroupTrack Session
Identifier	GUID-0C183A1A-233D-4C26-ABEA-8DFBF6E2A57A
Language	ET-EE
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	terminology updates (device/bike computer, smartphone/phone)
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:32:51
Author	pruekatie

## Rakenduse GroupTrack seansi alustamine

Enne rakenduse GroupTrack seansi alustamist peab sul olema telefon, mille rakendus Garmin Connect on seadmega seotud (*Telefoni sidumine, lehekülg 66*).

Sõidu ajal näed rakenduse GroupTrack seansi käigus kaardil teisi sõitjaid.

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



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



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



Title	Tips for Grouptrack Rides
Identifier	GUID-3F668630-89EC-4576-ACFD-EF88D433D94F
Language	ET-EE
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Terminology update
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	mcdanielm

## Rakenduse GroupTrack seansside näpunäited

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

- Sõida GPS-iga õues.
- Seo seade Edge 840 Bluetooth abil telefoniga.
- Vali rakenduses Garmin Connect  või  ja vali **Kontaktid**, et uuendada GroupTrack seansi sõitjate loendit.
- Veendu, et kõik kontaktid seovad seadme telefoniga ja alustavad LiveTrack seanssi rakenduses Garmin Connect.
- Veendu, et kõik kontaktid on tööraadiuses (40 km või 25 miili).
- GroupTrack seansi ajal kontaktide kuvamiseks sirvi kaarti.
- Enne GroupTrack seansi muude sõitjate asukoha- ja suunateabe vaatamist lõpeta sõit.

Title	Live Event Sharing
Identifier	GUID-A947FCBC-08BD-4B1D-B67C-4896AB70244C
Language	ET-EE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Joe asked for a concept topic, similar to the description in the safety and tracking features topic.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 08:50:16
Author	wiederan

## Reaalajas sündmuse jagamine

Reaalajas sündmuse jagamine võimaldab sündmuse ajal sõpradele ja pereliikmetele sõnumeid saata, sh reaalajas uuendusi koos koguaja ja parima ringiajaga. Enne seda võid saajate loendit ja sõnumi sisu kohandada rakenduses Garmin Connect.

Title	Turning on Live Event Sharing (Edge)
Identifier	GUID-67CDDEF0-6E86-47BE-B105-56B4B6BD2780
Language	ET-EE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	terminology updates (device)
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:31:02
Author	pruekatie

## Reaalajas sündmuste jagamise sisselülitamine

Enne reaalajas sündmuste jagamise kasutamist pead LiveTrack funktsiooni Garmin Connect rakenduses seadistama.

**MÄRKUS.** teenuse LiveTrack funktsioonid on saadaval, kui sinu seade on ühendatud rakendusega Garmin Connect tehnoloogia Bluetooth ja ühilduva telefoni Android abil.

- 1 Lülita rattaarvuti Edge sisse.
- 2 Vali rakenduse Garmin Connect sätete menüüs **Ohutus ja jälgimine > Reaalajas sündmuse jagamine**.
- 3 Vali **Seadmed** ja vali oma rattaarvuti Edge.
- 4 Vali lüliti, et lubada **Reaalajas sündmuse jagamine**.
- 5 Vali **Valmis**.
- 6 Kontaktloendist adressaatide lisamiseks vali **Adressaadid**.
- 7 Vali **Sõnumivalikud**, et kohandada sõnumi päästikuid ja suvandeid.
- 8 Mine välja ja vali oma Edge 840 rattaarvutis GPS-i rattaprofiil.

Reaalajas sündmuse jagamine aktiveeritakse 24 tunniks.

Title	Spectator Messaging
Identifier	GUID-15C677ED-45FE-4B70-A016-BA5BBF1D2059
Language	ET-EE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as from FR955
Status	Released
Last Modified	20/12/2022 07:43:44
Author	pruekatie

## Pealtvaataja sõnumside

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

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

Title	Blocking Spectator Messages
Identifier	GUID-3F5856BB-8407-446A-9EDE-BA9170D9E725
Language	ET-EE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as from FR945LTE.
Status	Released
Last Modified	20/12/2022 07:43:44
Author	pruekatie

### Pealtvaatajate sõnumite blokeerimine

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

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

Title	Setting the Bike Alarm
Identifier	GUID-29606AC4-632A-4182-B35C-15ABB5F076C7
Language	ET-EE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Terminology update
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	mcdanielm

### Rattaalarmi seadistamine

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

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

**2** Loo või uuenda pääsukoodi.

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



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

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

Title	Playing Audio Prompts on your Smartphone (Cycling)
Identifier	GUID-01956CF5-CF67-40C2-9AB5-E6B8913B544B
Language	ET-EE
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Terminology update, GCM menu path update in step 4
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	mcdanielm

## Helijuhiste esitamine telefonis

Enne helijuhiste seadistamist peab rakendusega Garmin Connect nutitelefon olema seotud seadmega Edge . Võid seadistada rakendus Garmin Connect et see esitaks sõidu või muu tegevuse ajal telefonis motiveerivaid olekuteateid. Helijuhised sisaldavad ringiarvu ja -aega, navigeerimist, energiaväljundit, tempot või kiirust ja pulsiaandmeid. Helijuhise ajal vaigistab rakendus Garmin Connect teavituse esitamiseks telefoni põhiheli. Võid kohandada rakenduse Garmin Connect helitugevust.

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect  või .
- 2 Vali **Garmini seadmed**.
- 3 Vali oma seade.
- 4 Vali **Helijuhised**.

Title	Listening to Music (Edge)
Identifier	GUID-64B3B953-D536-41DE-B476-94A632225F60
Language	ET-EE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	terminology (device/bike computer)
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:30:22
Author	pruekatie

## Muusika kuulamine

### HOIATUS

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

- 1 Mine jalgrattaga sõitma.
- 2 Peatuse ajal nipsa vidinate nägemiseks andmekuvadel ülevalt alla.
- 3 Muusika juhtimise vidinate nägemiseks nipsa vasakule või paremale.  
**MÄRKUS.** võid vidinate loendisse valikuid lisada ([Vidinate loendi kohandamine](#), lehekülg 122).
- 4 Alusta muusika kuulamist oma seotud telefonist.

Saad oma telefoni muusika taasesitust rattaarvutist Edge juhtida.

Title	Wi-Fi Connected Features
Identifier	GUID-E17F9BDA-E382-414B-8198-7ED9C12BF63E
Language	ET-EE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updating to align with and get off of using the Forerunner topic
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:56:57
Author	pruekatie

## Wi-Fi ühenduvuse funktsioonid

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

**Tarkvarauuendused:** võid alla laadida ja installida uusima tarkvara.

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

Title	Setting Up Wi-Fi Connectivity on Your Edge
Identifier	GUID-E3610E93-2F0E-43A8-9BF8-689021CFE4BA
Language	ET-EE
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	terminology (smartphone/phone)
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:55:51
Author	pruekatie

## Wi-Fi ühenduse seadistamine

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

### 1 Tee valik:

- Laadi alla rakendus Garmin Connect ja seo oma telefon (*Telefoni sidumine, lehekülg 66*).
- Ava [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express) ja laadi alla rakendus Garmin Express.

### 2 Wi-Fi ühenduse seadistamiseks järgi ekraanijuhiseid.

Title	Wi-Fi Settings
Identifier	GUID-8F0AA33E-5CD6-4EC5-9C21-B45D13BDBE8D
Language	ET-EE
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix spacing issues in CZ, ES, FR, IT, NO, PL, PT-BR, SL.
Status	Released
Last Modified	10/11/2022 15:03:33
Author	pullins

## Wi-Fi seaded

Vali  > Ühendusfunktsioonid > Wi-Fi.

**Wi-Fi:** lülitab sisse Wi-Fi juhtmevaba tehnoloogia.

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

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

**Lisa võrk:** ühendab seadme traadita võrguga.

Title	Wireless Sensors (Cycling)
Identifier	GUID-09801A97-361B-4675-AD3A-6ACE25854DB3
Language	ET-EE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fix ANT+ noun for trademark compliance
Status	Released
Last Modified	31/03/2023 14:30:23
Author	wiederan

## Juhtmeta andurid

Saad oma rattaarvuti Edge siduda ja kasutada juhtmeta anduritega tehnoloogia ANT+ või Bluetooth abil (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 89*). Pärast seadmete sidumist saad valikulisi andmevälju kohandada (*Andmekuva lisamine, lehekülg 110*). Kui andur kuulus ostes seadme komplekti, on need juba omavahel seotud. Konkreetse ettevõtte Garmin anduri ühilduvuse või ostmise kohta teabe saamiseks või kasutusjuhendi vaatamiseks vaata saidil [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com) vastava anduri lehte.

Anduri tüüp	Kirjeldus
eBike	Oma seadet saad kasutada koos enda elektrijalgrattaga ja vaadata sõidu ajal rattaandmeid, nt aku- ja käiguvahetusteavet ( <a href="#">Elektrijalgratta anduri üksikasjade kuvamine, lehekülg 97</a> ).
Edge'i kaugjuhtimisseade	Oma rattaarvutit Edge saad juhtida kaugjuhtimisseadmega Edge, sh käivitada aktiivsustaimerit, märkida ringe ja sirvida andmeekraane.
Laiendatud ekraan	Režiimi Laiendatud ekraan abil saad jalgrattasõidu või triatloni ajal kuvada oma ühilduvast kellast Garmin pärit andmekuvasid ühilduvas rattaarvutis Edge.
Pulsisagedus	Südame löögisageduse andmete vaatamiseks tegevuste ajal kasuta välist andurit, näiteks pulsimõõturit HRM-Pro™ või HRM-Dual™.
inReach Remote	Kaugjuhtimise funktsioon inReach® võimaldab sul juhtida oma satelliitkommunikaatorit inReach rattaarvuti Edge abil ( <a href="#">inReach kaugjuhtimise kasutamine, lehekülg 98</a> ).
Lambid	Parema ülevaate saamiseks ümbrusest võid kasutada nutikaid jalgrattatulesid Varia™.
Võimsus	Oma seadme võimsusandmete vaatamiseks kasuta võimsusmõõturiga rattapedaale Rally™ või Vector™. Võid energiatsoone kohandada, et need sobiksid sinu eesmärkide ja võimetega ( <a href="#">Energiasoonide seadistamine, lehekülg 90</a> ) või kasutada vahemiku hoiatusi, et saada teavitusi, kui saavutad määratud energiatsooni ( <a href="#">Vahemikuhoiatuste seadistamine, lehekülg 113</a> ).
Radar	Võid kasutada jalgratta tahavaateradarit Varia, et saada paremat ülevaadet ümbrusest ja saata hoiatusi lähenevate sõidukite kohta. Radarkaamera tagatulega Varia saab ka sõidu ajal pildistada ja videot salvestada ( <a href="#">Kaamera Varia juhtnuppude kasutamine, lehekülg 96</a> ).
Käiguvahetus	Sõidu ajal käiguvahetusteabe kuvamiseks võid kasutada elektroonilisi käiguvaheteid. Kui andur on reguleerimisrežiimis, kuvab seade Edge 840 praegused reguleerimisväärtused.
Shimano Di2	Sõidu ajal käiguvahetusteabe kuvamiseks võid kasutada elektroonilisi käiguvaheteid Shimano® Di2™. Kui andur on reguleerimisrežiimis, kuvab seade Edge 840 praegused reguleerimisväärtused.
Shimano STEPS	Oma seadet saad kasutada koos enda Shimano STEPS™ elektrijalgrattaga ja vaadata sõidu ajal rattaandmeid, nt aku- ja käiguvahetusteavet ( <a href="#">Elektrijalgratta anduri üksikasjade kuvamine, lehekülg 97</a> ).
Nutikas treener	Võid kasutada oma seadet koos nutika siseruumides kasutatava treeninguseadmega, et jäljendada takistus rajal, rattasõidul või treeningul ( <a href="#">Sisetreeninguseadme kasutamine, lehekülg 21</a> ).
Kiirus/rütm	Võid oma jalgrattale kinnitada kiirus- või rütmiaanduri ja vaadata andmeid sõidu ajal. Vajaduse korral saad ratta ümbermõõdu sisestada käsitsi ( <a href="#">Ratta veljemõõt ja ümbermõõt, lehekülg 164</a> ).
Temperatuur	Kinnita temperatuuriandur tempe™ tugeva rihma või aasa külge, kus see puutub kokku ümbritseva õhuga ja saab anda pidevalt täpseid temperatuuriandmeid.
VIRB	Kaugjuhtimisfunktsioon VIRB® võimaldab juhtida kaamerat VIRB seadme abil eemalt.



Title	Putting On the Heart Rate Monitor
Identifier	GUID-A28A4693-1BA8-405E-B294-7BF250667C57
Language	ET-EE
Description	"No English change. Version to fix Polish"
Version	11
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix the LV and ET.
Status	Released
Last Modified	01/11/2022 07:53:03
Author	pullins

## Pulsimõõtja kandmine

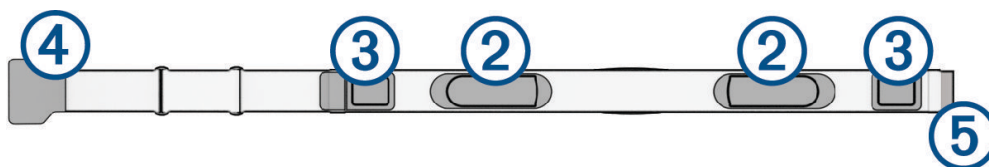
**MÄRKUS.** kui sul pulsimonitori ei ole, võid selle ülesande vahele jätta.

Pulsisageduse monitori tuleb kanda naha vastas, kohe rinnaku all. See peaks olema piisavalt väike, et tegevuse ajal oma kohal püsida.

1 Kinnita pulsimõõtja ① rihma külge.

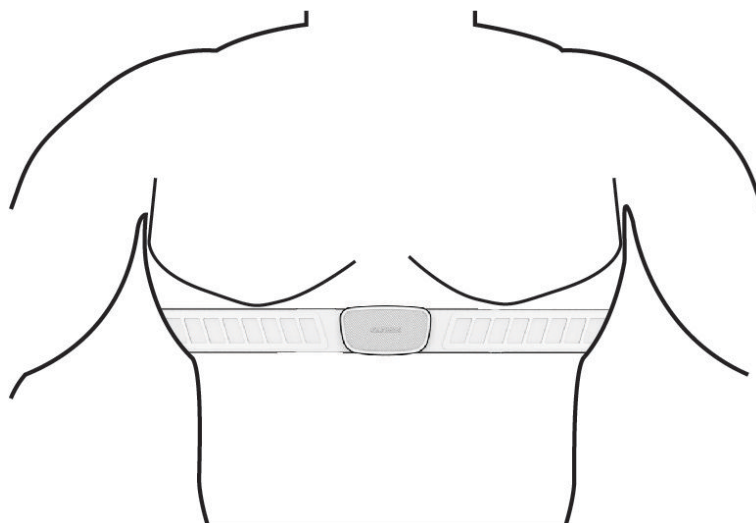
Garmin logod monitoril ja rihmal peaksid olema ülespoole.

2 Tehke pulsimonitori tagaküljel olevad elektroodid ② ja kontaktlapid ③ märjaks, et rinnaku ja saatja vahel tekiks tugev ühendus.



3 Mähi pulsisageduse monitor ümber rinnakorvi ja ühenda konks ④ silmusega ⑤.

**MÄRKUS.** hooldussilt ei tohi jääda peitu.



Garmin logod peaksid jääma õigetpidi ülespoole.

4 Seade peab pulsimõõtjast asuma kuni 3 m (10 jala) kaugusel.

Kui oled pulsisageduse monitori paika asetanud, muutub see aktiivseks ja edastab andmeid.

**VIHJE:** kui pulsisageduse andmed on ebaühtlased või ei ilmu, vaata tõrkeotsingu näpunäiteid ([Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul, lehekülg 85](#)).

Title	Setting Your Heart Rate Zones
Identifier	GUID-94A5A126-6BB2-47F6-8040-EAD29EC66C2B
Language	ET-EE
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix IT.
Status	Released
Last Modified	10/11/2022 15:17:18
Author	pullins

## Pulsisagedustsoonide määramine

Seade kasutab algseadistuses määratud kasutajaprofiili teavet, et määrata sinu pulsisageduse tsoonid. Võid pulsisageduse tsoone käsitsi reguleerida vastavalt oma vormisoleku eesmärkidele ([Vormisoleku sihid, lehekülg 85](#)). Tegevuse ajal kõige täpsemate kaloriandmete saamiseks pead määrama oma maksimaalse pulsisageduse, puhkeaja pulsisageduse ja pulsisageduse tsoonid.

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

2 Sisesta oma maksimum, piimhappe lävi ja puhkeaja pulsisagedus.

Kasuta automaattuvastuse funktsiooni, et tuvastada automaatselt pulsisagedust tegevuse käigus. Tsooni väärtuseid uuendatakse automaatselt, kuid võid iga väärtust ka käsitsi redigeerida.

3 Vali **Järgmise põhjal**:

4 Tee valik:

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

Title	Heart Rate Zones
Identifier	GUID-EF4F4C51-1E48-46D6-9A81-7D4BC2124CC0
Language	ET-EE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:25:53
Author	wiederan

## 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.

Title	Fitness Goals
Identifier	GUID-712C9267-F751-4E95-9D3B-C955EE14C845
Language	ET-EE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Joe H. requested that we delete the injury bullet.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:25:53
Author	wiederan

## 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 164](#)), 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.

Title	Tips for Erratic Heart Rate Data
Identifier	GUID-3EC078D4-D9A8-41F1-A4AE-B07C0D09176E
Language	ET-EE
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Changes from Anne, added "If applicable" to electrodes/contact patches. Does not apply to new HRM-Swim, only electrodes on HRM-Tri
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:50:37
Author	gerson

## Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul

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

- Kandke elektroodidele ka kontaktlappidele uuesti vett (kui see on rakendatav).
- Pingutage rihma rinnal.
- Soojendage 5 kuni 10 minutit.
- Järgige hooldusjuhiseid ([Pulsisageduse monitori hooldamine, lehekülg 139](#)).

- Kandke puuvillast särki või tehke rihma mõlemad küljed märjaks.

Süntetilised pulsisageduse monitori vastu hõõruvad kangad tekitavad staatilist pulsisageduse signaale häirivat elektrit.

- Liikuge pulsisageduse monitori häirida võivatest seadmetest eemale.

Häireid põhjustavad allikad võivad hõlmata tugevat elektromagnetvälja tekitavaid seadmeid, teatud 2,4 GHz juhtmevabasid andureid, kõrgepingeliine, elektrimootoreid, ahje, mikrolaineahje, 2,4 GHz juhtmeta telefone ja juhtmevabasid LAN pääsupunkte.

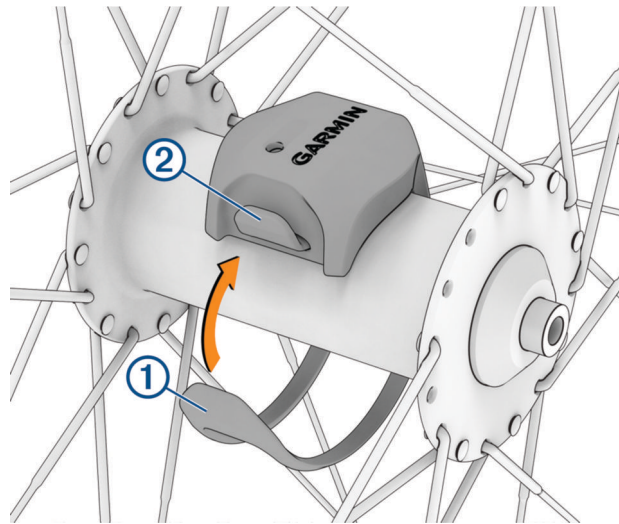
Title	Installing the Speed Sensor
Identifier	GUID-E7E492A5-5342-4B27-875B-0C7B5D5F14E7
Language	ET-EE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	01/11/2022 07:54:11
Author	pullins

## Kiirusanduri paigaldamine

**MÄRKUS.** kui sul seda andurit ei ole, võid selle ülesande vahele jätta.

**VIHJE:** Garmin soovib ratta alusele kinnitada, et see kindlalt seisaks kui andurit paigaldad.

- 1 Aseta ja hoi kiirusandur rattarummi peal.
- 2 Tõmba kinnitus ① ümber rattarummi ja haagi andur kinni ②.



Andur võib olla kreenis kui paigaldad asümmeetrilise rummu peale. See ei mõjuta funktsionaalsust.

- 3 Pane ratas pöörlema veendumaks, et pole kokkupuudet.  
Kiirusandur ei tohiks puutuda kokku jalgratta teiste osadega.

**MÄRKUS.** LED vilgub rohelisega kaks korda, see näitab aktiivsust pärast kaht täispöört.

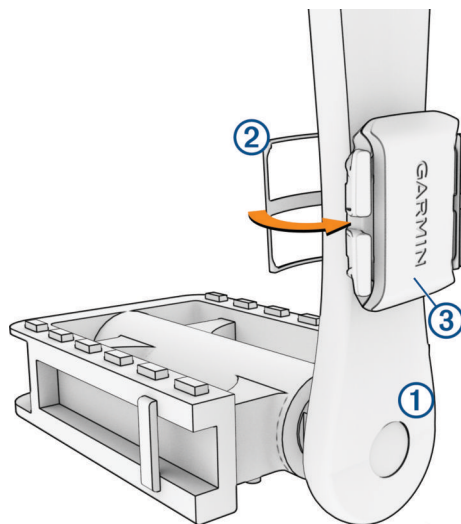
Title	Installing the Cadence Sensor
Identifier	GUID-99C62207-400E-4898-A2F0-AA48A2353599
Language	ET-EE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	SME review, additional warning text.
Status	Released
Last Modified	12/07/2021 08:18:13
Author	gerson

## Rütmianduri paigaldamine

**MÄRKUS.** kui sul seda andurit ei ole, võid selle ülesande vahele jätta.

**VIHJE:** Garmin soovib ratta alusele kinnitada, et see kindlalt seisaks kui andurit paigaldad.

- 1 Vali kinnituse suurus mis võimaldab anduril kindlalt paigal püsida ja vastab su ratta pedaalijala (metallist osa) übermõõdule ①.  
Vali väikseim kinnitus, mis ulatub pedaalijala (metallist osa) ümber.
- 2 Mitte hammasratta poolel paigalda ja kinnita rütmiandur lameda poolega vastu pedaalijala metallist osa (selle tagumisele küljele, rattaraami poolt).
- 3 Mähi kinnitus ② pedaalijala metallist osa ümber ja haagi andur kinni ③.



- 4 Tee pedaaliga paar täispöret veendumaks, et kuskil pole kokkupuudet.

Rütmiandur ei tohiks puutuda kokku jalgratta teiste osade ega su kingadega.

**MÄRKUS.** LED vilgub rohelisega kaks korda, see näitab aktiivsust pärast kaht täispöret.

- 5 Tee 15-minutiline proovisõit ja kontrolli andurit ja kinnitust veendumaks, et ei ole näha kahjustusi.

Title	About the Speed and Cadence Sensors
Identifier	GUID-F7F35127-B97F-4E28-B0A3-E14E6557007B
Language	ET-EE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	10/11/2022 14:04:32
Author	gerson

### Kiiruse- ja rütmiandurite teave

Rütmianduri rütmiandmeid salvestatakse alati. Kui seadmega pole seotud ühtegi kiiruse- ega rütmiandurit, siis kasutatakse kiiruse ja vahemaa arvutamiseks GPS-i andmeid.

Rütm on pedaalide väntamise või pöörlemise kiirus, mida mõõdetakse väntvõlli pöörete arvuna minutis (p/min).

Title	Data Averaging for Cadence or Power
Identifier	GUID-DE8D3DC4-0D32-4A6E-B882-06ED810C62E9
Language	ET-EE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Added xref variable for reuse.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	gerson

### Rütmi või energiaväljundi keskmised andmed

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

Selle sätte väärtust saab muuta ([Andmete salvestamise sätted](#), lehekülg 123).

Title	Pairing Your Wireless Sensors
Identifier	GUID-E2E2DC23-7B94-43B4-A30D-5FF32270BEC4
Language	ET-EE
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Fix ANT+ nouns for trademark compliance.
Status	Released
Last Modified	31/03/2023 14:30:23
Author	wiederan

## Traadita andurite sidumine

Enne sidumist kanna pulsimõõtjat või paigalda andur.

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

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

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

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

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

3 Tee valik:

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

Ilmub saadaolevate andurite loend.

4 Vali seadmega sidumiseks vähemalt üks andur.

5 Vali **Lisa**.

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

Title	Wireless Sensor Battery Life
Identifier	GUID-0BA5E931-1E36-4251-8301-BAA575E6098F
Language	ET-EE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	pruekatie

## Juhtmeta anduri aku eluiga

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

Title	Training with Power Meters - OM
Identifier	GUID-050A305A-E611-4D2C-AEE5-088E683F1398
Language	ET-EE
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	terminology (device/bike computer)
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:30:11
Author	pruekatie


## Energiamõõdikutega treenimine

- Mine lehele [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports) ja vaata sellelt võimsusmõõdikute loendit, mis ühilduvad sinu rattaarvutiga Edge (nt süsteemid Rally ja Vector).
- Lisateavet leiad oma energiamõõdiku kasutusjuhendist.
- Seadista energiatsoone, et need sobiksid sinu eesmärkide ja võimete (Energiatsoonide seadistamine, lehekülg 90).
- Kasuta hoiatusi, mis esitatakse, kui saavutab teatud energiatsooni (Vahemikuhoiatuste seadistamine, lehekülg 113).
- Kohanda võimsusandmete välju (Andmekuva lisamine, lehekülg 110).

Title	Setting Your Power Zones
Identifier	GUID-A0889B67-8402-4D03-A50C-35866AC2B47C
Language	ET-EE
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Add configuration option
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:56:42
Author	pruekatie

## Energiatsoonide seadistamine

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

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




Title	Calibrating Your Power Meter
Identifier	GUID-1F1DDABC-9130-4D19-8184-FA0C6981A251
Language	ET-EE
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updated menu path conditions.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	cozmyer

## Võimsusmõõtja kalibreerimine

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

Oma võimsusmõõtja kalibreerimisjuhiseid vt tootja juhistest.

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

Title	Pedal-Based Power
Identifier	GUID-2D6AFD4E-D208-47FC-9EF9-082F5D67B533
Language	ET-EE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Update to variable for Rally.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	pruekatie

## Pedaalipõhine võimsus

Rally mõõdab pedaalipõhist võimsust.

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

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

Title	Cycling Dynamics
Identifier	GUID-4FA5F58D-59EE-46E3-8B53-BAB28F8AB27D
Language	ET-EE
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Must be connected via ANT+. Make a condition?
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:18:10
Author	wiederan

## Rattasõidu dünaamika

Rattasõidu dünaamika mõõdikud mõõdavad, kuidas rakendad jõudu kogu pedaalikäigu ajal ja kuhu pedaalil vajutate, nii mõistad endale isikupärast sõiduviisi. Kui tead, kuidas ja kus jõudu toodad, saad tõhusamalt trennida ja hinnata oma jalgratta sobivust.

**MÄRKUS.** jalgrattasõidu dünaamika mõõdikute kasutamiseks peab sul olema kahe sensoriga võimsusmõõtja, mis on tehnoloogia ANT+ abil ühendatud.

Lisateavet vt [www.garmin.com/performance-data](http://www.garmin.com/performance-data).

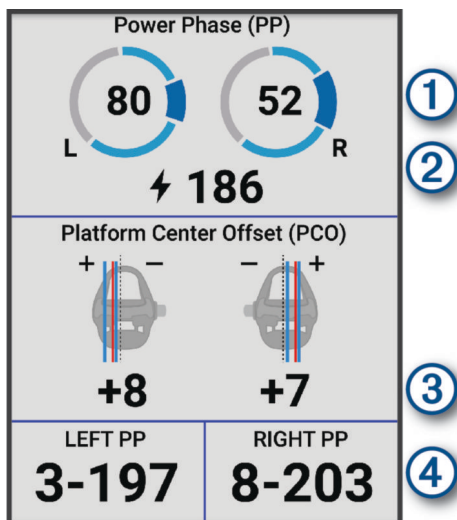
Title	Using Cycling Dynamics
Identifier	GUID-AEA5BC72-9B27-4F4A-8E44-68E24DDC57D0
Language	ET-EE
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	remove "Vector" so it will work with other pubs.
Status	Released
Last Modified	10/11/2022 15:43:36
Author	wiederan

## Rattasõidu dünaamika kasutamine

Enne rattasõidu dünaamika kasutamist tuleb võimsusmõõtja seadmega siduda ANT+ tehnoloogia abil ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 89](#)).

**MÄRKUS.** rattasõidu dünaamika salvestamine kasutab seadme mälu.

- 1 Mine jalgrattaga sõitma.
- 2 Sirvi rattasõidu dünaamika kuvale, et näha oma energiaväljundi faasi andmeid [①](#), kogu energiaväljundit [②](#) ja platvormikeskme nihkeid [③](#).



- 3 Vajadusel hoia muutmiseks all andmevälja [④](#) ([Andmekuva lisamine, lehekülg 110](#)).

**MÄRKUS.** ekraani allservas olevat kahte andmevälja saab kohandada.

Võid sõidu saata rakendusse Garmin Connect, et näha rattasõidu dünaamika täiendavaid andmeid ([Sõiduandmete saatmine teenusesse Garmin Connect, lehekülg 103](#)).

Title	Power Phase Data
Identifier	GUID-576EE16F-43DC-49A8-B501-C6D4719C6426
Language	ET-EE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	10/11/2022 13:43:11
Author	wiederan

## Energiaväljundi faasi andmed

Energiaväljundi faas on pedaalitõuke piirkond (vántamise alustus- ja lõpetusnurga vahel), kus tekitab kõige rohkem positiivset energiaväljundit.

Title	Platform Center Offset
Identifier	GUID-932298C9-1264-4B08-8A10-8F5A5CE8EDE1
Language	ET-EE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	10/11/2022 15:32:36
Author	wiederan


## Platvormikeskme nihe

Platvormikeskme nihe on pedaalil punkti suunatud jõud.

Title	Customizing Vector Features
Identifier	GUID-BB022366-F479-40B6-92DB-AB2CFFEE69F6
Language	ET-EE
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Don't duplicate home screen apps/app drawer.
Status	Released
Last Modified	10/11/2022 15:54:53
Author	pruekatie

## Rattasõidu dünaamika funktsioonide kohandamine

Enne Rally funktsioonide kohandamist Rally võimsusmõõtja siduda seadmega.

- 1 Vali  > **Andurid**.
- 2 Vali Rally võimsusmõõtja.
- 3 Vali **Anduri üksikasjad** > **Rattasõidu dünaamika**.
- 4 Tee valik.
- 5 Vajadusel vali lüliti, et lülitada jõumomendi efektiivsus, pedaalil sujuvus ja rattasõidu dünaamika sisse või välja.

Title	Updating Your Vector
Identifier	GUID-8262D3A1-403B-46B8-A481-2ED05F9B457A
Language	ET-EE
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Terminology - device to bike computer
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:54:10
Author	pruekatie

## Rally süsteemi tarkvara uuendamise rattaarvuti Edge abil

Enne tarkvara uuendamist tuleb rattaarvuti Edge siduda Rally süsteemiga.

- 1 Saada oma sõiduandmed teenuse Garmin Connect kontosse ([Sõiduandmete saatmine teenusesse Garmin Connect, lehekülg 103](#)).  
Garmin Connect otsib tarkvarauuendusi automaatselt ja saadab need rattaarvutisse Edge .
- 2 Aseta rattaarvuti Edge võimsusmõõdikutest kuni (3 m) kaugusele.
- 3 Vänta pedaale mõned korrad. Rattaarvuti Edge palub sul installida kõik ootelolevad tarkvarauuendused.
- 4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Title	Situational Awareness
Identifier	GUID-9F279DE7-A891-4F87-B8CE-B6474311D606
Language	ET-EE
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	terminology updates (device)
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:56:44
Author	pruekatie

## Ülevaade ümbrusest

### HOIATUS

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

Rattaarvutit Edge saab kasutada Varia rattasõidu jälgimise toodetega ([Juhtmeta andurid, lehekülg 81](#)). Lisateavet vaata oma tarviku kasutusjuhendist.



Title	Using the Varia Camera Controls (Edge)
Identifier	GUID-DDC1971D-F5F9-4CBB-BDD6-74902E9A4BF2
Language	ET-EE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Add conditioned step for 540 compatibility
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:53:40
Author	pruekatie

## Kaamera Varia juhtnuppude kasutamine

### TEATIS

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

Enne kui saad kasutada kaamera Varia juhtnuppe, pead tarviku oma rattaarvutiga siduma ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 89](#)).


- 1 Vidinate avamiseks nipsa ekraanil ülevalt alla.
- 2 Keri kaamera Varia juhtnuppude vidinale ja tee valik:
  - Kaamera sätete vaatamiseks vali **Radari kaamera**.
  - Pildistamiseks vali .
  - Klipi salvestamiseks vali .

Title	Enabling the Green Threat Level Tone
Identifier	GUID-A0F3DA56-9149-4F1D-B6D7-062E793FA10D
Language	ET-EE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	burzinskititu

## Rohelise ohutaseme tooni lubamine

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

Võid lubada tooni, mis kostab radari üleminekul rohelinele ohutasemele.

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

Title	Using Electronic Shifters
Identifier	GUID-D55C4084-492C-4403-91C1-2EB6BE0F78F6
Language	ET-EE
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	terminology update (device/bike computer)
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:56:26
Author	pruekatie

## Elektroonilise käiguvaheti kasutamine

Enne elektroonilise käiguvaheti kasutamist (nt s Shimano Di2 käiguvaheti) pead selle siduma rattaarvutiga Edge ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 89](#)). Võid kohandada valikulisi andmevälju ([Andmekuva lisamine, lehekülg 110](#)). Kui käiguvahetid on reguleerimisrežiimis, kuvab rattaarvuti Edge praegused reguleerimisväärtused.



Title	Using an Ebike
Identifier	GUID-2EB021C1-8EF0-4416-81AF-94F62AB73C86
Language	ET-EE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	terminology update (bike/computer)
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:33:44
Author	pruekatie

## Rattaarvuti Edge 840 ja sinu elektrijalgratas

Enne kui saad oma ühilduvat elektrijalgratast (nt elektrijalgratast Shimano STEPS) kasutada, pead selle siduma oma rattaarvutiga Edge ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 89](#)). Saad kohandada valikulist elektrijalgratta andmekuva ja andmevälju ([Andmekuva lisamine, lehekülg 110](#)).

Title	Viewing Ebike Sensor Details
Identifier	GUID-65F27F17-A77E-4F6B-BA2C-A894B72B77F9
Language	ET-EE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated menu path conditions.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	cozmyer

## Elektrijalgratta anduri üksikasjade kuvamine

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


Title	inReach Remote (Cycling)
Identifier	GUID-F0D6DCEC-357C-435F-97FE-CD9D5E47FDC0
Language	ET-EE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	For Edges because of the trademark noun, xref variable too.
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:56:13
Author	wiederan

## inReach kaugjuhtimispult

Kaugjuhtimisfunktsioon inReach võimaldab satelliitkommunikaatorit inReach juhtida rattaarvuti Edge abil. Ühilduvate seadmete kohta saad lisateavet aadressilt [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

Title	Using the inReach Remote (cycling)
Identifier	GUID-28070EF5-36E0-4178-9468-B99DB255D256
Language	ET-EE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Edges only
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:32:33
Author	wiederan

## inReach kaugjuhtimise kasutamine

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



Title	History
Identifier	GUID-D59411F0-644D-4112-9955-44FCB5B1F2D5
Language	ET-EE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	terminology update (ANT+)
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:55:49
Author	pruekatie

## logid

Ajaloos on kirjas kella-aeg, vahemaa, kalorit, kiirus, ringiandmed, kõrgus ja valikuline tehnoloogiat ANT+ kasutavate andurite teave.

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

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

Title	Viewing Your Ride
Identifier	GUID-37464889-F849-46CA-86EA-61038D12EA82
Language	ET-EE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removing menu for glance happy path instead.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	mcdanielm

## Sõidu kuvamine

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

Title	Viewing Your Time in Each Training Zone
Identifier	GUID-C8307B3E-4E76-4314-9332-C92FA30E0703
Language	ET-EE
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updated menu path
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	cozmyer

## Igas treeningutsoonis veedetud aja vaatamine


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

Igas südame löögisageduse ja energiaväljundi tsoonis veedetud aja vaatamine võib aidata reguleerida treeningu intensiivsust. Võid muuta oma energiaväljundi tsoone (*Energiaatsioonide seadistamine, lehekülg 90*) ja pulsisageduse tsoone (*Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 84*) vastavalt oma eesmärkidele ja võimetele. Võid kohandada andmevälja, et sõidu ajal kuvada treeningutsoonides veedetud aeg (*Andmekuva lisamine, lehekülg 110*).

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

Title	Deleting Rides
Identifier	GUID-80169AAA-C553-4E61-8398-2C6109C9E872
Language	ET-EE
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Add conditioned step for 540 compatibility
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:32:01
Author	pruekatie

## Sõidu kustutamine

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

Title	Viewing Data Totals
Identifier	GUID-7AFA16E3-2B82-4204-8C55-EE77AAAD014B
Language	ET-EE
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Remove menu in favor of glance happy path.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	mcdanielm

## Koguandmete kuvamine

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


Vali **Ajalugu > Kokku**.

Title	Deleting Data Totals
Identifier	GUID-8C1268FA-E772-4B49-B6B1-95266862A9F9
Language	ET-EE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	UI updates.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	mcdanielm

## Koguandmete kustutamine

1 Vali **Ajalugu > Kokku**.

2 Tee valik:

- Ajaloost kõikide koguandmete kustutamiseks vali .
- Üksiku profiili koguandmete kustutamiseks vali aktiivsusprofiil.

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

3 Vali .

Title	Garmin Connect OM (Edge)
Identifier	GUID-6DBB2F1B-6E50-43BA-87A3-F5A09D033194
Language	ET-EE
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Update GC app name
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	cozmyer

## Garmin Connect

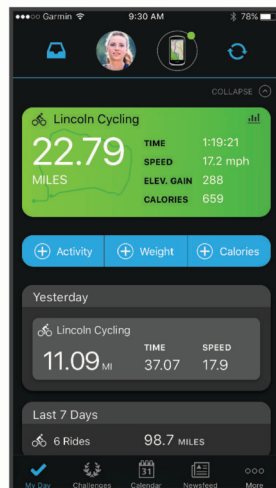
Võid sõpradega teenuses Garmin Connect ühendust pidada. Garmin Connect annab vahendid seireks, analüüsiks, jagamiseks ja üksteise julgustamiseks. Võid salvestada eri tegevusi, nagu jooksmine, kõnd, rattasõit, ujumine, matkamine, triatlon jne.

Võid luua tasuta Garmin Connect konto, kui sead oma seadme telefoniga Garmin Connect rakenduse abil. Konto võid luua ka aadressil [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

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

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

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



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

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

Title	Sending Your Ride to Garmin Connect
Identifier	GUID-31162405-6133-48D7-BEFA-3489EED25561
Language	ET-EE
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	terminology update (device/smartphone)
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:29:06
Author	pruekatie

## Sõiduandmete saatmine teenusesse Garmin Connect

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

Title	Data Recording
Identifier	GUID-D02DD940-1D3F-4527-AFBD-626936926AD8
Language	ET-EE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	E1040 no longer uses smart recording
Status	Released
Last Modified	20/12/2022 07:43:44
Author	mcdanielm

## Andmete salvestamine

Seade salvestab punkte iga sekundi tagant. See salvestab põhipunktid, kus muutub suund, kiirus või pulsisagedus. Iga sekundi järel punktide salvestamine tagab äärmiselt üksikasjaliku jälgimise ja kasutab rohkem mälu.

Teavet rütmi ja energiaväljundi keskmiste andmete kohta jaotisest [Rütmi või energiaväljundi keskmised andmed, lehekülj 88](#).

Title	Data Management
Identifier	GUID-C28FB1E8-EE56-4BC2-9417-B89FF53612A7
Language	ET-EE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:25:53
Author	wiederan

## Andmehaldus

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

Title	Connecting the Device to Your Computer - USB no memcard
Identifier	GUID-B4663AC8-EEF9-4684-883E-3CA79B0351EB
Language	ET-EE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Generic USB connectors, not large/small.
Status	Translation in review
Last Modified	03/04/2023 08:45:55
Author	pruekatie

## Seadme ühendamine arvutiga

### TEATIS

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

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

Su seade kuvatakse jaotises See arvuti arvutites Windows irdkettana ja arvutites Mac saadaoleva kettana.

Title	Transferring Files to Your Device (no memcard)
Identifier	GUID-50017E96-C40C-471D-BE61-3A0C09E93916
Language	ET-EE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Check in as. No memory card.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	gerson

## Failide edastamine seadmesse

- 1 Ühenda seade arvutiga.

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

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

- 2 Ava arvutis failibrauser.
- 3 Valige fail.
- 4 Vali **Redigeeri > Kopeeri**.
- 5 Ava teisaldatav seade või draiv.
- 6 Sirvi kausta.
- 7 Vali **Redigeeri > Kleebi**.

Fail kuvatakse seadme mälus failide loendis.

Title	Deleting Files
Identifier	GUID-BBF41890-FB0B-4B45-AE18-E83442B68BA8
Language	ET-EE
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding conditions for MTP mode and mass storage mode. Mac OS provides limited support for MTP. In response to FQC JIRA 24385.
Status	Released
Last Modified	03/10/2019 09:56:18
Author	gerson

## Failide kustutamine

### TEATIS

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

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

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

Title	Disconnecting the USB Cable
Identifier	GUID-1DD9FEA0-C047-4250-A6DC-E7DCB8896E40
Language	ET-EE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Apple computer, not Mac.
Status	Released
Last Modified	23/02/2017 09:52:04
Author	wiederan

## USB-kaabli lahtiühendamine

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

- 1 Lõpeta toiming:
  - Windows arvutites vali **Eemalda riistvara ohutult** ikoon süsteemisalves ja vali oma seade.
  - Arvuti Apple puhul vali seade ja siis **Fail > Väljuta**.
- 2 Ühenda kaabel arvuti küljest lahti.

Title	Customizing Your Device
Identifier	GUID-CA397BE7-7C7F-4A1A-A8C0-2DDAA7ACFEA7
Language	ET-EE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Why was this versioned? If someone knows, update please.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:25:53
Author	dwilson

## Seadme kohandamine

Title	Connect IQ Downloadable Features
Identifier	GUID-5B6D4B3E-EB70-4869-9D65-3D382A21083A
Language	ET-EE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Remove "Mobile" from app name.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	mcdanielm

### Connect IQ allalaaditavad funktsioonid

Saad seadmesse lisada Connect IQ funktsioone pakkuvalt Garmin ja teistelt pakkujalt, kui kasutate rakendust Connect IQ.

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

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

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

Title	Downloading Connect IQ Features Using Your Computer
Identifier	GUID-18B744AE-FBE0-4022-9A43-D8A89D7DAFAB
Language	ET-EE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Connect IQ no longer a part of Garmin Connect. Updated download location, removed widget info.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 08:58:20
Author	gerson

### Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine arvutiga

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



Title	Profiles - Edge 1000
Identifier	GUID-C7B10489-A77F-454F-82D2-EB2DD309CFB2
Language	ET-EE
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Add tip about GCM saving activity profiles, add noun to trademarked features
Status	Translation in review
Last Modified	03/04/2023 08:46:17
Author	pruekatie

## Profiilid

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

Kui kasutate profiili ja muudate sätteid, nagu andmeväljad või mõõtühikud, salvestatakse muudatused automaatselt profiili osana.

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

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

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

Title	Setting Up Your User Profile - Edge
Identifier	GUID-9FA8C642-3D8A-4D8F-9F3C-91DB959F102A
Language	ET-EE
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Gender to sex
Status	Released
Last Modified	31/03/2023 14:30:23
Author	pruekatie

## Kasutajaprofiili seadistamine

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

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

Title	Gender Settings (Non-Wearable)
Identifier	GUID-C2532A70-DA58-4AF6-B4CB-925689C56CDC
Language	ET-EE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as from wearables
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:54:23
Author	pruekatie

## Soo sätted

Seadme esmakordsel seadistamisel tuleb valida sugu. Enamik vormisoleku- ja treeningalgoritme on binaarsed. Kõige täpsemate tulemuste saamiseks soovitab Garmin valida sünnihetkel määratud sugu. Pärast esialgset seadistamist saad profiili sätteid kohandada oma kontol Garmin Connect.

**Profiil & privaatsus:** võimaldab sul oma avaliku profiili andmeid kohandada.

**Kasutajaseaded.:** määrab sinu soo. Kui valid suvandi Määramata, kasutavad binaarset sisendit vajavad algoritmid sugu, mille määrasid seadme esmakordsel seadistamisel.

Title	Training Settings
Identifier	GUID-6A366382-8F77-4E4F-BB43-775D927D8CCE
Language	ET-EE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Moved activity profile settings here from updating profile topic
Status	Released
Last Modified	31/03/2023 14:30:23
Author	mcdanielm

## Treeningu sätted

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

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

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

**Märguanded ja juhised:** määrab, kuidas ringid käivitatakse, ja kohandab tegevuse treeningu- või navigeerimismärguandeid ([Märguannete ja viipade sätted](#), lehekülg 112).

**Automaatne unerežiim:** võimaldab seadmel pärast viieminutilist tegevusetust lülituda automaatselt unerežiimi ([Autom. unerežiimi kasutamine](#), lehekülg 117).

**Tõusud:** lubab funktsiooni ClimbPro ja määrab, milliseid tõusude tüüpe seade tuvastab ([ClimbPro kasutamine](#), lehekülg 60).

**Andmekuvad:** võimaldab andmekuvasid kohandada ja tegevusele uusi andmekuvasid lisada ([Andmekuva lisamine](#), lehekülg 110).

**MTB/CX:** lubab raja raskusastme, ühtlase kiiruse hoidmise ja hüppe salvestamise.

**Navigeerimine:** määrab navigeerimissõnumid ning kohandab kaardi ja marsruudi sätteid ([Kaardi seaded](#), lehekülg 62) ([Teekonna seaded](#), lehekülg 64).

**Toitumine/hüdratsioon:** võimaldab jälgida toidu ja joogi tarbimist.

**Satelliitsüsteemid:** võimaldab GPS-i välja lülitada ([Siseruumides treenimine](#), lehekülg 20) või tegevuse jaoks kasutatavat satelliidisüsteemi määrata ([Satelliidisätte muutmine](#), lehekülg 119).

**Segmendid:** lülitab sinu lubatud teelõigud sisse ([Teelõikute lubamine](#), lehekülg 17).

**Enesehindamine:** siin saab määrata, kui sageli sa hindad oma tajutavat pingutust tegevuse kohta ([Tegevuse hindamine](#), lehekülg 6).

**Taimer:** määrab taimeri eelistused. Suvand Automaatpaus võimaldab sul määrata, millal tegevuse taimer automaatselt peatub ([Automaatse peatamise kasutamine](#), lehekülg 118). Suvand Taimeri käivitusrežiim võimaldab sul määrata, kuidas seade sõidu alguse tuvastab ja automaatselt aktiivsustaimeri käivitab ([Taimeri automaatne käivitamine](#), lehekülg 119).

Title	Updating Your Activity Profile
Identifier	GUID-8D902DE5-07A9-49A1-83CB-105479870BE1
Language	ET-EE
Description	
Version	10
Revision	2
Changes	Pulled all settings listed here as options and moved to Training Settings topic
Status	Released
Last Modified	31/03/2023 14:30:23
Author	pruekatie

## Aktiivsusprofiili uuendamine

Saad oma tegevusprofiile kohandada. Saad oma sätteid ja andmevälju konkreetse tegevuse või reisi jaoks kohandada ([Treeningu sätted](#), lehekülg 109).

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

1 Vali  > **Tegevusprofiilid**.

2 Tee valik:

- Vali profiil.
- Profiili lisamiseks või kopeerimiseks vali **Loo uus**.

3 Profiili nime, värvi ja vaikimisi kasutatava sõidutüübi muutmiseks vali vajaduse korral .

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

Title	Adding a Data Screen
Identifier	GUID-58CCEE56-34BF-44F4-ACCF-B81F6D716CA9
Language	ET-EE
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Select to press
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:31:52
Author	pruekatie

## Andmekuva lisamine

1 Vali  > **Tegevusprofiilid**.

2 Vali profiil.


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

4 Vali kategooria ja vähemalt üks andmeväli.

**VIHJE:** saadaolevate andmeväljade loendi kuvamiseks ava ([Andmeväljad](#), lehekülg 153).

5 Vali .

6 Tee valik:

- Veel andmeväljade lisamiseks vali muu kategooria.
- Vali .

7 Paigutuse muutmiseks vali  või .

8 Vali .






9 Tee valik:

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

10 Vali .

Title	Editing a Data Screen
Identifier	GUID-1BDAFDBC-FBD8-4466-A4D4-5EEEE600A438
Language	ET-EE
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Fixing choices list punctuation.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	cozmyer

## Andmeekuva redigeerimine

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

Title	Rearranging Data Screens
Identifier	GUID-11302AD8-1E32-41DD-9F20-AF3EAF2641C9
Language	ET-EE
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Fix conditions
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:31:13
Author	pruekatie


## Andmekuvade ümberkorraldamine

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

Title	Alerts
Identifier	GUID-423EF83B-CF83-45E5-A6A6-FB02DAFB50A2
Language	ET-EE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Moved alert settings here from Updating Activity Profile topic
Status	Released
Last Modified	31/03/2023 14:30:23
Author	mcdanielm

## Märkuannete ja viipade sätted

Võid märkuandeid kasutada konkreetse aja, vahemaa, kalorienäidu, pulsisageduse, rütmi või energiaväljundiga seoses treenimisel. Saad ka navigeerimismärkuandeid seadistada. Märkuannete sätted salvestatakse koos sinu aktiivsusprofiiliga ([Treeningu sätted](#), lehekülj 109).

Vali  > **Tegevusprofiilid**, vali profiil ja seejärel suvand **Märkuanded ja juhised**.

**Teravate kurvide hoiatused:** lubab ohutusteed keeruliste pöörete korral.

**Tiheda liiklusega tee hoiatused:** lubab ohutusteed tiheda liiklusega piirkondades.

**Treeningu eesmärgi hoiatused:** lubab märkuande, kui jõuad treeningu ajal eesmärgini.

**Ring:** määrab, kuidas ringid käivitatakse ([Ringide tähistamine asukoha järgi](#), lehekülj 115).

**Aja hoiatus:** määrab teatud ajaks märkuande ([Korduvate hoiatuste seadistamine](#), lehekülj 113).

**Vahemaa hoiatus:** määrab teatud vahemaa märkuande ([Korduvate hoiatuste seadistamine](#), lehekülj 113).

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

**Pulsihoiatus:** seadistab seadme sind hoiatama, kui su pulss on sihtsoonist kõrgem või madalam ([Vahemikuhoiatuste seadistamine](#), lehekülj 113).

**Rütmihoiatus:** seadistab seadme sind hoiatama, kui su rütm on suurem või väiksem kohandatud korduste vahemikust minutis ([Vahemikuhoiatuste seadistamine](#), lehekülj 113).

**Toitehoiatus:** seadistab seadme sind hoiatama, kui su võimsuslävi on sihtsoonist suurem või väiksem ([Vahemikuhoiatuste seadistamine](#), lehekülj 113).

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

**Söögihoiatus:** määrab märkuande sind teavitama, et sööksid sõidu ajal kindlal ajal, vahemaa või strateegilise intervalli järel ([Nutikate söögi- ja joogihoiatuste seadistamine](#), lehekülj 114).


**Joogihoiatus:** määrab märkuande sind teavitama, et jooksid sõidu ajal kindlal ajal, vahemaa või strateegilise intervalli järel ([Nutikate söögi- ja joogihoiatuste seadistamine](#), lehekülj 114).

**Connect IQ pood:** lubab märkuanded, mis on rakendustes Connect IQ seadistatud.

Title	Setting Range Alerts
Identifier	GUID-15AC749A-87FA-43B3-B443-22629A981BB3
Language	ET-EE
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Updated condition on menu path, removed unnecessary step 5.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	cozmyer

## Vahemikuhoiatuste seadistamine

Kui sul on valikuline pulsimõõtja, rütmiandur või võimsusmõõtja, siis võid seadistada vahemikuhoiatusi. Vahemikuhoiatus teavitab sind iga kord, kui seadme näit on üleval- või allpool eelmääratud vahemikuväärtust. Nt seade võib sind hoiatada, kui su rütm on väiksem kui 40 p/min ja suurem kui 90 p/min. Võid vahemikuhoiatusega kasutada ka treeningutsooni (*Treeningutsoonid, lehekülg 47*).



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

Kui oled vastavast vahemikust väljaspool, kuvatakse teade. Kui helisignaalid on sisse lülitatud, siis seade toob kuuldavale ka helisignaali (*Seadme helide sisse- ja väljalülitamine, lehekülg 123*).

Title	Setting Recurring Alerts
Identifier	GUID-3ED6529C-FED2-4D3C-8126-9AFC22836DFE
Language	ET-EE
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Updated menu path conditions
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	cozmyer

## Korduvate hoiatuste seadistamine

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


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

Hoiatuse väärtuse igal saavutamisel kuvatakse teade. Kui helisignaalid on sisse lülitatud, siis seade toob kuuldavale ka helisignaali (*Seadme helide sisse- ja väljalülitamine, lehekülg 123*).

Title	Setting Smart Eat and Drink Alerts
Identifier	GUID-E5AEF3C5-2139-42FF-8E5E-069D09D1D80D
Language	ET-EE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	10/11/2022 15:58:24
Author	cozmyer

## Nutikate söögi- ja joogihoiatuste seadistamine

Nutikas hoiatus teavitab sind söögi- või joogivajadusest strateegiliste intervallide järel, mis põhinevad su praegustel sõiduoludel. Nutika hoiatuse sõiduhinnangud põhinevad temperatuuril, kõrgusel, kiirusel, kestusel, pulsisagedusel ja energiaväljundil (olemasolul).

- 1 Vali  > **Tegevusprofiilid**.
- 2 Vali profiil.
- 3 Vali **Märguanded ja juhised**.
- 4 Vali **Söögihoiatus** või **Joogihoiatus**.
- 5 Lülita hoiatus sisse.
- 6 Vali **Tüüp** > **Nutikas**.

Nutihoiatuse hinnangulise väärtuse igal saavutamisel kuvatakse teade. Kui helisignaali on sisse lülitatud, siis seade toob kuuldavale ka helisignaali (*Seadme helide sisse- ja väljalülitamine, lehekülg 123*).

Title	Auto Lap (fenix 2)
Identifier	GUID-9E4D6AB0-1500-45C2-900C-3756A4C0A0F7
Language	ET-EE
Description	Base on concept topic from forerunner 910XT manual.
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:25:53
Author	gerson

## Auto Lap



Title	Marking Laps by Position
Identifier	GUID-24EB7772-9FBE-448F-842B-799CF200895E
Language	ET-EE
Description	
Version	10
Revision	2
Changes	Changed select to press and fixed a tagging error.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	cozmyer

## Ringide tähistamine asukoha järgi

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

1 Vali  > **Tegevusprofiilid**.

2 Vali profiil.





3 Vali **Märguanded ja juhised** > **Ring**.

4 Lülita sisse hoiatus **Auto Lap**.

5 Vali **Automaatse ringi päästik** > **Asukoha järgi**.

6 Vali **Ring kl**.

7 Tee valik:



- Vali **Ainult ringipress**, et aktiveerida ringiloendur iga kord, kui vajutad  ja läbid uuesti neid asukohti.
- Vali **Alusta ja käivita ring**, et aktiveerida ringiloendus GPS-asukohas, kus vajutad  ja sõidu ajal mis tahes asukohas, kus vajutad .
- Vali **Märgi ring**, et aktiveerida ringiloendur enne sõitu tähistatud konkreetses GPS-asukohas ja sõidu ajal mis tahes asukohas, kui vajutad .

8 Vajadusel kohanda ringiandmete väljasid ([Andmekuva lisamine](#), lehekülg 110).

Title	Marking Laps by Distance
Identifier	GUID-E71D1A4D-AA75-4F24-A1B4-7FFC503FBC92
Language	ET-EE
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Fixed a tagging error.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	cozmyer

### Ringide tähistamine vahemaa järgi





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

- 1 Vali  > **Tegevusprofiilid**.
- 2 Vali profiil.
- 3 Vali **Märguanded ja juhised** > **Ring**.
- 4 Lülita sisse hoiatus **Auto Lap**.
- 5 Vali **Automaatse ringi päästik** > **Vahemaa alusel**.
- 6 Vali **Ring kl**.
- 7 Sisesta väärtus.
- 8 Vali .
- 9 Vajadusel kohanda ringiandmete väljasid ([Andmekuva lisamine](#), lehekülg 110).

Title	Marking Laps by Time
Identifier	GUID-76BF5963-988E-47EB-88E9-0E18781152B5
Language	ET-EE
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Tweaked step 7 and fixed a tagging error.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	cozmyer

### Ringide tähistamine aja järgi


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

- 1 Vali  > **Tegevusprofiilid**.
- 2 Vali profiil.
- 3 Vali **Märguanded ja juhised** > **Ring**.
- 4 Lülita sisse hoiatus **Auto Lap**.
- 5 Vali **Automaatse ringi päästik** > **Aeg**.
- 6 Vali **Ring kl**.
- 7 Vali tundide, minutite või sekundite väärtus.
- 8 Väärtuse sisestamiseks vali  või .
- 9 Vali .
- 10 Vajadusel kohanda ringiandmete väljasid ([Andmekuva lisamine](#), lehekülg 110).

Title	Customizing the Lap Banner
Identifier	GUID-3D4795E9-DF0F-4BCB-9C52-C0DCA65AF0C2
Language	ET-EE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	pruekatie

## Ringi teavitusraha kohandamine

Võid kohandada ringi teavitusrahal ilmutavaid andmevälju.


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

Title	Using Auto Sleep
Identifier	GUID-4F33550E-15E1-42DF-B4E3-E0CD301E2555
Language	ET-EE
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Add nouns to trademarks
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:33:42
Author	pruekatie

## Autom. unerežiimi kasutamine

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

Kui seade on unerežiimis, siis jätkab Wi-Fi tööd.


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

Title	Using Auto Pause
Identifier	GUID-C5E73CA9-B524-41D7-8D78-1114D9C35274
Language	ET-EE
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Auto Pause is located under Timer instead of Auto Features.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	pruekatie

## Automaatse peatamise kasutamine

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



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

- 1 Vali  > **Tegevusprofiilid**.
- 2 Vali profiil.
- 3 Vali **Taimer** > **Automaatpaus**.
- 4 Tee valik:
  - Vali **Peatumisel**, et panna peatumisel taimer automaatselt pausile.
  - Taimeri automaatseks peatamiseks kiiruse langemisel alla eelmääratud väärtuse vali **Kohandatud**.
- 5 Vajadusel kohanda valikulisi aja andmevälju ([Andmekuva lisamine](#), lehekülj 110).

Title	Using Auto Scroll
Identifier	GUID-8CDC63DE-5050-41AB-A023-BAE0E621DB42
Language	ET-EE
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Auto Scroll no longer under Auto Features. Data Screens > Three dots menu.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	pruekatie

## Automaatne sirvimine

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

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

Title	Starting the Timer Automatically
Identifier	GUID-F2A490BD-1D4B-4BB8-97C5-90B55733092F
Language	ET-EE
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Select Timer before Timer Start Mode.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	pruekatie

## Taimeri automaatne käivitamine


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

1 Vali  > **Tegevusprofiilid**.

2 Vali profiil.

3 Vali **Taimer** > **Taimeri käivitusrežiim**.

4 Tee valik:

- Aktiivsustaimeri käivitamiseks vali **Käsitsi** ja vali .
- Vali **Etteütlemine**, et kuvada visuaalne meeldetuletus alustusteavituse kiiruse saavutamisel.
- Vali **Auto**, et käivitada aktiivsustaimer alustuskiiruse saavutamisel automaatselt.

Title	Changing the Satellite Setting
Identifier	GUID-A867FC6C-71B2-4E42-8FA5-98568D8705D3
Language	ET-EE
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Added multi-band conditions.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	cozmyer

## Satelliidisätte muutmine

GPS-i ja teise satelliidisüsteemi koos kasutamisel saab üksnes GPS-i kasutamisega võrreldes aku kiiremini tühjaks.

1 Vali  > **Tegevusprofiilid**.

2 Vali profiil.

3 Vali **Satelliitsüsteemid**.

4 Tee valik.

Title	Phone Settings
Identifier	GUID-9477205B-4EBA-4E07-9817-2338E8A48A6A
Language	ET-EE
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Terminology updates.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	mcdanielm

## Telefonisätted

Vali  > Ühendusfunktsioonid > Telefon.

**Luba:** Bluetooth lülitatakse sisse.

**MÄRKUS.** muud Bluetooth sätted ilmuvad üksnes Bluetooth sisselülitamisel.

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

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

**Sünkrooni kohe:** võimaldab seadet ühilduva telefoniga sünkroonida.


**Nutiteavitused:** võimaldab lubada ühilduvast telefonist pärit telefoniteavitused.

**Vastamata teavitused:** kuvab vastamata telefoniteavitused ühilduvast telefonist.

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

Title	System Settings
Identifier	GUID-6BE879DB-763B-4392-B7A4-3AC4D77C6489
Language	ET-EE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated menu path conditions
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	cozmyer

## Süsteemiseaded

Vali  > Süsteem.

- Ekraanisätted (*Ekraaniseaded*, lehekülg 121)
- Vidinate sätted (*Vidinate loendi kohandamine*, lehekülg 122)
- Andmete salvestamise sätted (*Andmete salvestamise sätted*, lehekülg 123)
- Ühikute sätted (*Mõõtühikute muutmine*, lehekülg 123)
- Toonisätted (*Seadme helide sisse- ja väljalülitamine*, lehekülg 123)
- Keelesätted (*Seadme keele muutmine*, lehekülg 124)

Title	Display Settings
Identifier	GUID-0222B83B-39C2-4537-9A4D-AD8688F2CD26
Language	ET-EE
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Added a condition to auto brightness, and added a bit more to screen capture.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	cozmyer

## Ekraaniseaded

Vali  > **Süsteem** > **Ekraan**.

**Autom. heledus:** reguleerib automaatselt taustvalguse heledust keskkonnavalguse põhjal.

**Heledus:** määrab taustvalguse heleduse.

**Taustvalguse kestus:** seadistab taustvalgustuse väljalülitumise aja.

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

**Ekraanitõmmis:** võimaldab nupu  vajutamisel salvestada pildi seadme ekraanile.

Title	Using the Backlight
Identifier	GUID-38BBF113-CD1F-448B-BAF7-5F802FA0814F
Language	ET-EE
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Slider bar added to Edge 830.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	cozmyer


## Taustvalgustuse kasutamine

Taustvalgustuse sisselülitamiseks võid puudutada ekraani.

**MÄRKUS.** võid muuta taustvalgustuse kestust (*Ekraaniseaded*, lehekülg 121).

1 Nipsa ava- või andmekuva ülaservast alla.

2 Tee valik:

- Heleduse käsitsi reguleerimiseks vali  ja kasuta liugurit.
- Kui soovid, et seade reguleeriks heledust keskkonnavalguse põhjal automaatselt, siis vali **Auto**.



Title	Customizing Glances
Identifier	GUID-17971DEF-A99C-4F5D-84D0-D37C03D5E5F3
Language	ET-EE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Add conditioned steps for 540
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:33:46
Author	pruekatie

## Ülevaadete kohandamine

1 Keri avakuva allserva.

2 Vali .

3 Tee valik:

- Ülevaateloendisse ülevaate lisamiseks vali **Lisa ülevaateid**.
- Vali , et lohistada ülevaade üles või alla ja muuta ülevaate asukohta loendis.
- Ülevaateloendist ülevaate eemaldamiseks nipsa ülevaatel vasakule, ja vali .



Title	Customizing the Widget Loop (Edge)
Identifier	GUID-8932D61A-C839-4704-BB71-3C2383B43A54
Language	ET-EE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Add conditioned step for 540 compatibility
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:53:07
Author	pruekatie

## Vidinate loendi kohandamine

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

1 Vali  > **Süsteem** > **Vidinaid**.

2 Tee valik:

- Vidina lisamiseks vidinate loendisse vali **Lisa vidinaid**.
- Vali , et lohistada vidin üles või alla ja muuta vidina asukohta loendis.
- Vidinaloendist vidina eemaldamiseks nipsa vidinal vasakule ja vali .



Title	Data Recording Settings
Identifier	GUID-5BF2156B-9740-47F1-A564-FA22D55FDEB1
Language	ET-EE
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Updated software removed recording interval option
Status	Released
Last Modified	31/03/2023 14:30:23
Author	mcdanielm

## Andmete salvestamise sätted

Vali  > **Süsteem** > **Andmete salvestamine**.

**Rütmi keskmistamine:** määrab selle, kas seade kaasab rütmiandmete nullväärtused mitteväntamise ajal (*Rütmi või energiaväljundi keskmised andmed, lehekülg 88*).


**Keskmine võimsus:** määrab selle, kas seade kaasab võimsusandmete nullväärtused mitteväntamise ajal (*Rütmi või energiaväljundi keskmised andmed, lehekülg 88*).

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

Title	Changing the Units of Measure
Identifier	GUID-85D46B74-3838-4BFE-A891-B9BA73D7262B
Language	ET-EE
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updated menu path conditions
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	cozmyer

## Mõõtühikute muutmine

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

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

Title	Turning the Device Tones On and Off
Identifier	GUID-90DFA9EB-4D43-497A-A50E-08B5D328A461
Language	ET-EE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated menu path conditions
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	cozmyer

## Seadme helide sisse- ja väljalülitamine

Vali  > **Süsteem** > **Helid**.

Title	Changing the Device Language
Identifier	GUID-92DDA79D-786D-42D6-BDBF-67171AC69623
Language	ET-EE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Added Settings uicontrol, conditioned
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	cozmyer

## Seadme keele muutmine

Vali  > Süsteem > Keel.

Title	Time Zones
Identifier	GUID-15DC4645-CB16-48CF-9447-80058C7DCA83
Language	ET-EE
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Terminology updates. Use this version for handhelds.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	mcdanielm


## Ajavööndid

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

Title	Setting Up Extended Display Mode
Identifier	GUID-4A07EEE9-5B5A-49B6-BDDE-0068FB5D0A75
Language	ET-EE
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	terminology updates, Connect Watch vs Connect New Watch
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:30:07
Author	pruekatie

## Laiendatud ekraanirežiimi seadistamine

Võid rattaarvutit Edge 840 kasutada laiendatud ekraanina, et näha andmekuvasid ühilduvalt spordikellaltGarmin. Näiteks võid siduda kella Forerunner, et triatloni ajal näha selle andmekuvasid rattaarvutis Edge.

- 1 Vali rattaarvutis Edge  > **Laiendatud ekraan** > **Ühenda kell**.
- 2 Vali oma ühilduvas kellas Garmin **Seaded** > **Andurid ja tarvikud** > **Lisa uus** > **Laiendatud ekraan** > **Ühenda kell**.
- 3 Sidumistoimingu lõpetamiseks järgi rattaarvutis Edge ja kellas Garmin kuvatavaid juhiseid.  
Kui seadmed on seotud, siis ilmuvad seotud kella andmekuvad rattaarvutis Edge .  
**MÄRKUS.** laiendatud kuva kasutamisel on seadme Edge tavafunktsioonid blokeeritud.

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

Title	Exiting Extended Display Mode
Identifier	GUID-3C2908B7-0059-46BD-BCB6-A76988678F9D
Language	ET-EE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Replacing check with Yes.
Status	Released
Last Modified	10/11/2022 13:02:31
Author	mcdanielm

## Laiendatud kuvarežiimist väljumine

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

Title	Device Information
Identifier	GUID-7110A8C1-3A0B-422E-AC12-3E68A1837033
Language	ET-EE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	09/09/2014 14:52:22
Author	wiederan

## Seadme teave

Title	Charging the Device (generic bike)
Identifier	GUID-CE71E601-BA73-4807-8D30-84EDCC1CCBBA
Language	ET-EE
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	USB-C is a trademark, rework this to be generic
Status	Translation in review
Last Modified	03/04/2023 08:44:57
Author	wiederan

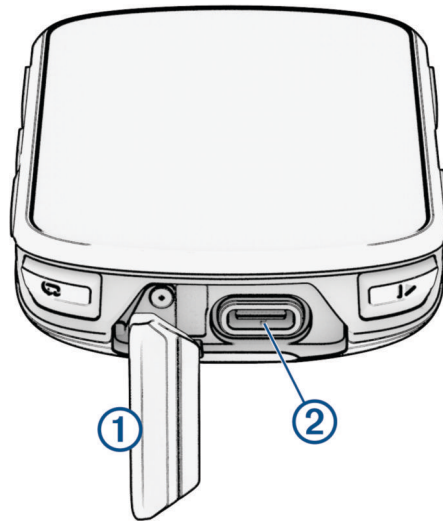
## Seadme laadimine

### TEATIS

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

**MÄRKUS.** seade laeb ainult heakskiidetud temperatuurivahemikus (*Edge tehnilised andmed, lehekülg 136*).

1 Tõsta ilmastikukaitse ① USB-pordi ② pealt ära.



- 2 Ühenda kaabel seadme laadimispeassa.
  - 3 Ühenda kaabli teine ots USB-laadimispeassa.  
Kui ühendad seadme toiteallikaga, lülitub seade sisse.
  - 4 Lae seade täiesti täis.
- Kui oled seadme laadimise lõpetanud, sule ilmastikukaitse.

Title	About the Battery - Edge
Identifier	GUID-F70DBCBD-E11C-408F-A2A7-FBF047FCA4AE
Language	ET-EE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	broken conref.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	wiederan

## Aku teave

### HOIATUS

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

---

Title	Installing the Device
Identifier	GUID-12CE9464-C7D8-4F75-BEAC-7C007FCB6154
Language	ET-EE
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Added text from PM about mounting horizontally.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	cozmyer

## Standardse hoidiku paigaldamine

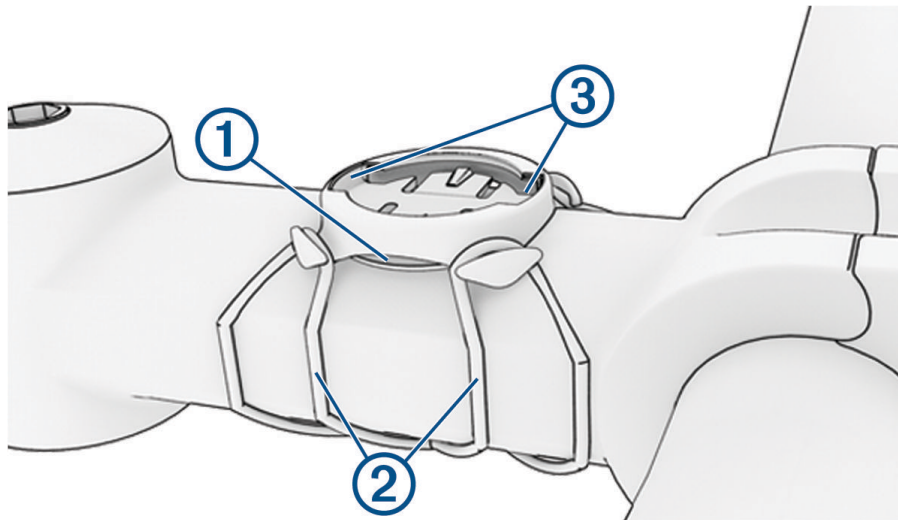
Parima GPS-vastuvõtu ja ekraani nähtavuse tagamiseks asetage rattakinnitus nii, et seade oleks maa suhtes horisontaalselt ja seadme esiosa oleks suunatud taeva poole. Saad rattahoidiku paigaldada roolivarre või käepidemete külge.

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

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

2 Paigalda kummist ring ① hoidiku tagumisele küljele.

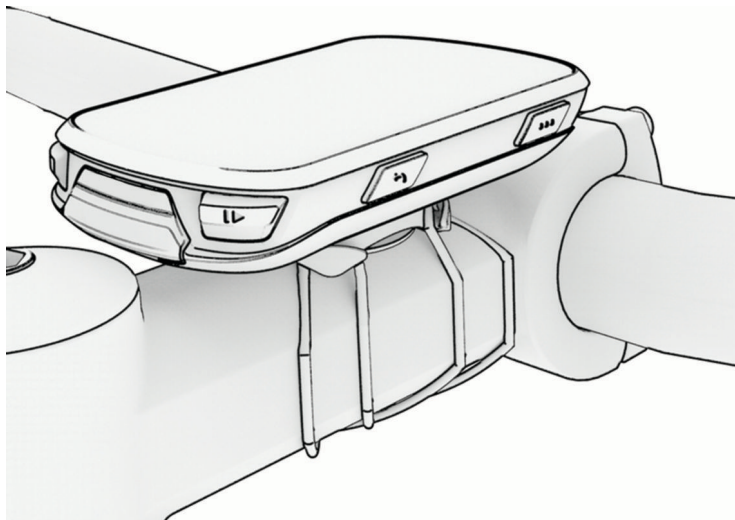
Kaasas on kaks kummist ringi, saad valida sellise, mis su rattaga paremini sobib. Kummist kinnitus joondub hoidiku tagumise osaga nii, et see jääb paika.



3 Aseta hoidik ratta roolivarrele.

4 Kinnita hoidik kahe kummipaela abil ②.

- 5 Pane seadme taga olevad kinnitused kohakuti hoidiku kinnitustega ③.
- 6 Vajuta kergelt alla ja pööra seade päripäeva kuni see paika lukustub.

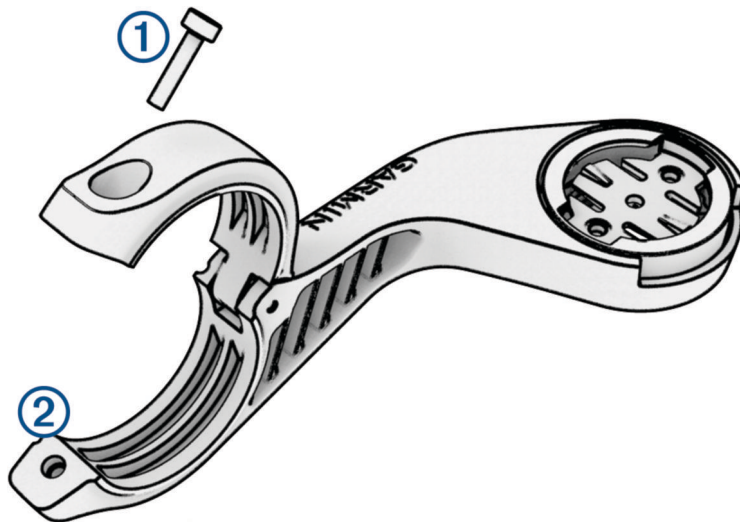


Title	Installing the Out-Front Mount (modular)
Identifier	GUID-B8013AB6-169D-4E92-B28D-72C304390EC2
Language	ET-EE
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	terminology (device/bike computer)
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:58:31
Author	pruekatie

## Ettepoole ulatuva hoidiku paigaldamine

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

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

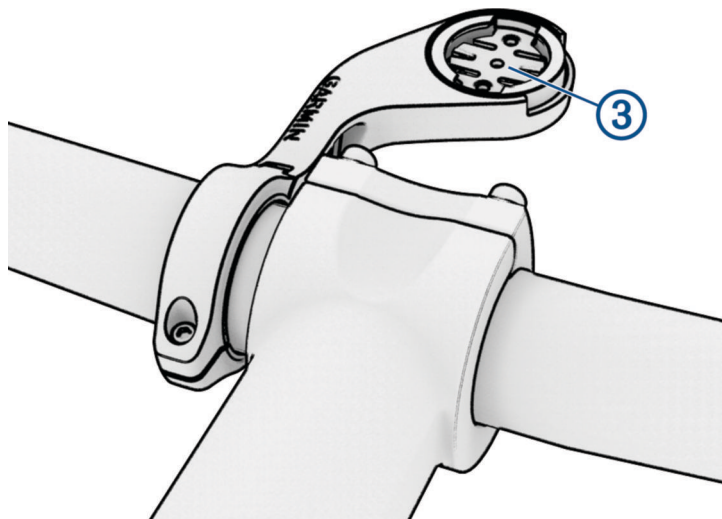


- 3 Mähi kummialus ümber käepideme.
  - Kui käepideme diameeter on 25,4 mm või 26 mm, kasuta paksemat alust.
  - Kui käepideme diameeter on 31,8 mm, kasuta õhemat alust.
  - Kui käepideme diameeter on 35 mm, ära kasuta kummialust.
- 4 Paigalda käepideme ühendus ümber kummist aluse.
- 5 Pane kruvi tagasi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

**MÄRKUS.** hoidiku kindlalt kinnitamiseks soovib Garmin keerata kruvi kinni maksimaalse pöördemomendiga 0,8 N-m (7 lbf-in). Peaksid iga teatud aja tagant kontrollima, et kruvi on korralikult kinni.



6 Pane rattaarvuti Edge taga olevad kinnitused kohakuti hoidiku kinnitustega ③.



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

Title	Releasing the Edge
Identifier	GUID-B8CC570A-3D55-4EDC-BC10-9452D66F50A3
Language	ET-EE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	wiederan

### Seadme Edge vabastamine

1 Vabastamiseks keera seadet Edge päripäeva.

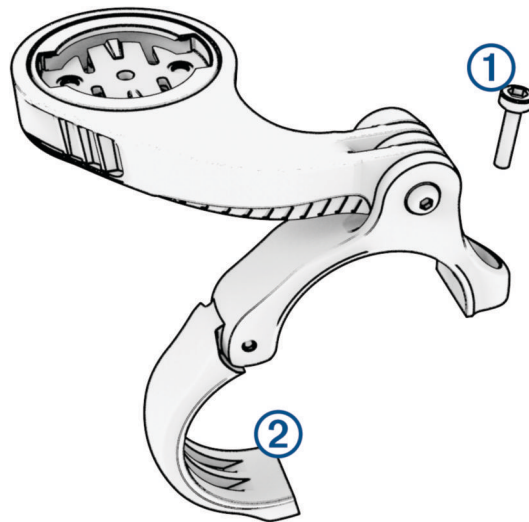
2 Tõsta seade Edge kinnitusest ära.

Title	Installing the Mountain Bike Mount
Identifier	GUID-DF093A1F-2061-4C89-B565-7E097410033E
Language	ET-EE
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Updated handlebar sizes.
Status	Released
Last Modified	10/11/2022 15:42:05
Author	mcdanielm

## Hoidiku paigaldamine mägijalgrattale

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

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



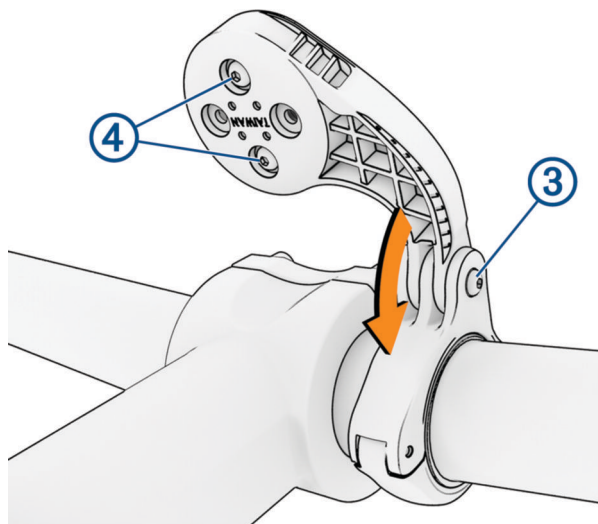
### 3 Tee valik:

- Kui käepideme diameeter on 25,4 mm või 26 mm, pane käepideme ümber paksem kummialus.
- Kui käepideme diameeter on 31,8 mm, pane käepideme ümber õhem kummialus.
- Kui käepideme diameeter on 35 mm, ära kasuta kummialust.

- 4 Aseta kinnitus käepideme ümber, nii et hoidiku sang on ratta roolivarre kohal.

- 5 Kasuta 3 mm kuuskantvõtit kruvi lahtikeeramiseks hoidiku sangal ③, aseta hoidiku sang paika ja keera kruvi kinni.

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

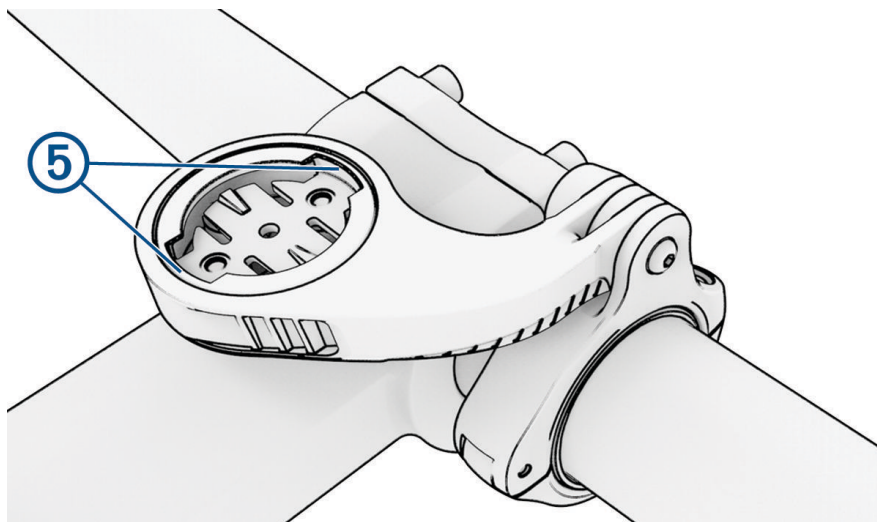


- 6 Vajadusel kasuta 2 mm kuuskantvõtit, et eemaldada kahte kruvi hoidiku tagant ④, eemalda ja pööra kinnitus, ning pane kruvid tagasi, et muuta hoidiku suunda.

- 7 Pane kruvi tagasi käepideme kinnitusele ja keera see korralikult kinni

**MÄRKUS.** hoidiku kindlalt kinnitamiseks soovib Garmin keerata kruvi kinni maksimaalse pöördemomendiga 0,8 N-m (7 lbf-in). Peaksid iga teatud aja tagant kontrollima, et kruvi on korralikult kinni.

- 8 Pane Edge seadme taga olevad kinnitused kohakuti hoidiku kinnitustega ⑤.



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

Title	Product Updates (formerly Support and Updates)
Identifier	GUID-3CCB0850-544E-4983-8D61-3CEB91253BCA
Language	ET-EE
Description	
Version	17
Revision	2
Changes	Added vault and LTE sub setup
Status	Released
Last Modified	31/03/2023 14:30:23
Author	hizerdanielle

## Tooteuendused

Seade kontrollib automaatselt uuenduste olemasolu, kui ühendatud on Bluetooth või Wi-Fi. Käsitsi saad uuendusi kontrollida süsteemisätetest ([Süsteemiseaded](#), lehekülg 120). Installeer arvutisse Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). Installeer nutitelefoni rakendus Garmin Connect.

Tagab Garmin seadmetel allolevatele teenustele hõlpsa juurdepääsu.

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

Title	Updating the Software Using the Garmin Connect App (Device)
Identifier	GUID-3D8EC560-3F68-45B9-9775-870DF23761B8
Language	ET-EE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as from watches for Edge
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:30:55
Author	pruekatie

## Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil

Enne seadme tarkvara uuendamist rakenduse Garmin Connect abil peab sul teenuses Garmin Connect konto olema ning seade peab ühilduva telefoniga seotud olema ([Telefoni sidumine](#), lehekülg 66).

Sünkrooni seade rakendusega Garmin Connect.

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

Title	Updating the Software Using Garmin Express - USB and WiFi
Identifier	GUID-B53296DF-CC85-48A0-B348-EF495665DD46
Language	ET-EE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated title. Tweaked Wi-Fi sentence.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:25:53
Author	cozmyer

## Tarkvara uuendamine rakendusega Garmin Express

Seadme tarkvara uuendamiseks peab sul olema konto Garmin Connect ning pead alla laadima rakenduse Garmin Express.

**1** Ühenda seade arvutiga USB-kaabli abil.

Kui uus tarkvara on saadaval, saadab rakendus Garmin Express selle seadmesse.

**2** Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

**3** Ära uuendamise ajal seadet arvutist eralda.

**MÄRKUS.** kui oled seadmes juba Wi-Fi ühenduvuse seadistanud, saab Garmin Connect automaatselt Wi-Fi kaudu saadaolevad tarkvara uuendused seadmesse alla laadida.

Title	Specifications - heading only
Identifier	GUID-CC74BB90-1C6A-42CB-A654-E97AFF5D44C2
Language	ET-EE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	QA'd EN, FR, IT, DE, ES, PT, PT-BR, NO, SV
Status	Released
Last Modified	13/08/2019 09:08:34
Author	semrau

## Tehnilised andmed

Title	Specifications - Edge 540-840 OM
Identifier	GUID-62D44DE6-9C4D-4834-8267-8B23F891A9F3
Language	ET-EE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:29:37
Author	pruekatie

## Edge tehnilised andmed

Aku tüüp	Korduvlaaditav sisse-ehitatud liitiumaku
Aku kasutusaeg	Edge 840 : kuni 26 h. Edge 840 Solar: kuni 32 h koos päikeseenergiaga <sup>1</sup>
Töötemperatuuri vahemik	-20 kuni 60 °C (-4 kuni 140 °F)
Laadimise temperatuurivahemik	0 kuni 45 °C (32 kuni 113 °F)
Juhtmevaba ühenduse sagedused	2,4 GHz @ 19,5 dBm maksimaalselt
Veekindluse tase	IEC 60529 IPX7 <sup>2</sup>

Title	Specifications - HRM Dual
Identifier	GUID-ACE86E1D-9499-4D84-9BC2-00C4F06B0614
Language	ET-EE
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updated the operating temp. range
Status	Released
Last Modified	31/03/2023 14:30:23
Author	cozmyer

## HRM-Dual tehnilised andmed

Aku tüüp	Vahetatav CR2032, 3 V
Aku kasutusaeg	Kuni 3,5 aastat (1 h päevas)
Töötemperatuuri vahemik	0 kuni 40 °C (32 kuni 104 °F)
Traadita side sagedus	2,4 GHz @ 2 dBm maksimaalselt
Veekindluse tase	1 ATM <sup>3</sup> <b>MÄRKUS.</b> see seade ei esita ujumise ajal pulsisagedusandmeid.

<sup>1</sup> Kasutamisel 75 000 lux tingimustes.

<sup>2</sup> Seade võib olla kuni 30 minutit 1 meetri sügavuses vees. Lisateavet vt veebilehelt [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

<sup>3</sup> Seade talub rõhku, mis on võrdne 10 m sügavusega. Lisateavet vt veebilehelt [garmin.com/waterrating](http://garmin.com/waterrating).

Title	Specifications - Speed Sensor and Cadence Sensor
Identifier	GUID-7D16DEB2-024C-486A-BFCA-A2237FD5A314
Language	ET-EE
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Terminology updates.
Status	Released
Last Modified	10/11/2022 14:42:41
Author	mcdanielm

## Kiirusanduri 2 ja rütmianduri 2 spetsifikatsioonid

Aku tüüp	Vahetatav CR2032, 3 V
Aku kestvus	Ligikaudu 12 kuud (1 h päevas)
Kiirusanduri hoiustamine	Kuni 300 h tegevuse andmeid
Töötemperatuuri vahemik	–20 kuni 60 °C (–4 kuni 140 °F)
Traadita side sagedus	2,4 GHz @ 4 dBm maksimaalselt
Veekindluse tase	IEC 60529 IPX7 <sup>4</sup>

Title	Viewing Device Information
Identifier	GUID-5B96B8E4-1A8A-498A-B3BA-926D3A40E171
Language	ET-EE
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updated the conditions and split regulatory info into a new compliance topic.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	cozmyer

## Seadme teabe vaatamine

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

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

<sup>4</sup> Seade võib olla kuni 30 minutit 1 meetri sügavuses vees. Lisateavet vt veebilehelt [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

Title	Viewing E-Label Regulatory and Compliance Information
Identifier	GUID-2C7EEE53-8883-49C9-89C7-E6D4607F9A6C
Language	ET-EE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix IT
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	pullins

## Regulatiiv- ja vastavusteabe vaatamine

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

1 Vali .

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

Title	Device Care - handheld
Identifier	GUID-F84C6101-1D4C-4A99-B2F0-079232A26F93
Language	ET-EE
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	No English change. Version to fix FR-FR title.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	sextona

## Seadme hooldamine

### TEATIS

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

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

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

Kinnita ilmastikukaitse tugevalt, et vältida USB-pordi kahjustamist.

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



Title	Cleaning the Watch
Identifier	GUID-36E172FA-C2ED-4EBC-A57D-7C0963ABA3C6
Language	ET-EE
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Adding conditions for wearables, exposed contacts. Adding link to fit and care url.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:04:43
Author	gerson

## Seadme puhastamine

### TEATIS

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

1 Puhasta seadet lapiga, mida on niisutatud õrnatoimelise puhastusainega.

2 Kuivata.

Puhastamise järel lase seadmel täielikult kuivada.

Title	Caring for the Heart Rate Monitor (HRM-Run)
Identifier	GUID-8DD459F4-848B-48E7-9AA8-A9791D211310
Language	ET-EE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Correcting lexicon terms.
Status	Released
Last Modified	12/07/2021 08:26:45
Author	gerson

## Pulsisageduse monitori hooldamine

### TEATIS

Enne rihma pesemist pead mooduli avama ja eemaldama.

Rihmale kogunenud higi ja soolad vähendavad pulsisageduse monitoril täpsete andmete edastamist.

- Vt veebiaadressi [www.garmin.com/HRMcare](http://www.garmin.com/HRMcare) täpsemate pesemisjuhendite saamiseks.
- Loputa rihma pärast iga kasutuskorda.
- Pese rihma masinas pärast iga seitset kasutuskorda.
- Ära kuivata rihma kuivatis.
- Riputa rihm kuivama või asetage see tasasele pinnale.
- Pulsimõõtja eluea pikendamiseks ühenda see lahti, kui see pole kasutuses.

Title	User Replaceable Battery
Identifier	GUID-5D44C3FC-E19E-446D-8FCD-B4AD51FA954C
Language	ET-EE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Because the ISPI has all battery warnings, this topic looks incomplete and has caused issues with the safety lab. Reference to ISPI only.
Status	Released
Last Modified	12/07/2021 08:18:13
Author	wiederan

## Patareid, mida saab kasutaja asendada

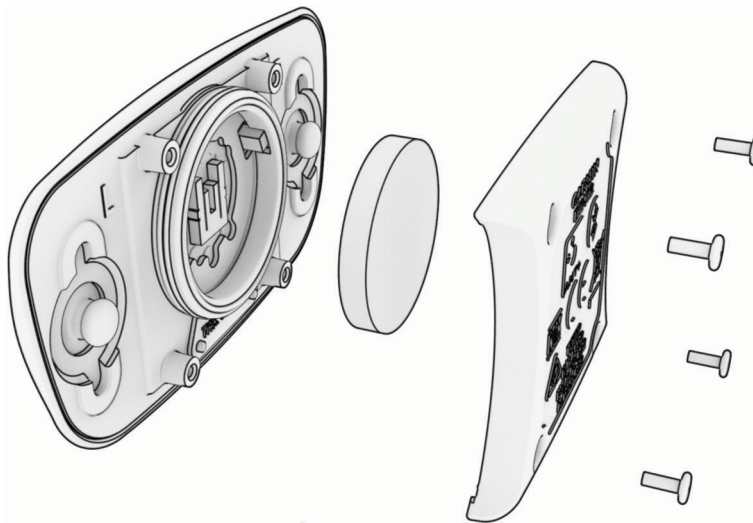
### HOIATUS

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

Title	Replacing the Heart Rate Monitor Battery
Identifier	GUID-2C6A3710-FAD1-4F5A-9FAF-A8C9DD7B8685
Language	ET-EE
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Torx T5 screws instead. Ask before using this version. HRM variable too for HRM-Dual bundles.
Status	Released
Last Modified	12/07/2021 08:26:45
Author	wiederan

## HRM-Dual patarei asendamine

- 1 Mooduli taga oleva nelja kruvi eemaldamiseks kasuta kaasasolevat (Torx T5) kruvikeerajat.  
**MÄRKUS.** HRM-Dual Lisatarvikud, mis toodeti enne 2020. aasta septembrit kasutavad Phillips #00 kruve.
- 2 Eemalda kate ja patarei.



- 3 Oota 30 sekundit.
- 4 Sisesta uus patarei nii, et plusspool jääb üles.  
**MÄRKUS.** ära O-rõngastihendit lõhu ega kaota.
- 5 Pane esikate tagasi ja keera kõik neli kruvi kinni.  
**MÄRKUS.** ära keera kinni liiga tugevasti.

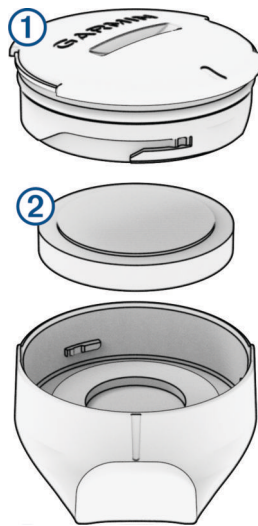
Pärast pulsimõõtja patarei asendamist võib olla peab selle seadmega uuesti siduma.

Title	Replacing the Speed Sensor Battery
Identifier	GUID-2A1551EB-30B7-44A0-AABC-37A8CFEAD52B
Language	ET-EE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Added battery type.
Status	Released
Last Modified	12/07/2021 08:18:13
Author	cozmyer

## Kiirisanduri patarei asendamine

Seade töötab CR2032 patareiga. Pärast kaht täispööret vilgub LED punasega, see näitab, et patarei on tühi.

1 Anduri eesmisel küljel leia ümmargune patarei kaas ①.



2 Keera kaant vastupäeva kuni näitab, et on lahti, seejärel saab kaant hõlpsasti ära võtta.

3 Eemalda kate ja patarei ②.

4 Oota 30 sekundit.

5 Asenda patarei, pane tähele + ja - poolt.

**MÄRKUS.** ära O-rõngastihendit lõhu ega kaota.

6 Keera kaant päripäeva nii, et kaane peal olev märgis on kohakuti märgisega ümbrisel.

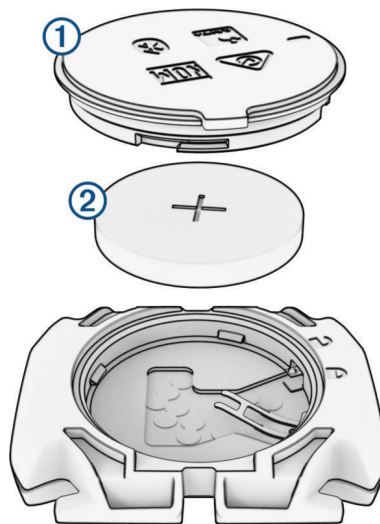
**MÄRKUS.** pärast patarei välja vahetamist vilgub LED roheline ja punasega paar sekundit. LED vilgub roheline ja punasega, seejärel lõpetab vilkumise, siis on seade aktiivne ja andmete edastamiseks valmis.

Title	Replacing the Cadence Sensor Battery
Identifier	GUID-716D268E-17F3-41BD-A93C-C5E6555584FD
Language	ET-EE
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English change. Version to fix DA-DK. Space after glyph.
Status	Released
Last Modified	10/11/2022 14:49:39
Author	pullins

## Rütmianduri patarei asendamine

Seade töötab CR2032 patareiga. Pärast kaht täispööret vilgub LED punasega, see näitab, et patarei on tühi.

1 Leia anduri tagumisel küljel olev ümmargune patareikaas ①.



2 Keera kaant vastupäeva kuni näitab, et on lahti, seejärel saab kaant hõlpsasti ära võtta.

3 Eemalda kate ja patarei ②.

4 Oota 30 sekundit.

5 Asenda patarei, pane tähele + ja - poolt.

**MÄRKUS.** ära O-rõngastihendit lõhu ega kaota.

6 Keera kaant päripäeva kuni märgis näitab, et on kinni.

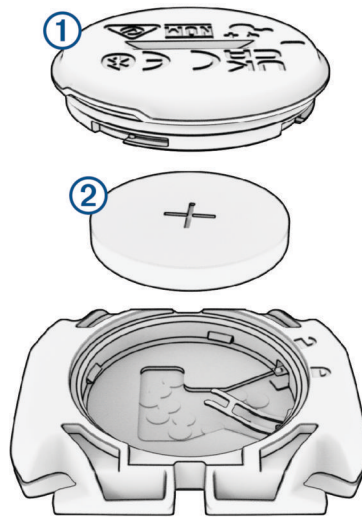
**MÄRKUS.** pärast patarei välja vahetamist vilgub LED roheline ja punasega paar sekundit. LED vilgub roheline ja punasega, seejärel lõpetab vilkumise, siis on seade aktiivne ja andmete edastamiseks valmis.

Title	Replacing the Cadence Sensor Battery (Australia)
Identifier	GUID-D889546C-3D56-4C74-A251-DBCBC440ADDB
Language	ET-EE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	20/12/2022 08:38:37
Author	hizerdanielle

## Rütmianduri patareid asendamine

**MÄRKUS.** kasuta seda juhendit nende tootemudelite korral, millel on patareid katva ukse peal mündiava. Seade töötab CR2032 patareiga. Pärast kaht täispööret vilgub LED punasega, see näitab, et patareid on tühi.

1 Leia anduri tagumisel küljel olev ümmargune patareikaas ①.



2 Keera kaant vastupäeva kuni näitab, et on lahti, seejärel saab kaant hõlpsasti ära võtta.

3 Eemalda kate ja patareid ②.

4 Oota 30 sekundit.

5 Asenda patareid, pane tähele + ja - poolt.

**MÄRKUS.** ära O-rõngastihendit lõhu ega kaota.

6 Keera kaant päripäeva kuni märgis näitab, et on kinni.

**MÄRKUS.** pärast patareid välja vahetamist vilgub LED roheline ja punasega paar sekundit. LED vilgub roheline ja punasega, seejärel lõpetab vilkumise, siis on seade aktiivne ja andmete edastamiseks valmis.

Title	Troubleshooting
Identifier	GUID-3DAE3305-3896-4A74-911B-6D30C789AE72
Language	ET-EE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:25:53
Author	wiederan

## Tõrkeotsing

Title	Resetting the Device
Identifier	GUID-46A06A7C-1F46-4DBA-B010-DAD7BA6BE59E
Language	ET-EE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated the icon to a variable
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	mcdanielm

### Seadme lähtestamine

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

Hoia nuppu  all 10 sekundit.

Seade lähtestatakse ja lülitatakse sisse.

Title	Restoring the Default Settings
Identifier	GUID-34861F59-6CF2-40AE-8DA4-A484AD8655E8
Language	ET-EE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Added a condition for workouts.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	cozmyer

### Vaikesätete taastamine

Võid taastada vaikimisi kasutatavad konfiguratsioonisätted ja aktiivsusprofiilid. See ei eemalda sinu ajalugu ega tegevusandmeid, nagu sõidud, treeningud ja rajad.

Vali  > **Süsteem** > **Seadme lähtestamine** > **Taasta vaikeseaded** > .

Title	Clearing User Data and Settings
Identifier	GUID-AF7BFED5-CD5E-4547-94AC-71DD8413E2F1
Language	ET-EE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Added a condition for workouts.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	cozmyer

## Kõikide kasutajaandmete ja -sätete kustutamine

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

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

Title	Maximizing Battery Life
Identifier	GUID-83CA3524-0C2B-435C-BC4D-5FAC6E378659
Language	ET-EE
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Remove smart recording
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:54:15
Author	pruekatie

## Aku kestvuse maksimeerimine

- Lülita sisse **Battery Saver** (*Akusäästurežiimi sisselülitamine, lehekülg 147*).
- Vähenda taustvalgust või lühenda taustvalguse kestust (*Ekraaniseaded, lehekülg 121*).
- Lülita sisse funktsioon **Automaatne unerežiim** (*Autom. unerežiimi kasutamine, lehekülg 117*).
- Lülita välja **Telefon** juhtmeta funktsioon (*Telefonisätted, lehekülg 120*).
- Vali **GPS** säte (*Satelliidisätte muutmine, lehekülg 119*).
- Eemalda juhtmeta andurid, mida ei kasutata.



Title	Turning On Battery Saver Mode
Identifier	GUID-3DE9F05B-B141-4A8F-A485-A3CF355DFB86
Language	ET-EE
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Major changes to feature functionality.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	cozmyer

## Akusäästurežiimi sisselülitamine

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

1 Vali  > **Battery Saver** > **Luba**.

2 Tee valik:

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



Aku hinnanguline järelejäänud tööiga kuvatakse ekraani ülaservas.

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

Title	My phone will not connect to the device
Identifier	GUID-4442F808-670B-4EF3-AC60-32666F173DFD
Language	ET-EE
Description	
Version	7.1.1
Revision	2
Changes	Versioned for non-wearables; split last bullet and added conditions
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	mcdanielm

## Telefon ei ühendu seadmega

Kui telefon ei saa seadmega ühendust luua, proovi järgmist.

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

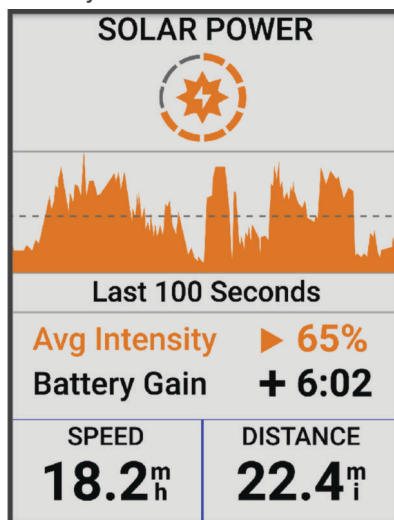
Title	Tips for Using the Edge 1040 Solar
Identifier	GUID-533C1430-2080-4CEF-8437-4D7CC827224D
Language	ET-EE
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	device to bike computer
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:30:21
Author	pruekatie

## Rattaarvuti Edge 840 Solar kasutamisega seotud näpunäited

Päikeseenergia abil laadimine on mõeldud seadme aku tööaja optimeerimiseks ja pikendamiseks. Päikese abil laadimine toimub siis, kui seade on unerežiimis või välja lülitatud.

- Kui seadet ei kasutata, siis aku eluea pikendamiseks suuna selle ekraan päikese poole.
- Sirvi tegevuse ajal päikeseenergia andmete leheküljele.

Päikeseenergia andmete lehekülg toob esile praeguse päikesevalguse intensiivsuse ja päikeseenergia kogu sõiduaja, võttes arvesse praegust kasutust ja seadme akukulu.



Title	Improving GPS Satellite Reception
Identifier	GUID-8F933BDD-AE3F-447F-9A06-64C4A3257DA5
Language	ET-EE
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Use this version for non-wearables (device, phone). Sw: Terminology only. Not all topics can manage it this way and we might have to use branches or split off?
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	mcdanielm

## GPS-satelliidi vastuvõtmise täiustamine


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

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

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

Title	My device is in the wrong language
Identifier	GUID-71AF3E52-C71C-4F57-91EC-29B80D2D74E1
Language	ET-EE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated System location in step 2
Status	Released
Last Modified	10/11/2022 15:03:29
Author	mcdanielm

## Mu seadme keel on vale

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

Title	Setting Your Elevation
Identifier	GUID-1833C7CC-667E-48C7-B7D2-7A6041470478
Language	ET-EE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	remove condition on Navigation/Where To?
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	wiederan

## Kõrguse seadistamine

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

1 Vali **Navigeerimine** >  > **Määra kõrgus**.

2 Sisesta kõrgus ja vali .

Title	Edge Temperature Readings
Identifier	GUID-0FBC73F5-6726-4886-95CD-4BD4E152178F
Language	ET-EE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	wiederan

## Temperatuurinäidud

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

Title	Calibrating the Barometric Altimeter
Identifier	GUID-4E69C50B-1F18-4D7E-A87B-A11FB9007D5D
Language	ET-EE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as from watches.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	cozmyer

## Baromeetrilise altimeetri kalibreerimine

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

1 Vali  > **Süsteem** > **Kalibreeri**.

2 Tee valik:

- GPS-i algpunktis automaatseks kalibreerimiseks vali **Automaatkal..**
- Praeguse kõrguse käsitsi sisestamiseks vali **Kalibreeri** > **Sisesta käsitsi**.
- Digitaalse kõrgusmudeli (DEM) kaudu praeguse kõrguse sisestamiseks vali **Kalibreeri** > **Kasuta digitaalse kõrgusmudelit**.
- GPS-alguspunkti alusel praeguse kõrguse sisestamiseks vali **Kalibreeri** > **Kasuta GPS-i**.

Title	Calibrating the Compass
Identifier	GUID-71115C13-A2F3-4A34-984F-F5A864476677
Language	ET-EE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as from fenix 6
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:31:42
Author	cozmyer

## Kompassi kalibreerimine

### TEATIS

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

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

1 Vali  > **Süsteem** > **Kalibreeri kompass**.

2 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Title	Replacement O-rings
Identifier	GUID-42141C89-EEA2-4AE8-94BE-CBAC92FA82CF
Language	ET-EE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	took out sizes, since there are now multiple rings and mounts. The best thing to do is have them buy parts at Garmin.com
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:15
Author	wiederan

## Asendusrõngastihendid

Saadaval on kinnituse asendusrõngastihendid.

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

Title	Getting More Information
Identifier	GUID-E4202D66-B73A-472E-8EB1-0718BCD443F3
Language	ET-EE
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	removed intosports and learning center (just redirects to support.com)
Status	Released
Last Modified	05/03/2019 13:41:41
Author	wiederan

## Lisateabe hankimine

- Ava [support.garmin.com](http://support.garmin.com), et leida rohkem kasutusjuhendeid, artikleid ja tarkvarauuendusi.
- Ava [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) või võta ühendust ettevõtte Garmin edasimüüjaga, et saada teavet valikuliste tarvikute ja varuosade kohta.

Title	Appendix (title only Shared)
Identifier	GUID-E1A8D420-7F46-470B-B85D-0429910CA109
Language	ET-EE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	No English change. Version to fix RO.
Status	Released
Last Modified	08/01/2020 07:40:53
Author	pullins

**Lisa**

Title	Data Fields
Identifier	GUID-53FC7978-187F-4E53-AA33-04853F86B05F
Language	ET-EE
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Update ANT+. MM: Added 4 new fields to eBike, Other, Timer categories
Status	Released
Last Modified	31/03/2023 14:30:23
Author	pruekatie

## Andmeväljad

**MÄRKUS.** kõigi tegevuse tüüpide jaoks pole kõik andmeväljad saadaval. Mõnede andmeväljade puhul on andmete kuvamiseks vajalikud ühilduvad tarvikud. Mõned andmeväljad ilmuvad seadmes rohkem kui ühes kategoorias.

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

### Rütmiväljad

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

### Cycling Dynamics Fields

Nimi	Kirjeldus
Ringi keskmine energiav. tippfaas	Praeguse tegevuse käigus vasaku jala energiafaasi tippnurk.
Keskmine vasaku energiaväljundi faas	Praeguse tegevuse käigus vasaku jala keskmine energiafaasi nurk.
Keskm. PKN	Praeguse tegevuse keskmine platvormikeskme nihe.
Keskmine parem energiaväljundi faas	Praeguse tegevuse käigus parema jala keskmine energiafaasi nurk.
Keskm. P. Energiavälj. tippfaas	Praeguse tegevuse käigus parema jala energiafaasi tippnurk.
Ringi energiav. tippfaas	Praeguse ringi käigus vasaku jala energiafaasi tippnurk.
Ringi vasak energiaväljundi faas	Praeguse ringi käigus vasaku jala keskmine energiafaasi nurk.
Ringi PKN	Praeguse ringi keskmine platvormikeskme nihe.
Ringi parem energiav. tippfaas	Praeguse ringi käigus parema jala energiafaasi tippnurk.
Ringi parem energiaväljundi faas	Praeguse ringi käigus parema jala keskmine energiafaasi nurk.
Ringiaeg istudes	Praeguse ringi käigus pedaalimise käigus istunud aeg.
Ringiaeg seistes	Praeguse ringi käigus pedaalimise käigus seistud aeg.
Vasak energiav. tippfaas	Vasaku jala praegune energiaväljundi faasi tippnurk. Energiaväljundi faasi tippnurk on nurk, kus sõitja toodab kõige suurema osa jõust.

Nimi	Kirjeldus
Vasak energiaväljundi faas	Vasaku jala praegune energiaväljundi faasi nurk. Energiaväljundi faas on pedaalikäigu piirkond, kus toodetakse positiivset energiat.
Platvormikeskme nihe	Platvormikeskme nihe. Platvormikeskme nihe on pedaalil punkti suunatud jõud.
Parem energia tippfaas	Parema jala praegune energiaväljundi faasi tippnurk. Energiaväljundi faasi tippnurk on nurk, kus sõitja toodab kõige suurema osa jõust.
Parem energiaväljundi faas	Parema jala praegune energiaväljundi faasi nurk. Energiaväljundi faas on pedaalikäigu piirkond, kus toodetakse positiivset energiat.
Istumisaeg	Tegevuse käigus pedaalimise käigus istunud aeg.
Seisuaeg	Tegevuse käigus pedaalimise käigus seistud aeg.

### Vahemaaväljad

Nimi	Kirjeldus
Vahemaa	Praeguse raja või tegevuse läbitud vahemaa.
Ringi pikkus	Praeguse ringi läbitud vahemaa.
Viimase ringi vahemaa	Viimase lõpetatud ringi läbitud vahemaa.
Eesolev vahemaa	Vahemaa üksuse Virtual Partner ees või taga.
Läbisõit	Jooksuarvestus või kõikide marsruutide läbitud vahemaa. Marsruudiandmete lähtestamisel koguandmeid ei kustutata.

### eBike

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



## Vahemaaväljad

Nimi	Kirjeldus
Jäänud tõus	Kui kasutad kõrgusesiht, siis trenni käigus või raja läbimisel järelejäänud tõus.
Tõusu Järgmise raja punktini	Jäänud tõus raja järgmise punktini.
Kõrgus	Sinu praeguse asukoha kõrgus merepinnast.
Mark	Tõusu arvutamine jooksu (vahemaa) alusel. Näiteks iga 3 m (10 ft.) tõustud vahemaa kohta liigud 60 m (200 ft.), järk on 5%.
Kogu tõus	Kogutõus viimasest nullimisest.
Kogu langus	Kogulangus viimasest nullimisest.
KESKMINE TÕUSUKIIRUS	Praeguse tegevuse keskmine tõusukiirus.
30 S VAM	Keskmise tõusukiiruse 30 s liikumise keskmine.
Keskm. VAM	Praeguse tegevuse keskmine tõusukiirus.
Ringi VAM	Praeguse ringi keskmine tõusukiirus.

## Käigud

Nimi	Kirjeldus
Di2 aku tase	Di2 anduri aku laetuse tase.
Di2 vahetusrežiim	Di2 anduri praegune vahetusrežiim.
Eesmised käigud	Esikäik käigu asendiandurist.
Käiguvaheti aku	Käigu asendianduri aku olek.
Käigukombinatsioon	Praegune käikude kombinatsioon käigu asendiandurist.
Varustus	Esi- ja tagakäik käigu asendiandurist.
Ülekandearv	Esi- ja tagakäikude hammaste arv käigu asendiandurilt tuvastatuna.
Tagumise käigud	Tagakäik käigu asendiandurist.

## Graafiline

Nimi	Kirjeldus
Rütm	Rattasõit. Värviline näidik, mis kujutab su praegust rütmivahemikku.
Rütmi tulbad	Tulpdiagramm, mis näitab praeguse tegevuse rattasõidurütmi praegust, keskmist ja maksimaalset väärtust.
Rütmigraafik	Joondiagramm, mis näitab praeguse tegevuse rattasõidurütmi väärtuseid.
Kõrguse graafik	Joondiagramm, mis näitab praeguse tegevuse hetkekõrgust, kogutõusu ja kogulan- gust.
Pulsisagedus	Värviline näidik, mis kujutab su praegust pulsisagedustsooni.
Pulsisageduse tulbad	Tulpdiagramm, mis näitab hetketegevuse pulsisageduse praegust, keskmist ja maksi- maalset väärtust.
Pulsisageduse graafik	Joondiagramm, mis näitab hetketegevuse pulsisageduse praegust, keskmist ja maksi- maalset väärtust.
Võimsus	Värviline näidik, mis kujutab su praegust jõutsooni.
Toitetulbad	Tulpdiagramm, mis näitab hetketegevuse võimsusväljundi praegust, keskmist ja maksi- maalset väärtust.
Energiavälj. graafik	Joondiagramm, mis näitab hetketegevuse energiaväljundi praegust, keskmist ja maksi- maalset väärtust.
Kiirus	Värviline näidik, mis kujutab su praegust kiirust.
Kiirustulbad	Tulpdiagramm, mis näitab su hetketegevuse praegust, keskmist ja maksimaalset kiiru- seväärtust.
Kiirusgraafik	Joondiagramm, mis näitab su praeguse tegevuse kiirust.

## Pulsiväljad

Nimi	Kirjeldus
% pulsiajeduse reservist	Pulsiajeduse reservi protsent (maksimaalne pulsiajedus miinus südame kiirus puhkamisel).
% maksimaalsest pulsiajedusest	Maksimaalse pulsiajeduse protsent.
Aerobne efektiivsus	Praeguse treeningu mõju sinu aerobse treeningu tasemele.
Anaerobne efektiivsus	Praeguse treeningu mõju sinu anaerobse treeningu tasemele.
Keskmine HRR %	Praeguse tegevuse keskmise pulsiajeduse reservi protsent (maksimaalne pulsiajedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Keskmine pulsiajedus	Praeguse tegevuse keskmine pulsiajedus.
Keskm. %max pulsiajedus	Praeguse tegevuse maksimaalse pulsiajeduse keskmise protsent.
Pulsiajedus	Pulsiajedus, lööke minutis (l/min). Seadmel peab olema randme või rindkere pulsimõõtja.
Pulsitsoon	Praegune pulsiajeduse vahemik (1 kuni 5). Vaikimisi tsoonide aluseks on sinu profiil ja maksimaalne pulsiajedus (220 miinus sinu vanus).
HR tsooni graafik	Joongraafik, mis kujutab su praegust pulsiajedustsooni (1 kuni 5).
Ringi pulsireservi protsent	Praeguse ringi keskmise pulsiajeduse reservi protsent (maksimaalne pulsiajedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Ringi pulss	Praeguse ringi keskmine pulsiajedus.
Ringi % max pulsiajedus	Praeguse ringi maksimaalse pulsiajeduse keskmine protsent.
Viimase ringi pulss	Viimase lõpetatud ringi keskmine pulsiajedus.
Koormus	Praeguse tegevuse treeningkoormus. Treeningkoormus on harjutusjärgne liigne hapniku tarbimine (EPOC), mis märgib treeningu intensiivsust.
Hingamissagedus	Hingamissagedus hingetõmmetena minutis (brpm).
Aeg tsoonis	Aeg igas pulsiajeduse või energiatsoonis.

## Lambid

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

## MTB jõudlus

Nimi	Kirjeldus
60 S SUJUVUS	Vooskoori 60 s liikumise keskmine.
60 S SÜDIKUS	Südikuseskoori 60 s liikumise keskmine.
Vool	Näitab, kui ühtlaselt säilitad kiirust ja sujuvust praeguse tegevuse pööretel.
Vastupidavus	Praeguse tegevuse raskustaseme näit kõrguse, kalde ja suuna kiire muutumise põhjal.
Ringi voog	Praeguse ringi üleüldine vooskoor.
Ringi südikus	Praeguse ringi üleüldine südikuseskoor.

## Navigatsiooniväljad

Nimi	Kirjeldus
Jäänud tõus	Kui kasutad kõrgusesiht, siis trenni käigus või raja läbimisel järelejäänud tõus.
Tõusu Järgmise raja punktini	Jäänud tõus raja järgmise punktini.
Rajapunkti kaugus Jäänud vahemaa järgmise punktini rajal.	Jäänud vahemaa järgmise punktini rajal.
Sihtpunkti asukoht	Sinu lõpliku sihtkoha asukoht.
Kaugus punktini	Järgmise punktini jäänud vahemaa.
Vahemaa sihtkohani	Lõpliku sihtkohani jäänud vahemaa. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Kaugus järgmiseni	Jäänud vahemaa järgmise teepunktini teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
ETA sihtkohta	Eeldatav saabumise aeg lõplikus sihtkohas (vastavalt sihtkoha kohalikule kellaajale). Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
ETA järgmisesse punkti	Eeldatav saabumise aeg järgmises teepunktis (vastavalt teepunkti kohalikule kellaajale). Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Kurss	Liikumise kurss.
Järgmine teepunkt	Järgmine teepunkt teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Sihtkohta jõudmise aeg	Eeldatav jäänud aeg lõpliku sihtkohani jõudmiseks. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Aeg järgmiseni	Jäänud aeg järgmise teepunktini teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Aeg punkti	Jäänud aeg järgmise punktini.

## Muud väljad

Nimi	Kirjeldus
Aku tase	Allesolev aku tase.
Kalorid	Põletatud kalorite arv.
GPS-i signaalitugevus	GPS-satelliidi signaali tugevus.
Ringid	Praeguse tegevuse lõpetatud ringide arv.
Seisundi hinnang	Soorituse tingimuste hinnanguline skoor on reaajas hinnang sinu sooritusvõimele.
Päikesetõus	Päikesetõusu aeg sinu GPS asukohas.
Päikeseloojang	Päikeseloojangu aeg sinu GPS asukohas.
Temperatuur	Õhutemperatuur. Kehatemperatuur võib temperatuuriandurit mõjutada.
Päeva aeg	Kellaaeg vastavalt sinu praegusele asukohale ja aja seadetele (vorming, ajavöönd, suveaeg).
24 tunni minimaalne temperatuur	Ühilduva temperatuurianduriga mõõdetud viimase 24 tunni minimaalne temperatuur.
24 tunni max temperatuur	Ühilduva temperatuurianduriga mõõdetud viimase 24 tunni maksimaalne temperatuur.

## Energiaväljad

Nimi	Kirjeldus
%FTP	Jõu väljund funktsionaalse lävejõu protsendina.
3 s tasakaal	3 sekundilise liikumise keskmine vasak/parem jõu tasakaal.
3 s energiaväljund	3-sekundilise liikumise keskmine energiaväljund.
3s vatti/kg	3 s liikumise keskmine energiaväljund vattidena kilogrammi kohta.
10 s tasakaal	10 sekundilise liikumise keskmine vasak/parem jõu tasakaal.
10 s energiaväljund	10-sekundilise liikumise keskmine energiaväljund.
10s vatti/kg	10 s liikumise keskmine energiaväljund vattidena kilogrammi kohta.
30 s tasakaal	30 sekundilise liikumise keskmine vasak/parem jõu tasakaal.
30 s energiaväljund	30-sekundilise liikumise keskmine energiaväljund.
30s vatti/kg	30 s liikumise keskmine energiaväljund vattidena kilogrammi kohta.
Keskm. tasakaal	Praeguse tegevuse keskmine vasak/parem jõu tasakaal.
Keskmine energiaväljund	Praeguse tegevuse keskmine energiaväljund.
Keskmine vatti/kg	Keskmine energiaväljund vattidena kilogrammi kohta.
Tasakaal	Praegune vasak/parem jõu tasakaal.
Intensity Factor	Praeguse tegevuse Intensity Factor™.
Kilodžauled	Kogu sooritatud töö (energiaväljund) kilodžaulides.

Nimi	Kirjeldus
Ringi tasakaal	Praeguse ringi keskmine vasak/parem jõu tasakaal.
Ringi norm.energiaväljund	Praeguse ringi keskmine Normalized Power™.
Ringi energia	Praeguse ringi keskmine energiväljund.
Viimase ringi norm.energiaväljund	Viimase lõpetatud ringi keskmine Normalized Power.
Viimase ringi energiväljund	Viimase lõpetatud ringi keskmine energiväljund.
Ringi vatti/kg	Praeguse ringi keskmine energiväljund vattidena kilogrammi kohta.
Max. Lap Power	Praeguse ringi tipp energiväljund.
Max energiväljund	Praeguse tegevuse tipp energiväljund.
Normalized Power	Praeguse tegevuse Normalized Power.
Pedaali sujuvus	Sellega näidatakse sõitja pedaalide surumise jõu sujuvust iga pedaalitõuke kohta.
Võimsus	Rattasõit. Jõu väljund vattides.
Energiatsoon	Praegune energiväljundi vahemik (1 kuni 7), mis põhineb FTP-I või kohandatud seadetel.
Aeg tsoonis	Möödunud aeg igas pulsisageduse tsoonis.
Väändemomendi efektiivsus	Väntamise efektiivsuse mõõtmine.
Treeningu stressiskoor	Praeguse tegevuse Training Stress Score™.
Vatti/kg	Energiväljund vattidena kilogrammi kohta.

#### Nutikas treener

Nimi	Kirjeldus
Treeninguseadme juhtseadised	Siseruumi treeninguseadme trenni käigus rakendatud takistusjõud.

#### Kiiruse väljad

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

## Vastupidavuse väljad

Nimi	Kirjeldus
Vastupidavus	Praeguse seisuga järeljäänud vastupidavus.
Hinnanguline vahemaa	Praeguse seisuga järeljäänud vastupidavus praeguse jõupingutustaseme juures.
Potentsiaalne	Järeljäänud potentsiaalne vastupidavus.
Ligikaudne aeg	Praeguse jõupingutustaseme juures järeljäänud vastupidavuse aeg.

## Taimeri väljad

Nimi	Kirjeldus
Keskm. ringi aeg	Praeguse tegevuse keskmise ringi stopperiga mõõdetud aeg.
Möödunud aeg	Kokku mõõdetud aeg. Näiteks, kui käivitatud tegevuse taimer ja sõidad rattaga 10 minutit, siis peatad taimer 5 minutiks, käivitatud uuesti taimer ja sõidad veel 20 minutit, on kulunud aeg 35 minutit.
Ringi aeg	Praeguse ringi stopperiga mõõdetud aeg.
Viimase ringi aeg	Viimase lõpetatud ringi stopperiga mõõdetud aeg.
Taimer	Loendustaimer praegune aeg.
Järeljään. aeg	Aeg üksusest Virtual Partner ees- või tagapool.
LÕIGU AEG	Aeg, mis kulus võistlemisele sellel teelõigul praeguse tegevuse ajal.

## Treeningud

Nimi	Kirjeldus
Kulutatavad kalbrid	Trenni ajal kalorisihhi kasutamisel järeljäänud kalbrid.
Ülejäänud vahemaa	Trenni ajal kaugusesihhi kasutamisel järeljäänud vahemaa.
Kestus	Praeguse trennietapi järeljäänud aeg.
Jäänud pulss	Trenni ajal pulsageduse sihist üleval või allpool püsimine.
Primaarne siht	Treeningu ajal peamise trennietapi siht.
Järeljäänud kordused	Treeningu järeljäänud kordused.
Sekundaarne siht	Treeningu sekundaarse trennietapi siht.
Sammu pikkus	Treeningu praeguse etapi pikkus.
Kestus	Treeningu praeguse etapi möödunud aeg.
Järeljäänud aeg	Kui kasutad ajasihhi, siis trenni käigus või rajal olles järeljäänud aeg.
Treeningu võrdlus	Graafik, mis võrdleb su praegust pingutust trennisihiga.
Treeningu samm	Trenni koguetappide praegune etapp.

Title	VO2 Max. Standard Ratings
Identifier	GUID-1FBCCD9E-19E1-4E4C-BD60-1793B5B97EB3
Language	ET-EE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Change gender to sex
Status	Released
Last Modified	13/03/2023 13:37:00
Author	wiederan

## Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed

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

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

Naised	Protsentiil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ülihea	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Suurepä-rane	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Hea	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Rahuldav	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Halb	0–40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Andmed on trükitud The Cooper Institute loal. Lisateabe saamiseks külasta veebisaiti [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).



Title	FTP Ratings
Identifier	GUID-1F58FA8E-09FF-4E51-B9B4-C4B83ED1D6CE
Language	ET-EE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Change gender to sex
Status	Released
Last Modified	13/03/2023 13:37:00
Author	wiederan

## FTP hinnangud

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

Mehed	Vatte kilogrammi kohta (W/kg)
Ülihea	5,05 ja kõrgem
Suurepärane	3,93 kuni 5,04
Hea	2,79 kuni 3,92
Rahuldav	2,23 kuni 2,78
Treenimata	Vähem kui 2,23

Naised	Vatte kilogrammi kohta (W/kg)
Ülihea	4,30 ja kõrgem
Suurepärane	3,33 kuni 4,29
Hea	2,36 kuni 3,32
Rahuldav	1,90 kuni 2,35
Treenimata	Vähem kui 1,90

FTP hinnangud põhinevad Hunter Alleni ja Andrew Coggani, PhD, korraldatud uuringul *Energiamõõdikuga treenimine ja võistlemine* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Title	Heart Rate Zone Calculations
Identifier	GUID-A8716C0B-B267-4C42-B45F-B9C7928BCA19
Language	ET-EE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:25:53
Author	wiederan

## 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

Title	Wheel Size and Circumference
Identifier	GUID-DB0BC20A-DADF-41EB-A61C-14BEC158B43C
Language	ET-EE
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Removing the table for wearables - per Ben Collins. OK to use for Fitness per SW, Silver, Heikes
Status	Released
Last Modified	11/11/2022 09:55:12
Author	tillmonmartha

## Ratta veljemõõt ja übermõõt

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

Rehvimõõt on märgitud mõlemale rehvi küljele. Saad mõõta oma ratta veljemõõtu või kasutada mõnda internetis saadaolevatest kalkulaatoritest.



